

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 10 (1900)

**Heft:** 6

**Artikel:** Schlaf und Sonntag und deren gesundheitliche Bedeutung : Vortrag  
gehalten bei der Jahresfeier der aargauischen Gesellschaft für  
Sonntagsheiligung

**Autor:** Barth, P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038419>

### **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>**

# Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6.

10. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1900.

**Inhalt:** Schlaf und Sonntag und deren gesundheitliche Bedeutung. — Das gelbe Fieber (Schluß). — Korrespondenzen und Heilungen: Handgelenkentzündung; Blutarmut; Soorbläschen; Darmkatarrh; Soorbläschen; Drüsengeschwülste; Abszesswunden; Quetschwunde; Hämorrhoiden mit Blutungen; Nervosität; chronischer Lungenspitzenkatarrh; Schwerhörigkeit; Rachenkatarrh; Elektro-Homöopathie; Gelenkrheumatismus; Rachenentzündung; Gesichtsröse; Epilepsie; Sichtsleiden; Lungenentzündung. — Anzeige: «Villa Paracelsia».

## Schlaf und Sonntag

und deren gesundheitliche Bedeutung.

Vortrag

gehalten bei der Jahresfeier der aargauischen Gesellschaft für Sonntagsheliligung\*)

Von

Dr. P. Barth, prakt. Arzt in Basel.

Wir leben in einer Zeit, deren äußere Signatur die Hast ist, die Unruhe, das Jagen und Treiben. Und zwar zeigt sich dies auf allen Gebieten der menschlichen Thätigkeit, der körperlichen sowohl als der geistigen. Alles treibt und drängt vorwärts, und wer gegenwärtig Schritt halten will mit seinen Mitmenschen, der bedarf eines viel größeren Aufwandes von körperlicher und geistiger Anstrengung als früher; und wer es doch versuchen möchte,

\*) Dieser interessante Vortrag behandelt praktisch zwei überaus wichtige Kapitel der persönlichen Gesundheitspflege. Die Erholung des Körpers durch richtige und weise Pflege der beiden Hauptrestaurationsmittel, welche der Verfasser in so anziehender Weise erörtert, ist für die heutige Zeit und für das kommende, die Leute wohl noch nervöser machende Jahrhundert ein dringendes Bedürfnis. Rechter Schlaf- und Sonntagskultus sind zwei gewaltige Dynamomaschinen, wahre Kraftstationen für den Menschen und deshalb erscheint die Behandlung und Beachtung dieses Themas ebenso sympatisch wie zeitgemäß. Der Vortrag ist auch im Druck erschienen und im Verlag von Lendorff in Basel zu haben. (Die Red. d. Schweiz. Blätter. f. Gesundh.-Pflege.)

in einer gemächlicheren Gangart nach der Väter Weise an's Ziel zu gelangen, der wird von der Konkurrenz, der ehrlichen und unehrlichen, überflügelt und bleibt sicher zurück. Und alles Jammern und Klagen, daß es so ist, nützt nichts; die neuen Verhältnisse sind nun einmal da, und wer weise ist, sucht sich mit denselben auseinanderzusetzen. Die Folgen dieses Wandels der Dinge sind aber auch nicht ausgeblieben.

Da ist zunächst die merkwürdige Thatsache zu verzeichnen, daß trotz allen Fortschritten auf den Gebieten menschlicher Arbeit und menschlichen Wissens eines nicht erreicht wurde, nämlich eine Besserung der Volksgeundheit im Allgemeinen und damit eine Herabsetzung der Krankheitsziffer! Die Krankheiten sind geblieben, wenn auch ihre Erscheinungsform gewechselt hat; die großen Seuchen z. B., die früher in verheerender Weise die Länder durchzogen haben, überall Jammer und Tod verbreitend, sind wesentlich zurückgedrängt worden, und wir erblicken in dieser Thatsache dankbar die Frucht einer weit vorangeschrittenen erleuchteten Wissenschaft. Aber während uns jetzt die Namen Cholera, Ruhr, Typhus u. s. f. viel weniger in Schrecken setzen, als vor einer verhältnismäßig kurzen Zeit, so sind es dafür andere

Krankheiten, die, obgleich sie viel weniger allarmierend auftreten, als die vorhin genannten, in jetziger Zeit doch wegen ihrer großen, in stetiger Zunahme begriffenen Verbreitung in allen Volksschichten die Aufmerksamkeit aller denkenden Menschenfreunde vollauf in Anspruch nehmen. Ich brauche als Beleg für meine Ansicht nur die Tuberkulose, die Trunksucht, die Geisteskrankheiten zu nennen. Besonders auch die Zunahme der letzteren ist eine so unheimliche, daß wir im Gedanken an ein weiteres Fortschreiten derselben nur mit Bangen in die Zukunft blicken können. Und auf eine andere Zeitkrankheit möchte ich Sie noch hinweisen, auf ein Leiden, das oft den eigentlichen Geisteskrankheiten den Weg bahnt, auf die Neurasthenie oder Nervenschwäche, die gar häufig verschwärt mit Blutschwäche, zu einer wahren Geißel der zivilisierten Völker geworden ist.

Diese Thatfachen, erschreckend und demütigend zugleich, sollen uns aber nicht entmutigen, dafür aber recht ernstlich zu der Frage treiben: Wie sollen wir helfen?

Die Antwort lautet ganz einfach: Ein großer Teil der jetzigen schlimmen Zustände könnte beseitigt werden, wenn wir zwei gesundheitlichen Einrichtungen, die uns von Gott zu unserer leiblichen und seelischen Erholung sind gegeben worden, wieder zu ihrem Rechte verhelfen würden, dem Schlafe einerseits und dem Sonntag andererseits. Wissenschaft und Erfahrung lehren uns nämlich, daß keine Arbeit ohne Unterbrechung schadlos kann geleistet werden. Die beständig im Gebrauch stehende Dampfmaschine nützt sich rasch ab, wird bald reparaturbedürftig und in absehbarer Zeit leistungsunfähig. Auf dasselbe Gesetz stoßen wir beim lebendigen Körper, und auch die scheinbaren Ausnahmen bestätigen nur die Regel, indem wir auch bei der gleichsam ununterbro-

chen vor sich gehenden Herz- und Lungenarbeit zwischen den einzelnen Herzkontraktionen und Atemzügen zeitlich meßbare Ruhepausen haben. Besonders aber ist es unser gesamtes Nervensystem (Gehirn, Rückenmark und die den verschiedenen Zwecken dienenden Nerven), welches der Ruhepausen bedarf, und zwar bei weitem länger dauernder, als irgend ein anderes Organ. Während dieser in kürzeren — als Nachtruhe — und in längeren — als Sonntagsruhe — regelmäßig wiederkehrenden Ruhepausen kann der ermüdete Organismus sich erholen, d. h. es können die durch die Arbeit entstandenen Kraftverluste wieder ausgeglichen werden. Schlaf und Sonntag sind darum gesundheitliche Einrichtungen von schwerwiegender Bedeutung.

Was zunächst den Schlaf anbetrifft, so wollen wir uns in kurzen Worten daran erinnern lassen, wofür uns derselbe gegeben ist: Er stellt für uns dar das erfrischende Bad, in dem wir uns erholen von den Anstrengungen der körperlichen und geistigen Tagesarbeit. Wer sich arbeitsmüde, ohne allzuschwere Sorgen und mit einem guten Gewissen zum Schlafe niedergelegt hat, der braucht gewöhnlich nicht gar lange auf den letzteren zu warten; bald, bei Vielen sogar in kürzester Zeit, schwindet das Bewußtsein; die Glieder werden schlaff, machen wohl noch einige automatische Bewegungen; dann hören auch diese auf. Aber während der Kopf und die Glieder ausgiebig ruhen, arbeitet das Herz unermüdet weiter und führt mit kräftigen Pumpenstößen dem in günstiger horizontaler Lage befindlichen, von keiner unbequem sitzenden Kleidung beengten Körper das Blut in ausgiebigster Weise zu; und nur die kleinen Pausen zwischen den einzelnen Zusammensiehungen bezeichnen die Ruhe, die es sich gönnen darf, bis es dereinst im Tode ganz stille steht. Auch der Apparat, in dem das

während seines Laufes durch den Körper unrein gewordene Blut wieder gereinigt wird, die Lunge, arbeitet unverdrossen weiter, und gar kurz sind die Arbeitspausen zwischen den einzelnen Atembewegungen. In tiefen, etwas verlangsamten, dafür aber desto ausgiebigeren Zügen wird die Lebensluft, der Sauerstoff, dem Körper zugeführt, und das Unbrauchbare, Schädliche, die Kohlensäure, ein Produkt des Stoffwechsels, ausgeschieden. Aber auch in der vielgestaltigen, so wunderbar eingerichteten Werkstätte der Verdauung wird nachts, wenn auch in verlangsamtem Tempo, weiter gearbeitet. Wenn die Morgenstunden herannahen, wird der Schlaf weniger tief, und es stellen sich nach und nach die Vorboten des Erwachens ein, die sichereren Anzeichen davon, daß langsam, dämmerungsartig, die Arbeit in der Werkstätte des Geistes, im Gehirn, wieder beginnt; Traumbilder umschweben uns, Luftschlössern vergleichbar errichtet aus den Bausteinen, die sich uns ungesucht aus den verschiedensten Perioden unseres Lebens darbieten, gar oft im ausgesprochensten Barockstil ausgeführt. Nach dem Erwachen soll sich der normale Mensch wohl fühlen an Leib und Seele und das Bedürfnis empfinden, frohen Mutes an die Tagesarbeit zu gehen. Das ist aber nur dann möglich, wenn dem Schläfe sein Recht nicht verkümmert wird, wenn man zu ihm, als einem kostbaren Gute, gehörig Sorge trägt. Und wie viel wird in unserer Zeit in dieser Beziehung gesündigt! Aber die schlimmen Folgen bleiben nicht aus, und darum wird auch der Dichter Lenau immer Recht behalten, wenn er warnend ruft:

„Was sie dem Schlaf an Stunden stahlen,  
Das holt dafür sein Bruder ein,  
Sie müssen es dem Tod bezahlen,  
So bleibt es bei der Sippschaft fein.“

Es steht also fest: Wer die Nachtruhe, den Schlaf, hochhält, der thut sich und seiner

Gesundheit den größten Dienst. Sein Wort und Beispiel wird aber auch bei den Mitmenschen gute Früchte auf dem gesundheitlichen Boden zeitigen; und ebenso steht es fest, daß es heilige Pflicht jedes Staates ist, durch gut gehandhabte Gesetze und Verordnungen dafür zu sorgen, daß die Nachtruhe nicht durch Lärm und Unfug gestört wird.

Die zweite Einrichtung, die von uns unverbrüchlich muß heilig gehalten werden, wenn wir aufrecht und stark bleiben sollen im toben den Kampfe der Gegenwart, das ist der Sonntag, diese uralte Institution göttlichen Ursprunges, und ihrer möchte ich nun am heutigen Tage mit allem Nachdrucke gedenken.

Die Menschheit bedarf, wenn sie gesund bleiben will, des alle sieben Tage wiederkehrenden Ruhetages so gut, wie des Schlafes und der Nahrung. Darauf weist nicht nur etwa dessen hohes Alter hin, sondern z. B. auch die Thatsache, daß der zur Zeit der französischen Revolution vom Staate aus unternommene Versuch, an die Stelle des siebenten Tages als Ruhetag den zehnten zu setzen, bald kläglich gescheitert ist. Aber auch das leider in früherer Zeit fast durchweg vom Staate geduldete Unternehmen Einzelner, auf Veranlassung der Arbeitsgeber, oder von sich aus, am Sonntag zu arbeiten, ist stets von großem gesundheitlichem Nachteil begleitet gewesen, abgesehen davon, daß bei einer nur durch die Nachtruhe und nicht durch den regelmäßig wiederkehrenden Sonntag unterbrochenen Arbeit ein minderwertiges Arbeitsergebnis immer zu konstatieren ist.

„Die Beobachtung des sonntäglichen Ruhetages erhöht aber nicht nur die Leistungsfähigkeit und Arbeitsdauer, sondern geradezu auch die Lebensdauer. Dr. Mussen, ein amerikanischer Arzt, gelangte nach zahlreichen Beobach-

tungen hierüber zu dem Schlusse, daß durch gewissenhafte Einhaltung dieses wöchentlichen Ruhetages das menschliche Leben um mehr als den siebenten Teil, also um mehr als sieben Jahre auf fünfzig, verlängert wurde.“ (Hägler. Der Sonntag. Basel 1878.)

Die Wichtigkeit all dessen, was vom gesundheitlichen Standpunkte aus zu Gunsten einer rechten Sonntagsruhe gesagt wird, ist uns schon längst durch die praktischen Engländer bewiesen worden, welche in der streng durchgeführten Sonntagsruhe die Hauptquelle der Landeskraft zu erblicken gewohnt sind. Und wenn wir aus demselben Lande hervorragende Männer wie Palmerston und Gladstone, deren körperliche und geistige Frische und Arbeitskraft bis ins hohe Greisenalter hinein mit Recht von uns bewundert werden, nach der Herkunft dieser ihrer so hervorragenden Eigenschaften fragen, so vernehmen wir aus beider Munde, daß ihnen vor allem der recht gefeierte Sonntag zur immer wieder fließenden Quelle der Kraft und Ausdauer geworden ist.

All das, was wir bis dahin zu Gunsten der Sonntagsruhe aufgeführt haben, ist bei allen Einsichtigen in so hohem Grade zur Anerkennung gelangt, daß in zivilisierten Ländern und Städten — Frankreichs Hauptstadt ausgenommen — kaum mehr eine Regierung dürfte gefunden werden, die sich der Frage der Sonntagsruhe gegenüber glaubte unthätig verhalten zu dürfen und die sich darum nicht veranlaßt gefühlt hätte, durch strenge Gesetze und Verordnungen dem Sonntag als Ruhetag zu seinem Rechte zu verhelfen.

Aber nur der richtig angewendete Sonntag kann dem Menschen gesundheitlich zum Segen gereichen. Und wie viel wird in dieser Beziehung gefehlt! Da wird einerseits mit ausgesprochener Absichtlichkeit ein Teil der häuslichen Werk-

tagsarbeit in den Sonntag hineingezerrt. Wie manchen Kaufmann sieht der Sonntag vormittag hinter den Rechnungsbüchern sitzen! Und wenn es auch nicht immer das eigentliche Geschäftliche ist, was ihn an die Arbeit, bannt, so ist es dafür die Bereinigung der Privatbuchführung, für welche in regelmäßiger Wiederkehr die erste Hälfte des gesundheitlich so notwendigen Ruhetages verwendet wird; eine Arbeit ist's aber doch, und zudem eine solche, die so oft, wie kaum eine andere, die Sorgengedanken, die ärgsten Feinde einer rechten Sonntagsruhe, in uns weckt. Und gar manche Hausfrau spart absichtlich gewisse Hausgeschäfte auf den Sonntag vormittag und denkt nicht daran, wie sie sich um ihre Ruhe und die innere Sammlung, die sie doch so nötig hat, betrügt. Ich denke natürlich nicht an diejenigen Arbeiten, welche selbstverständlich auch am Sonntag gemacht werden müssen, an das Zustandstellen der Zimmer, an die Zubereitung der Nahrung, an die Pflege unserer Kranken u. s. f., denn wenn dieselben mit weiser Beschränkung in der richtigen Weise ausgeführt werden, so beeinträchtigen sie unsere Sonntagsstimmung nicht, sondern können zum Teil geradezu zur Vermehrung derselben beitragen, denn es gehört zu einem rechten Sonntag, daß im Hause alles in festtäglicher Ordnung sei, in den Zimmern sowohl, als bei der Familienmahlzeit. Um aber vielen geplagten Hausfrauen mehr als dies bis jetzt möglich gewesen ist, zu einer ausgiebigen Sonntagsruhe zu verhelfen, möchte ich gerne einer Einrichtung das Wort reden, die sich in England so vortrefflich bewährt hat. der nämlich, daß allen verheirateten Fabrikarbeiterinnen der ganze Samstag Nachmittag freigegeben würde. Diese Neuerung wäre einer gesegneten Sonntagsruhe ungemein förderlich; alle gröbere Arbeit könnte in dieser Zeit bewältigt, und

zudem noch ein Teil der unumgänglich notwendigen Sonntagsarbeit vorbereitet werden.

Andererseits ist die Zahl derjenigen Gelegenheiten gar groß, welche so recht darauf angelegt sind, dem Sonntag seine Krone vom Haupte zu reißen, ihn aus einem Tage des Segens in einen Tag des Unsegens, ja sogar des Fluches zu verwandeln. Es bedarf zur Begründung dieser Ansicht keiner eingehenden Schilderung. Die Nennung der Worte: Wirtshausleben, Trunksucht, Unzucht, blauer Montag wird Ihnen genügend sagen, was ich im Sinne habe. Welch ein Strom von Elend, Jammer und Not hat sich doch aus dieser leider so reichlich fließenden Quelle über das Schweizerland ergossen! Wer mich der Uebertreibung bezichtigen möchte, den verweise ich auf die sorgfältig geführte eidgenössische Sterblichkeitsstatistik, welche uns mit unanfechtbaren Zahlen darüber belehrt, daß bei uns Jahr für Jahr durchschnittlich der zehnte Mann (im Alter von 20 bis 60 Jahren) an den Folgen des Mißbrauchs der geistigen Getränke zu Grunde geht. Und Hand in Hand damit geht die Thatsache, daß unter allen vorkommenden Vergehen und Verbrechen ein unverhältnismäßig großer Bruchteil auf den Sonntag entfällt, oder vielmehr auf das Herrbild desselben, den unrichtig angewendeten Sonntag.

Ganz anders aber gestalten sich die Dinge, im Volks- und Familienleben sowohl, als im Leben der Einzelnen, wenn der Sonntag zu dem benützt wird, wozu er uns von Gott ist gegeben worden, zum körperlichen und geistigen Ausruhen.

(Schweizer Blätter für Gesundheitspflege XIV. III.)

(Schluß folgt).

## Das gelbe Fieber.

(Dr. Zinsfeld.)

(Schluß).

Die Prognose des gelben Fiebers ist in der Regel ungünstig, denn jeder der am gelben Fieber erkrankt ist schwebt in großer Lebensgefahr. Eingewanderte, d. h. solche welche nicht in den Tropengegenden geboren sind, haben eine viel größere Disposition zur Krankheit als die Eingebornen. Bei Epidemien ist die Sterblichkeit stets eine sehr große. Im individuellen Falle ist die Prognose besonders von folgenden Umständen abhängig: sie ist schlechter bei geschwächten Individuen und bei Alkoholikern; bei Leuten welche in unreinen und schlecht gelüfteten Häusern wohnen, besonders wenn die Zahl der Hausbewohner den Räumlichkeiten entsprechend zu groß ist; bei schlecht genährten Personen; bei Fremden welche erst seit kurzer Zeit in einer Gelbfiebergegend wohnen und sich noch nicht akklimatisiert haben.

Was die Therapie anbetrifft, so muß dieselbe zwei von einander scharf getrennten Zwecken entsprechen; einerseits dem prophylaktischen, andererseits dem eigentlich therapeutischen Zweck.

Die Prophylaxis hat ihrerseits wieder eine doppelte Aufgabe; zunächst hat sie der Entwicklung und der weiteren Verbreitung von Epidemien vorzubeugen; in zweiter Linie muß sie, bei bestehender Epidemie, das Individuum vor der Ansteckung zu schützen trachten.

Um der ersten Aufgabe zu genügen ist vor Allem eine rigoröse Hygiene der Schiffe notwendig; sie besteht in einer guten Lüftung, in einer peinlichen Reinlichkeit der Schiffe und ihrer Mannschaft, in einer vollständigen und oft vorgenommenen Desinfektion der Schiffe und ihrer Ladung, und in einer fleißigen Reinigung der Kielräume.