Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 2 (1892)

Heft: 12

Artikel: Die Sonntagsruhe vom Standpunkte der Gesundheitslehre [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Haffter, Elias

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038624

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

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

Fällen sein Bewenden haben, sobald ich andere noch in Behandlung habende Krankheiten durch die grossartigen *Sternmittel* geheilt haben werde, sollen weitere Veröffentlichungen folgen. Nur möchte ich schliesslich noch hinzufügen, dass mir die Unterstützungsmittel *Vaginalkugeln* und *Kola-Coca-Pastillen* in einzelnen angezeigten Fällen vorzügliche Dienste geleistet haben. Erstere haben mancher Dame bei Linderung ihrer Schmerzen und Stillung der Ausflüsse Segenswünsche für den Erfinder dieser so wohlthätig wirkenden Kugeln entlockt. Die Pastillen haben sich mir stets als Hebungsmittel der Kräfte erwiesen.

Mit vorzüglichster Hochachtung

Ihr ganz ergebenster

O. Böhme,

Marienstrasse 10.

Hannover, 19. Oktober 1892.

Die Sonntagsruhe vom Standpunkte der Gesundheitslehre.

Von Dr. Elias Haffter.[1]

(Fortsetzung und Schluss.)

Die Nothwendigkeit dieses Feiertages bestund von jeher, auch in jenen entfernten Zeiträumen, da die Bewohner der Erde noch grösstentheils ihrer ursprünglichen Bestimmung, dem Ackerbau, lebten, und die manigfaltigen Berufsarten, wie die spätere Kultur sie brachte, noch nicht existirten. Sie besteht aber um so mehr heutzutage, wo Millionen nicht mehr die gesunde, alle Muskeln des Körpers gleichmässig in Anspruch nehmende und das Nervensystem nicht schädigende Landwirthschaft betreiben, sondern durch ihren Beruf und die immer mehr nöthige Theilung der Arbeit darauf angewiesen sind, gewisse Organe des Körpers ganz übermässig und einseitig in Anspruch zu nehmen; diese Organe bedürfen der Sonntagsruhe in ganz besonderm Grade, und es darf von einem Arzte unbedenklich ausgesprochen werden, dass die zahllosen Organerkrankungen : Herzleiden, Erkrankung der Lungen, des Gehirns, ich meine speziell Geisteskrankheiten u. s. w., denen hunderttausende im sogenannten kräftigsten Alter Stehende jährlich zum Opfer fallen, grösstentheils darauf zurückzuführen sind, dass diesen Organen nicht die so nothwendige, durch ein weises göttliches Gesetz vorgeschriebene Ruhe gegönnt wird, und zwar die Nachtruhe vielleicht wohl, aber nicht die so unentbehrliche, periodisch nöthige Ruhe eines ganzen Tages.

Die Physiologie hat aus genauem Studium der Kraft und Leistungsfähigkeit der gesunden menschlichen Körperorgane das normale Ziel des Menschen auf 100 Jahre gesetzt. Der Mensch, welcher Verstand und Glück genug hätte, allen seinen Organen das richtige Mass von Arbeit und Ruhe zuzutheilen, sollte 100 Jahre gesund bleiben und dann eines normalen schönen Todes sterben, d. h. wie z. B. Moltke sich hinlegen und die Augen schmerzlos zum ewigen Schlummer schliessen können. Jedenfalls dürfen wir es sicher aussprechen, dass viel mehr Menschen ein hohes und gesundes Alter erreichen müssten, wenn sie die ihnen am Sonntage zur Lebenskräftigung gebotenen Vortheile ausnützten. England lie-

[1]) Aus der « Thurgauer Zeitung. »

fert ein Beispiel für das Positive dieser Behauptung; in keinem Lande wie dort wird der Sonntag mit gleicher Strenge und in allen Schichten der Bevölkerung beobachtet, und in keinem Lande findet man so viele geistes- und körperfrische alte Leute. Als man dem berühmten englischen Minister Palmerston an einem seiner letzten Geburstage Glückwünsche darbrachte und dabei bemerkte, dass seine leibliche und geistige Frische bei der Abeitslast, die auf seinen Schultern liege, eine wunderbare zu nennen sei, erklärte er, dass er die Rüstigkeit, deren er sich allerdings in seinem hohen Alter erfreue, ganz besonders dem einen Umstande verdanke, dass er während seines ganzen Lebens sich am Sonntag grundsätzlich jeder Arbeit enthalten habe. Und auch der nun Mitte der achtziger Jahre stehende Staatsmann Gladstone, dessen Energie und dessen vierstündige Parlamentsreden jetzt noch die englische Politik beherrschen, sprach es aus, dass er im Laufe seines arbeitsreichen Lebens auf's deutlichste die grossen körperlichen und geistigen Vortheile erfahren konnte, die ihm aus der Sonntagsfeier geflossen seien, abgesehen von den höheren Empfindungen und Regungen, welche die Sonntagsfeier ihm geboten habe. — Der grosse englische Geschichtsschreiber Macaulay sagt : « Wäre in England seit 300 Jahren der Sonntag nicht als *wirklicher Ruhetag* gefeiert worden, wir wären ein viel ärmeres und weniger zivilisirtes Volk. » Nach statistischen Untersuchungen verlängert gewissenhafte Einhaltung des wöchentlichen Ruhetages das menschliche Leben jedenfalls im Minimum um den siebenten Theil; um ein konkretes Beispiel zu sagen : Wer mit 56 Jahren — vielleicht an einer Herzvergrösserung — stirbt, hätte bei weisem Haushalt mit seinen Kräften, bei Inhalten regelmässiger Ruhetage mindestens 64 Jahre alt werden können.

Ist nun die Nothwendigkeit von in die Arbeitszeit eingeschalteten regelmässigen ganzen Ruhetagen durch das Bisherige klar gelegt, so bin ich doch noch weitere Beweise dafür schuldig, dass gerade je der siebente Tag der zweckmässigste Ruhetag ist, und nicht z. B. etwa der sechste oder achte.

Schon die Allgemeinheit der Beobachtung des siebenten Tages als Ruhetag unter ganz getrennten und ausser Verkehr stehenden Völkern der Erde spricht für ein in der menschlichen Natur begründetes Gesetz, das so unanfechtbar ist, wie die Forderung zu essen und zu schlafen. Aber auch die Wissenschaft bestätigt durch Erweiterung der anfangs erwähnten Versuche die Nothwendigkeit des siebentägigen Turnus und liefert Thatsachen für folgende von Proudhon, dem französischen Sozialisten, aufgestellte Behauptungen :

« Kürzt man die Woche um einen Tag, so ist das Bedürfniss nach Erholung noch nicht dringend; verlängert man sie um einen Tag, so tritt Uebermüdung ein; gibt man alle drei Tage einen halben Tag frei, so verliert man durch die häufige Unterbrechung nur noch mehr Zeit und zerstört durch die Trennung der natürlichen Einheit des Tages das numerische Gleichgewicht der Dinge; es entsteht Planlosigkeit und Ungleichmässigkeit. Gibt man dagegen nach zwölftägiger Arbeit zwei Feiertage, so ruinirt man den Arbeiter vollends mit Müssiggang, nach-

dem man ihn soeben mit Arbeit erschöpft hatte ».

Der siebentägige Turnus spielt auch noch in anderen Lebensverhältnissen unseres Körpers eine Rolle; so will man gefunden haben, dass beispielsweise die Schwankungen unserer Blut-Temperatur, dieses Ausdruckes unseres gesammten Wohl- oder Uebelbefindens, in siebentägigem Cyclus verlaufen (Niemeyer).

Uebrigens weist die Weltgeschichte ein gewaltiges Experiment auf, welches die Unhaltbarkeit eines andern als des siebenten Feiertages beweist. Im Jahre 1793 führte der revolutionäre Nationalkonvent Frankreichs, um mit allen Ueberlieferungen der Monarchie und der Kirche gründlich zu brechen, eine neue Zeitrechnung ein; an Stelle der siebentägigen Wochen traten (im Anschluss an das Dezimalsystem) zehntägige, sogenannte Dekaden. Je der zehnte Tag sollte bürgerlicher Ruhe- und Feiertag sein. Aber trotz aller Schreckmittel und Strafen gewöhnte sich das Volk nicht an die neue Ordnung; die körperlichen Kräfte der Menschen reichten einfach nicht aus, um regelmässig neun Tage hintereinander zu arbeiten. Der Beschluss der Revolutionsregierung erwies sich — weil er in Widerspruch mit einem göttlichen Naturgesetze stund — bald als unausführbar, und obschon zur Abhülfe nachträglich noch die Feier des fünften Nachmittages befohlen wurde, musste man bald den alten Sonntag, der überhaupt nie ganz hatte unterdrückt werden können, wiederherstellen. Es sind schriftliche Aufzeichnungen vorhanden von Arbeitern und Handwerkern, die jene Dekadenzeit in Paris durchmachten; sie berichten übereinstimmend von der schädlichen Unordnung, welche jene Aenderung brachte, und wie für sie auch der Monatsgewinn trotz der vermehrten Arbeitszeit niemals so hoch stieg, wie während der althergebrachten Wochenordnung, wie alle Welt sich wieder nach dem frühern Sonntag zurücksehnte, etc.

So hat sich denn trotz aller Wechsel in politischen und religiösen Anschauungen die Feier je des siebenten Tages seit undenklichen Zeiten und bei den verschiedensten Völkern erhalten, ein mächtiger Beweis für ihren innern Werth und ihre Nothwendigkeit. Es fanden allerdings bei den verschiedenen Religionsgemeinschaften Verschiebungen statt, jedoch stets mit Aufrechterhaltung der siebentägigen Feier.

Die Muhamedaner feiern bekanntlich am Freitag, wir Christen am Sonntag, die Juden am Samstag, und die Zähigkeit der jüdischen Rasse, ihre ganz auffällige Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, wie z. B. die Tuberkulose,[1] sowie auch ihre unbestreitbaren geschäftlichen Erfolge sind gewiss nicht zum mindesten dem genauen Beobachten der Sabbathruhe zu verdanken.

Es ist ein positiver Irrthum und zeugt von grosser Kurzsichtigkeit, wenn jemand glaubt durch die Arbeit am Sonntag seine Einnahmen zu mehren; abgesehen davon, dass dadurch seine Leistungsfähigkeit für die kommende Woche ganz bedeutend

[1] Die Sterblichkeit an Tuberkulose beträgt bei der jüdischen Bevölkerung 34,2 (Frauen) und 36,5 (Männer) auf je 1000 Sterbefälle, während bei der Gesammtbevölkerung diese Zahlen die Höhe von 146,1 und 108,7 erreichen. Unter 100,000 Juden sind 44,5 geisteskrank; bei unserer schweizerischen Bevölkerung aber 360—400!

reduzirt wird und dass auf die Dauer nachhaltige Schädigung des körperlichen und gemüthlichen Wohlbefindens eintritt, ist es eine zahllose Male erfahrene Thatsache, dass bei der Sonntagsarbeit, wie man so zu sagen pflegt, sehr häufig etwas « letz » geht, dass « kein Segen darauf liegt ». Der Grund ist einleuchtend : Ein Körper, der durch sechstägige Arbeit abgespannt ist, arbeitet am siebenten sicherlich nicht mit der nöthigen Gewandtheit und auch nicht mit richtig konzentrirter Aufmerksamkeit ; denn — ob man wolle oder nicht — Sinne und Gedanken werden doch unwillkürlich von der Arbeit abgezogen auf das, was der Körper instinktiv verlangt und zu verlangen das Recht hat, und abgelenkt auf die Umgebung, welche denn eben doch auf Schritt und Tritt den im Kontrast mit der oft gar nicht sonntäglichen Arbeit doppelt anmuthigen Charakter der Sonntagsfeierlichkeit an sich trägt. Dass übrigens die Summe der Arbeit und des Gewinns für die Sonntags Ruhenden grösser und gleichmässiger ist als für die in ungestümer Hast ununterbrochen Arbeitenden, dafür fehlt es nicht an kleinen und grossen Beispielen am Mensch und am Hausthier, für welch letzteres übrigens von den Besitzern unbeanstandet die Nothwendigkeit von regelmässigen ganzen Ruhetagen gelten gelassen wird, da Nichtbeachtung dieser Massregel sich empfindlich rächt. Eine grosse Londoner Droschken-Gesellschaft theilte auf Anregung eines Thierschutzvereines ihre Pferde ein in solche, welche wöchentlich sieben, und solche, welche nur sechs Tage zu gehen hatten. Schon sehr bald stellte sich heraus, dass der Mehrgewinn der täglich beschäftigten Pferde beträchtlich übertroffen wurde durch den Werthverlust, den sie durch stärkere Abnützung und deren Folgekrankheiten erlitten hatten. Diese Erfahrung hat sich offenbar immer mehr Bahn gebrochen ; denn während z. B. im Jahre 1854 in London von 2745 Droschkenkutschern nur 570 Sonntag feierten, waren es 1868 von 5826 schon 2356. — Ein bekanntes Beispiel ist auch das von William Taylor aus Kalifornien berichtete : Als die Goldfelder des amerikanischen Westens entdeckt wurden, haben Tausende von Reisenden die gegen tausend Stunden lange Reise quer durch Nordamerika zum stillen Ozean gemacht. Zur Sicherheit und leichtern Vertheidigung gegen Ueberfälle reisten sie in Gruppen von je 500 bis 1000 Menschen. Die einen Gruppen marschirten ununterbrochen alle Tage, während die anderen den Sonntag über ruhten. Und man hat durchgehends konstatirt, dass die letztern mehrere Wochen früher und in besserem Zustande an ihrem Reiseziele anlangten. Beiläufig sei auch daran erinnert, dass der Nationalwohlstand und die nationale Gesundheit in der ganzen Welt nirgends so bedeutend sind wie in England und den Vereinigten Staaten von Nordamerika, welche Länder bekannterweise ausserordentlich strenge die Feier des siebenten Tages durchführen. Nicht nur wird dort die körperliche Widerstandsfähigkeit und die geistige Energie und dadurch auch die Arbeitskraft und Lebenszähigkeit des Einzelnen bedeutend erhöht, sondern auch das Familienleben zu einer bei uns seltenen Entwicklung und Blüthe gebracht und so auch im Volke das Bewusstsein nationalen Werthes und der bekannte

praktische und zähe Nationalcharakter gefördert. Anlässlich der Erwähnung von England fällt mir eine Thatsache ein, welche so recht im Grossen den Nutzen des Sonntags illustrirt. Das Häusermeer des Weltstadt London lässt sich — sofern der Nebel es gestattet — vom Thurme der dortigen Paulskirche aus überblicken, aber nur an einem Montagmorgen; während der Wochentage ist die Atmosphäre durch Dampf, Rauch und Staub der zahllosen Schornsteine undurchsichtig; Sonntags gestattet die Schliessung aller Fabriken und Werkstätten den Zutritt frischer reiner Luft und so behütet der Sonntag die Stadt London vor dauernder Verräucherung, — ein Bild im Grossen, wie der menschliche Körper durch den Sonntag vor Verräucherung, d. h. Sauerstoffmangel und Siechthum, bewahrt wird.

Nachdem wir nun gesehen, dass die Ruhe des Sonntages ein erstes, hochwichtiges Gebot der Gesundheitspflege ist, wollen wir betrachten, wie's mit der Beobachtung dieses Gebotes bei uns steht, und schliesslich, welches denn eigentlich die beste und gesundeste Art ist, den Sonntag zu feiern.

Die Sonntagsarbeit ist bekanntlich bei uns offiziell abgeschafft; die Fabriken und grössere Werkstätten bleiben Sonntags geschlossen. Aber in vielen kleinern Werkstätten, in Verkaufsläden und namentlich in vielen Haushaltungen ruht die Arbeit nicht. Was in der Woche versäumt wurde, wird Sonntags nachgeholt. Gar viele verbringen den grössern Theil des Tages in Schmutz und Werktagsgewand und gelangen erst Nachmittags oder Abends oder auch gar nicht dazu, sonntäglich zu leben. Zur richtigen Erholung, zur Erhaltung der Frische und Gesundheit des Leibes und der Seele, zur Bewahrung vor frühem Alter, vor geistiger Verflachung gehören aber nicht nur einige athemlos erkämpfte Stunden, sondern ein ganzer und vollständig freier Tag mit möglichst gänzlichem Verlassen des Alltaggewerbes und des gewohnten Ideenkreises und mit Beiseitelegung alles Ringens für materielle Interessen. — Freilich gibt es ja nun gewisse Arbeiten, welche auch Sonntags gethan werden müssen und ohne Schaden gethan werden können. Anderseits gestatten verschiedene Berufsarten Sonntags überhaupt nicht gänzliche Freiheit von der Arbeit; ich erinnere an den Beruf der Geistlichen, der Aerzte, Krankenpfleger, etc. Aber abgesehen davon, dass diese mehr oder weniger freien Berufsarbeiten ihr am Sonntag unvollständig gedecktes Kraftdefizit oft in der Woche ausgleichen können, können auch die Genannten ihre Sonntagsruhe wenigstens mehr oder weniger wahren.

Ich bitte, es nicht unbescheiden zu finden, wenn ich hier eine persönliche Erfahrung einflechte, welche zugleich mir den schlagenden Beweis geliefert hat, dass in That und Wahrheit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit durch Innehalten des Sonntags gefördert wird und dass die Summe der Arbeit von sechstägigen Wochen eine grössere ist als diejenige von siebentägigen — dass 6×1 grösser ist als 7×1. In den ersten sieben Jahren meiner Praxis stellte ich mich in falsch aufgefasstem Pflichtgefühl auch Sonntags dem hülfesuchenden Publikum in gleicher Weise wie an Werktagen zur Verfügung. Von Morgens früh bis Abends spät war kein Sonntag. Mein körperliches

Befinden, namentlich aber der Gleichmuth meiner Seele litt stark unter dieser ununterbrochenen Hetze. Schlaff, müde und doch aufgeregt war die Charakteristik meines Daseins und ich sann auf Verminderung meiner Berufspflichten. Da traten durch plötzlichen Hinschied eines lieben Kollegen, plötzlich und unabweisbar weitere Pflichten an mich heran, nämlich u. a. die Aufgabe, mit der Redaktion unserer « Schweizerischen Aerztezeitung » eine mühevolle und ununterbrochen zeitraubende Arbeit zu übernehmen. Was ich in sieben Tagen nicht hätte thun können, habe ich seither mit geringerer Ermüdung als früher in grösstentheils sechs Tagen geleistet; d. h. ich habe mich daran gewöhnt, Sonntags nur das Dringlichste in den Stunden von Zehn bis Zwölf zu besorgen und nachher, ausser für Nothfälle natürlich, vom Schauplatz und Arbeitsfeld des praktischen Arztes zu verschwinden und in sonntäglicher Stube meinen Geist mit anderer als in der Woche gewöhnter Nahrung zu erfrischen. Diese Art Sonntagsfeier macht mich zufriedener, gesunder und leistungsfähiger. Mach's nach! habe ich schon manchem Kollegen zugerufen, der mir über moderne Sklaverei, über Inanspruchnahme des Arztes am Sonntag durch ganz gleichgültige oder seit Wochen pendente Fälle vorjammerte.

Wir sollten den Sonntag feiern nicht nur um unserer selbst willen, sondern auch mit Rücksicht auf unsere Familie, auf alle unsere Mitmenschen. Wie auf Speise und Trank und wie auf den Schlaf, so hat ein jeder Mensch das heilige Recht auf Sonntagsruhe, und wir alle haben die Pflicht, dieses Recht schützen zu helfen und diese Ersparnisskasse der Menschheit, wie Lord Shaftesbury die Sonntagsruhe treffend nennt, nicht zu berauben.

Durch gesetzgeberische Akte lässt sich hier nichts erzielen; was der Staat resp. die Regierung thun kann, ist: mit gutem Beispiele allem Volke voranzugehen dadurch, dass auch er keinen Bürger am Sonntag zu dienstlichen Leistungen veranlasst, keine öffentlichen Arbeiten am Sonntag ausführen lässt etc. — Aber im Uebrigen ist die Sonntagsfeier unser freies Recht, geboten allerdings durch die Kirche, geboten aber vor allem durch die Sorge für unsere geistige und körperliche Wohlfahrt.

Wer den Sonntag nicht feiert, arbeitet an seinem Untergang. Man sage mir nicht, es gebe Hunderte von Menschen, namentlich Männern, die seit Jahren den Sonntag nicht berücksichtigen und doch das Bild der Kraft und Gesundheit darbieten. Lasst diese Männer irgend krank werden, dann wird man sehen, ob sie ungestraft während Jahren ihr immer vorhandenes Sauerstoff-, d. h. Kräftedefizit missachteten und die Spannkraft ihrer Nerven unausgesetzt in Anspruch genommen haben. Warum erliegen so viele dieser scheinbar gesunden Leute im besten Lebensalter ganz rasch gewissen Krankheiten, gegen welche andere, scheinbar weniger robuste Menschen Widerstandskraft genug äusserten, um davon zu genesen? Weil sie mit ihrer Kraft nicht haushälterisch genug umgingen, weil sie scheinbar ohne Schaden bisanhin — aber jetzt mit dem frühen Tode bestraft — keine Ruhetage in ihr rastloses Leben einschalteten, das elastische Band ihrer Nerven so lange und ohne Nachlass dehnten, bis es platzte. — Jeder Arzt notirt jahraus jahrein eine

Menge von Todesfällen, namentlich veranlasst durch Herzvergrösserung, die häufige Folge ununterbrochener Arbeit, welche er der Wahrheit gemäss unter die schlimmen Folgen der Missachtung des Sonntagsgebotes registriren könnte. —

Zum Schlusse noch: Wie sollen wir Sonntag feiern? Es wäre durchaus verkehrt, wenn man den Ruhetag in fälschlich bezeugtem Heiligungseifer, wie man ihn bei gewissen, namentlich Sekten findet, dadurch feiern wollte, dass man sich irgendwo hinsetzt oder legt und im passiven Nichtsthun die kostbaren Sonntagsstunden an sich vorbeiziehen lässt. Der Mensch soll auch am Sonntag kein Müssiggänger im extremen Sinne sein. Der Zustand, der unserm Körper und Geiste am besten bekommt, ist keineswegs derjenige der absoluten Unthätigkeit, sondern das Gefühl einer ganz behaglichen, vom Willen und edlen Liebhabereien geleiteten Arbeitsanspannung. Unsere wahre Ruhe besteht im Wechsel der Beschäftigung. — Beispiel: Wenn wir mit einigen Stunden sitzender Arbeit uns ermüdet haben, so ist es uns eine Wohlthat — nicht zu ruhen — sondern umherzulaufen und die Glieder zu recken. — Ein dreistündiger Sonntagsspaziergang ist auch eine Muskelarbeit, bildet aber im Vorgleich zur beruflichen Schlosser-, Schmiede-, Sticker-, Näh- oder Bureauarbeit doch eine herrliche Erholung. Für einen Postboten aber oder für einen Hausirer, der täglich seine Anzahl Stunden zu laufen hat, besteht die Erholung darin, dass er Sonntags die Muskeln der Beine ruhen lässt und sich im Hause irgendwie Unterhaltung schafft, wobei eher die Arme und der Kopf zu thun haben. — Der Landwirth, welcher die ganze Woche an freier Luft war, hat am Feiertag eine andere Art von Ruhebedürfniss als der Fabrikarbeiter, der am Samstag Abend oft blass und schlaff die dumpfigen geschlossenen Räume verlässt, oder der Schreiber, der sechs Tage nicht von seinem Sitze weggekommen ist. Jeder, in welcher Berufs- oder Lebensstellung er auch sei, hat daran zu denken, dass er am Sonntag sein Kraftdefizit ergänzen musss, indem er die während der Woche angespannten Organe gründlich ausruhen lässt, d. h. indem er an die Stelle der strengen beruflichen Arbeit der Woche eine freiwillige frohstimmende Thätigkeit treten lässt, welche ihm nicht Ermüdung bringt, sondern ihm ein wahrer Genuss ist.

Damit der so nöthige Sauerstoffersatz in richtiger Weise stattfinden kann, ist wo immer möglich ein Theil der sonntäglichen Erholung an frischer Luft zu suchen; in raucherfüllten Kneipen ist das Lebenselement nicht zu finden, am reichsten und kräftigsten im lichten Walde, wo die eindringenden Sonnenstrahlen die Luft ozonisirt, d. h. doppelwerthig gemacht haben. Einen weitern enorm wichtigen Faktor für diesen Sauerstoffausgleich bildet die Reinhaltung der Haut. Wer mit dem Schmutze der Woche auf seinem Leibe den Sonntag verlebt, der wird die kräftigende Wirkung dieses Kraftspenders nicht im vollen Masse erfahren. Waschung des ganzen Körpers am Samstag Abend bildet die richtigste hygienische Vorbereitung für den kommenden Feiertag. Reiner Körper in sauberer Wäsche, frisch gescheuerte Stube, einen Blumenstrauss auf dem Tische, frohe, weihevolle

Gedanken — so sollte der richtige Sonntagsmensch aussehen.

Ist dein Sonntag anders beschaffen, Freund, so trägst du unter zehn Fällen neun mal selber die Schuld daran. Es gibt keine, auch noch so bescheidenen Verhältnisse, unter denen eine richtige Sonntagsfeier nicht möglich wäre, und ich muss sogar sagen, dass ich die rührendsten, das Herz eines Arztes und Gesundheitslehrers am meisten erhebenden Sonntagsscenen in den Hütten der Mittellosen angetroffen habe. Wer Sonntag richtig feiern will, hole sich das Rezept bei den Kindern, diesen unverfälschten, natürlichen Repräsentanten menschlicher Natur, welche der Kampf um's Dasein noch unberührt gelassen, und welche instinktiv das menschliche Fühlen in ächter Form zum Ausdruck bringen. Wie freuen sie sich, wenn sie Samstags die Schulbank verlassen, und die gedruckte Weisheit sammt dem Schulsack in die bekannte Ecke werfen können! Dort liegt nun aller Gram und alle Arbeit der Woche. Gebadet und gewaschen, sonntagsfreudig schläft das Kind am Samstagabend ein, sonntagsfreudig wacht es auf; heute kann ihm die Schulbank gestohlen werden; nichts als Jubel und Freude den ganzen Tag. Der Vater hat endlich einmal Zeit, ihm Bilderbücher zu erklären oder Geschichten zu erzählen. Nachmittags geht's mit den Eltern spazieren in Feld und Wald; heute kann's Vater und Mutter so recht und voll und ganz geniessen, sie nach Herzenslust nach allem Möglichen fragen und Montags sitzt das Kind erfrischt und lernvergnügt wieder in seiner Schulbank. Wir wollen wenigstens nicht hoffen, dass ihm ein böser Lehrer durch Hausaufgaben das heilige Sonntagsrecht verkürzt hat. — Es gibt aber leider häufig noch andere Leute, die den Kindern ihren Sonntag schmälern; wenn die Mutter den ganzen Sonntag Flickarbeiten macht, für welche sie in der Woche keine Zeit fand, und der Vater den sonnigen Sonntagnachmittag im Wirthshause oder in irgend einem Vereine zubringt, so sündigen beide nicht nur an ihrer Gesundheit, sondern auch an ihren Kindern.

Die Sonntagsruhe ist ein wichtiges Gebot der Gesundheitspflege; sie beobachten bedeutet: Kräftigung der Gesundheit, Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit; gleichmässige zufriedene Gemüthsstimmung — das höchste Gut dieses Lebens —; Sicherung lange andauernder Erwerbsfähigkeit; hohes, sorgenloses Alter.

Sie missachten ist ein Vergehen, das sich mit mathematischer Sicherheit straft; ein Vergehen nicht nur gegen uns selbst, sondern namentlich auch gegen unsere Familie und gegen die ganze Menschheit.

Wenn das Volk gesund und stark werden und bleiben soll, so muss es den Sonntag heilig halten; daher ist die Befolgung dieser hygieinischen Vorschrift auch eine patriotische Pflicht. Ihr voll und ganz nachzukommen, sollen alle geloben.

Korrespondenzen.

Aus Oesterreich.

— Briefliche Mittheilung. —

1. Was meine eigene Person anbelangt, muss ich mit vielem Danke dem lieben