

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 20 (1910)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Nicht nach der Schablone [Fortsetzung und Schluss]

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038125>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Nicht nach der Schablone.

A. K.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wer in unserer nur nach der Schablone arbeitenden Zeit es wagt, anders ins Konzert zu gehen, anders zu heiraten, anders fromm zu sein, anders den Wochenmarkt zu besuchen, sich anders zu kleiden, anders zu essen und zu schlafen, anders die Erholung zu pflegen, ja, wer es wagt, anders als in den üblichen Formen auf die Welt zu kommen und zu sterben, der handelt einfach nicht nach der Schablone und er muß es sich gefallen lassen, fortwährend auf Schritt und Tritt beobachtet und begafft, wohl gar mißtrauisch beaufsichtigt zu werden. Und das wird nicht besser, das wird von Tage zu Tage schlimmer, je mehr sich die Menschheit in Formen pressen läßt, die man mit keinem andern Wort als dem der „Mode“ entschuldigen kann. Die Charaktere werden in unserer alles verflachenden Zeit immer seltener, diese einzelnen Charaktere vermögen sich nur mit Hintansetzung aller tausendfältigen Rücksichten, mit Einsatz aller ihrer Kraft, oftmals aber auch mit Verlust ihrer Existenz und des eigenen Ichs oben zu erhalten; vielen wohl ein leuchtendes Beispiel, der großen Masse der Menschen aber als aufgegebenes Wesen, denen man einen ungerechtfertigten Trotz nachsagt, weil sie sich nicht nach der allgemeinen Schablone behandeln lassen.

Alles das mußte ich und noch vieles mehr. Mein eigenes Leben war kein Leben nach der Schablone und deshalb hat mir einst das meinem Herzen teuerste Wesen auf der Welt, hat mir meine herzliche eigene Mutter Tränen nachgeweint. Nur die ihr eingepflanzte göttliche Liebe, die Mutterliebe, hat immer wieder gesiegt, daß sie ihrem Kinde in liebevoller Verzehrung die Hand reichte, ihrem Kinde, das

nicht nach der Schablone lebte! Und doch hatte ich nur und allein auf dem beschwerlicheren Lebenswege mein Glück gefunden — nicht nach der Schablone! Und kann denn ein Mensch mehr gewinnen als sein ureigenes Glück, das Glück eines reinen, zufriedenen, seligen Herzens? Tausende ringen darnach — nach der Schablone — und finden es nicht und die nicht nach der Schablone handeln, die erkämpfen es sich, wenn auch auf mehr mühevollen Wegen.

Also alles dasjenige war mir widerfahren, was einem Menschen nur je widerfahren kann, der nicht nach der Schablone lebt. Eines nur blieb mir bis in die neueste Zeit aufgehoben, das nämlich, daß man in unserer Zeit auch nach der Schablone krank sein muß, um das Mitgefühl und die Teilnahme der Mitmenschen beanspruchen zu dürfen. Meine 23 jährige Tochter, meine Wirtschaftlerin und Pflegerin, legte sich unlängst an einem, möglicherweise ererbten rheumatischen Leiden darnieder und jammerte in ihren Schmerzen Tag und Nacht. Durch lange Erfahrung und durch Selbststudium mußte ich ja, wie und auf welche Weise das Uebel wieder zu bannen sei. Bei aller Lebensgefahr war ich mir fest bewußt, daß nicht drastische medizinische Mittel, sondern daß allein ein ableitendes Naturheilverfahren Linderung und Heilung schaffen könne. Ich zog also keinen Arzt herbei, besorgte alle häusliche Arbeit allein, bedurfte keiner professionierten schwarzen oder grauen Krankenpflegerin, sondern war dies alles in Liebe und Aufopferung selbst. Das aber war nicht nach der Schablone gehandelt und es blieb uns die Teilnahme, das Mitleid, die Unterstützung und all das, was Menschen entgegengebracht wird, wenn solche vielleicht den hundertsten Teil so krank sind, als es meine Tochter war, versagt. Die Krankheit des Menschen wird von den Menschen darnach beurteilt, und die Teilnahme steigert

sich umsomehr, als der Arzt zu Besuchen eintrifft. Führt der Arzt des Tages zwei- bis dreimal vor, dann steigert sich auch um so viel die Teilnahme der Umwohner und Hausgenossen, auch dann, wenn der Kranke mit lächelndem Gesicht im Bette liegt. Aber die Krankheit kann den höchsten Punkt erreicht haben, den, wo Tod und Leben miteinander ringen, — hast du nicht die üblichen Formalitäten erfüllt, handelst du nicht nach der Schablone, wie willst du dann wagen, die sonst so viel gepriesene „christliche Nächstenliebe“ für dich und die Deinen in Anspruch zu nehmen?

Uns ist sie nicht zuteil geworden, wenigstens in sehr geringem Grade. Aber — ich habe mit Hilfe der allgütigen Natur, mit ihrer liebevollen Unterstützung mein Kind gerettet und wir brauchen die Komplimente und die nichts sagenden sachlichen Formeln nicht, die Formeln nach der Schablone. Im Kampfe des Lebens habe ich gelernt, mich unabänderlichen Naturgesetzen zu beugen, auch wenn des Todes kalte Hand einst nach mir selber langen wird. Im übrigen aber den Blick hochauf in Gottes schöner Welt, das gibt ein eigenartiges Glück auf dem öfter recht rauhen Lebenspfade. Und ich meine, die zu Anfang angeführten Schriftchen werden mir nach alledem nichts Neues sagen können, bin ich doch wieder um eine Lebenserfahrung reicher geworden — —, „nicht nach der Schablone.“

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

## Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Schon wieder ist der Herbst gekommen. Wohl

bringt er noch schöne, herrliche Tage, oft sogar die klarsten des ganzen Jahres, wo man von der Berge weitschauenden Gipfeln das erhebende Naturschauspiel der aufgehenden und untergehenden Sonne in seiner ganzen berücksichtigenden Schönheit am besten genießen kann. Aber er bringt auch nasskalte Nebel, welche so leicht durch die Poren der Kleidung bis auf die empfindliche Haut dringen; und die oft sehr fühlen Abende rufen bei noch sommerlich gekleideten Leuten meist Schnupfen, Husten und andere Erkältungskrankheiten hervor. Schon zwickt und zwackt es die privilegierten Rheumatiker in den Gliedern, schon hört man hier und da munkeln von Influenza und Diphtheritis. Wenn man daher sich nicht schon jetzt in Stubengefangenschaft begeben und dadurch sehr bald winterlich-stubensiech werden will, so muß man bei Zeiten sich wappnen und wehren gegen die Unbilden der Witterung durch Befolgen des hygienischen Grundsatzes: vorsichtig abhärten, warm anziehen, tägliche Bewegung draußen im Freien!

Bei Beginn der kälteren Jahreszeit müssen wir zur Erwärmung unseres Körpers besonders dahin streben, den Stoffwechsel energisch anzuregen, den Blutkreislauf gehörig zu fördern und namentlich in den Extremitäten die leicht stockende Zirkulation in schnelleren Fluß zu bringen. Hierfür giebt es drei Mittel: warme Kleidung, erwärmende Nahrung und körperliche Bewegung. Es ist gesundheitlich ganz falsch, sich jetzt noch mit dünner Sommerkleidung brüsten zu wollen. Besonders bei nebeligem Wetter versäume man nie, wollene Unterkleider anzulegen. Von größter Wichtigkeit ist das sofortige Wechseln nasser Kleidung, namentlich der Strümpfe; wenn die Eltern darauf bei ihren Kindern mit aller Strenge halten, so werden sie manche Erkrankung fernhalten und sich und ihren kleinen Lieblingen viele schwere