

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

**Heft:** 9

**Artikel:** Jugend und Enthaltsamkeit : ein Ruf an alle enthaltsamen Erzieher und Freunde der Jugend

**Autor:** Vetter, F.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038186>

### **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:** 01.02.2025

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 9. 18. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1908.

**Inhalt:** Jugend und Enthaltſamkeit. — Der menſchliche Geruch (Schluß). — Eine Haferflorentur (Schluß). — Gut ab! — Zitronenſaft. — Etwas von der Tomate. — Korreſpondenzen und Heilungen: akuter Gelenk-rheumatismus; chroniſche Magenentzündung; Magenverengung, unregelmäßige Monatsregel, weiſer Fluß, Blutarmut; Blaſenkatarrh; Lebervergrößerung, Verdauungsbeſchwerden; Anſchwellung der Halsdrüſen; nervöſe Magenkrämpfe; chroniſcher Magenkatarrh; hochgradige Bleichſucht; Bronchialkatarrh; Gelenkrheumatismus; näſſende Flechten.

### Jugend und Enthaltſamkeit.

Ein Ruf an alle enthaltſamen Erzieher und Freunde der Jugend.

Von F. Better, Jena.

Also erkenne dich ſelbſt! ſo ſprach in Delphi die Gottheit,  
Und des Orakels Beſchluß? Geh! und erziehe dich ſelbſt,  
Wandernd lerne die Jugend, Geleiſte des Augenblicks meiſtern.  
Strebend lernſt ſie dann ſelbſt, nüchtern zu kämpfen dereiſt!

Wie gewinnen wir die Jugend für die Enthaltſamkeit? Irrendwie künstlich züchten dürfen wir die Enthaltſamkeit nicht, wären wir auch noch ſo zahlreich und mächtig. Eine künstlich gezüchtete Enthaltſamkeit wäre nicht von Dauer; hätte keinen ſittlichen Wert. Selbſt ein guter, rein ſachlicher Antialkoholunterricht würde die Gefahr, dogmatiſch zu wirken, nicht ganz vermeiden können, denn die Jugend iſt noch nicht imſtande, unſere Beweisgründe in vollem Umfange richtig zu werten. Jeder Dogmatismus aber iſt hier wie in der Erziehung überhaupt zu verwerfen. Die Jugend hat das Recht und die Pflicht der Selbſterziehung zur ſittlichen Perſönlichkeit. Der Erzieher kann nur und muß ihr die Möglichkeit der Selbſterziehung gewäh-

ren, er muß Gelegenheit ſchaffen zur Entwicklung der ſchlummernden Kräfte, welche die Jugend befähigen, ſelbſt ihre Launen und Augenblicksbegierden zu überwinden, die Gefahren heutiger „Zivilisation“ zu beſiegen, und Freude am ſelbſterringenen ſittlichen Fortſchritt zu finden. So muß auch der Entſchluß zur Enthaltſamkeit in der Jugend ſelbſt reifen als Folge eigener ſittlicher Tat, als naturnotwendiges, nicht zu überſpringendes Glied der Selbſterziehung, wenn er Dauer und Wert haben ſoll.

Selbſtzucht des Einzelnen iſt die Grundlage zu jedem ſittlichen Fortſchritt der Menſchheit. Strenge Selbſterziehung aber iſt heute nicht häufig, weil die Vorbedingung meiſt fehlt: die Fähigkeit, ſelbſt zu beobachten und zu denken, echt und wahr zu fühlen, und der Mut, ſtark und ſelbſtändig das Rechte zu wollen und zu tun.

Was können wir tun, um dieſe Fähigkeit, um dieſen Mut in der Jugend zu entwickeln? In die erzieheriſche Tätigkeit von Haus und Schule, der zuerſt Berufenen, eingreifen können wir nicht, dazu ſind unſrer zu wenige. Wir dürften es auch nicht (ſoweit wir nicht ſelbſt

Eltern oder Lehrer sind) aus sittlichen und taktischen Gründen, wären wir auch hundertmal, stärker. Haus und Schule sind freilich die berufenen, aber nicht die einzigen Erzieher der Jugend. Von oft viel mächtigerem Einfluß ist das öffentliche Leben, die Umgebung, besonders die Kameraden. Und dieser Einfluß ist nicht eben immer günstig. Hier können wir einsehen und, in glücklicher Weise die Tätigkeit von Haus und Schule ergänzend und erweiternd, die schlimmen Einflüsse der Straße unschädlich machen, das Gute der gegenseitigen Erziehung durch Kameraden bewahren, indem wir der Jugend Besseres bieten, Besseres, für das sie selbst bald begeistert eintritt.

Was ist dies Bessere? Turnen, Spiel und Sport? Gewiß, es ist mit Freude zu begrüßen, auch im Sinne unserer Bewegung, daß diese heute so volkstümlich geworden sind. Ihr gesundheitlicher Wert wäre ganz unbestreitbar, wenn die Gefahr der Übertreibung nicht so nahe läge. Ihr Wert für allseitige Geistes- und Charakterbildung aber darf nicht überschätzt werden; ja, ihre Ausübung kann bei dem heute fortwährend sich steigenden Wettstreit der Vereine in größtmöglichen Krafteleistungen für die Jugend sogar schädlich wirken.

Wertvoller für vielseitige und wohl zusammenstimmende Entwicklung des Körpers wie des Geistes und Willens, aber noch viel zu wenig beachtet, sind *Wanderungen*, einfachster Art natürlich, ähnlich den Fahrten der deutschen Turner zu Jahns Zeiten. Wie damals, so muß auch jetzt wieder die Jugend an pflichtfreien Tagen und in den Ferien heraus aus dem Dunst der Städte mit ihren gesundheitlichen und sittlichen Gefahren in die reine Natur. Ja, heute mehr als zu jenen Zeiten, denn die Städte sind größer, das Leben ungesunder, die Genußsucht allgemeiner und der schlimmste Feind der Jugend, der ganzen Menschheit, König Alkohol,

stärker als je. So sollten nicht nur Studenten, nicht allein höhere Schüler wandern nach alter deutscher Art, sondern die Jugend aller Stände, jedes Alters, beider Geschlechter unter der zwanglos taktvollen Führung zuverlässiger Freunde und Erzieher. Anspruchslos seien die Fahrten: was bedarf die Jugend der schwellenden Kissen, der üppigen Speisen eleganter Hotels? Heu oder Stroh ist ihr besseres Lager, der Mundvorrat im Rucksack, der Kochtopf auf Spiritus oder Holzfeuer am Wildbach oder See laden zu schönerem Mahle. Spiel und Turnen, Skizzieren und Sammeln kürzen die Mittagskraft, ein Wasser- und Sonnenluftbad (womöglich) befreit von Schweiß und Staub. Kein Wetter schreckt den jugendlichen Wanderer. Im Schneesturm wie im heiteren Sonnenschein zieht er dahin mit frohem Sang.

So soll die Jugend wandern. Solche Fahrten stärken Gesundheit und Kraft des Körpers, üben Mut und Gelassenheit im Ertragen von Anstrengungen und Ungemach. Sie wecken die Liebe zur Heimat, Verständnis für Werden und Vergehen in Natur und Menschenleben, den Sinn für alles Schöne und Erhabene, für den wahren Wert und Unwert der Dinge. Hier lernt die Jugend selbst zu schauen und zu beobachten, selbständig zu denken und zu wollen und mutig zu handeln in hilfsbereiter Kameradschaft. Wanderfahrten solcher Art geben Gelegenheiten zu vielseitiger Selbsterziehung, wie sie in gleich hohem Maße weder Haus und Schule noch Turnen, Spiel und Sport allein im allgemeinen zu gewähren vermögen. Sie setzen an die Stelle lebensfeindlicher Augenblicksgelüste reinen Genuß und edleres lebensbejahendes Streben, sie bewahren die Jugend ganz von selbst vor geschlechtlichen Irrwegen und vor den Schädlingen heutiger „Zivilisation“, namentlich vor Alkohol und Nikotin. Sollten wir hier nicht mithelfen?

Beispiel wirkt mehr als Lehre und Predigt! Wo aber ist bessere Gelegenheit, unser Beispiel wirken zu lassen, als auf solchen Wanderfahrten in stunden- und tagelangem freundschaftlichen Verkehr mit der Jugend? Achtung vor dem Recht der Jugend auf Selbsterziehung: je taktvoller der enthaltssame Führer jede künstliche Beeinflussung meidet, um so ungestörter, natürlicher, selbstverständlicher, sicherer wirkt sein schweigend handelndes Beispiel.

So pflügen wir den Boden; unmerklich, der Jugend selbst unbewußt, tritt ihr die Enthaltssamkeit nahe, Vorurteile schwinden, aufnahmefähig ist sie dem Keim, den Jungtempler und Germanen streuen, und durch ein sonst kaum beachtetes Erlebnis reift das Saatkorn zur gesunden Frucht: zum selbstgewollten Entschluß.

(Schluß folgt).

(Die Lebenskunst).

## Der menschliche Geruch.

(Fortsetzung und Schluß)

Fleischer und Geflügelhändler, welche vermutlich gewohnheitsmäßig Fleisch in großer Menge genießen, haben, soweit ich zu beobachten Gelegenheit gehabt habe, keinen strengeren Körpergeruch als andere Menschen. Noch kann behauptet werden, daß die Angestellten der großen Backerfirmen, welche von Fleisch leben und von Fleischgeruch umgeben sind, indem die von ihnen eingeatmete Luft mit Teilen davon beladen, ihre Kleidung damit gesättigt ist, durch ihren strengeren elementaren Geruch unterschieden werden können von ihren Mitbürgern, wenn sie sich gewaschen und ihre Sonntagskleidung angelegt haben. Und ich zweifle durchaus, ob selbst das empfindlichste Riechorgan sie von strengen Vegetariern unterscheiden kann. (Kothhaarige

Menschen, welche durch einen überaus zarten Teint sich auszeichnen, eine feingeäderte Haut, ihr Gesicht mit Sommersprossen besetzt haben u. s. w., weisen einen durchaus charakteristischen, durch eine Beschreibung nicht vergleichbar wiederzugebenden, nicht zu verdeckenden Geruch aus, selbst wenn der betreffende peinlichster Sauberkeit und sorgfältigster Hautpflege sich befleißigt. (D. v B.)

Die für den Arzt interessanteste Phase des menschlichen Geruches ist der charakteristische Geruch, welchen er bei verschiedenen Krankheiten ausströmt. Manche sind schon lange bekannt, während andere nicht so vollauf anerkannt, ihr charakteristisches Wesen bezweifelt werden. Von Nasern wird oft behauptet, daß sie in manchen Epidemien einen entschiedenen Geruch nach gerupften Gänsen haben. Ein mäuseartiger Geruch, wie er gelegentlich bei Typhus vorkommt, wird manchmal auch in den ersten Stadien von Gastroenteritis gefunden. Typhus wird ein strenger, Uebelkeit erregender Geruch nachgesagt, nicht unähnlich der Džäna, aber so eigentümlich, daß, wer ihn einmal gerochen, ihn nie wieder vergißt. Schlimme Fälle von konfluierenden Pocken, habe ich gehört, sollen einen Geruch haben, welcher sehr an geröstete verdorbene Zwiebel erinnert, indes habe ich mich mit diesem Geruch nicht so befreunden können, um durch die Nase allein die Krankheit indentifizieren zu können. Der saure unangenehme Geruch bei akutem Gelenkrheumatismus ist vermutlich allbekannt und manchem ganz geläufig. In der vorantiseptischen Zeit war der Geruch der Gangrän leider nur zu bekannt und weitverbreitet auf jeder chirurgischen Station der ganzen Welt und der ähnliche Geruch der Pyämie liegt nur allzu oft vor.

Von allen charakteristischen Gerüchen der chirurgischen Abteilungen der älteren Krankenhäuser verfinsterte nach dem Geruch der Gangrän der