

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 31 (1921)
Heft: 3

Artikel: Das Rätsel der Frühlingsgefühle
Autor: Gotthilf, Otto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037755>

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: 30.01.2025

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

Man gebe aber niemals nach der Mahlzeit zur Entschädigung eine andere Speise, als auf dem Tische stand. Hat das Kind tatsächlich aus Eigensinn nicht gegessen, so mag es zur Strafe bis zur nächsten Mahlzeit hungern, war aber wirklicher Widerwille und Ekel gegen das Essen vorhanden, dann bildet Hungern eine gute Beruhigungs- und Erholungskur für den erregten Magen.



Das Rätsel der Frühlings- gefühle.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

„Mir ist so voll das Herz, so ahnungsfroh!“

Überall erwacht jetzt wieder im Zauber der keimenden neuen Natur ein heißes Sonnensehn; überall wo Leben verborgen ist, sei es vernunftbegabt oder nicht, zeigt sich das Verlangen nach Sonnenlicht und Sonnenwärme. Lockend umschmeicheln die weichen, lindern Lüfte der Menschen Sinne, bringen das Blut zum Tanzen und das Herz zum Aufruhr. Der aromatisch süße Frühlingshauch weckt Frühlingsgefühle. Der Mensch steht da mit jenem merkwürdigen Gemisch von Gefühlen: bald verhaltenes Jauchzen, bald stilles Hoffen, bald tiefenstes Nachdenken — kurz ein ungesprochenes Gebet. Das Herz verjüngt sich, wie draußen die ganze Natur. Ein süßes Benommensein hält die Sinne gefangen, eine Lust sich anzuschmiegen, sich zärtlich zu zeigen. Woher diese wunderbare, rätselhafte Umwandlung der Gefühle?

Die physiologische Wissenschaft kann darüber mancherlei Aufschluß geben. Gewaltig ist der Einfluß der im Frühjahr veränderten Atmosphäre auf alle Funktionen, auf alle Teile unseres Organismus. Zunächst wird die Atmung mächtig gefördert. Wir merken das beim Hinaustreten

in die herrliche Frühlingsluft, welche wir mit vollen, tiefen Zügen einatmen. Dabei findet eine bedeutend vermehrte Ausscheidung der giftigen Kohlensäure und gesteigerte Aufnahme des belebenden Sauerstoffes statt. Wir inhalieren zugleich auch eine Menge aromatischer Heilstoffe von einer Kraft und Vorzüglichkeit, wie sie kein ärztliches Inhalatorium bieten kann. Der mannigfache Kräuterduft der keimenden Pflanzen, das kräftige, oft harzige Aroma der Blattknospen an Sträuchern und Bäumen, der liebliche Blütenduft der ersten Frühlingsblumen und der geheimnisvolle Erdgeruch des frisch erschlossenen Bodens, alles gut vermischt in der feuchtwarmen Luft: das belebt die Nerven, erregt die Sinne, hebt die Stimmung und weckt wohlige Frühlingsgefühle!

Durch die sauerstoffreichere Luft wird auch das Blut sehr verbessert und führt nun den Muskeln und Nerven bessere Nahrung zu. Dies wieder beeinflusst in günstiger Weise den ganzen Stoffwechsel. Allerdings macht sich hierbei auch die bedeutende Aenderung der Temperaturverhältnisse geltend, welche, wie wissenschaftlich nachgewiesen, die Zellentätigkeit unserer Körpergewebe, den ganzen Stoffwechsel ändert. Verfallen doch im Winter manche Idioten in eine Art von Winterschlaf, während man sie durch größere Wärme zu etwas erhöhter geistiger Regsamkeit bringen kann. Dazu kommt noch der günstige Einfluß der jetzt zunehmenden Sonnenscheindauer. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Leute in lichtarmen Wohnungen ein blaßes, kränkliches Aussehen haben und eine ungefähr $\frac{1}{2}$ Grad unter der Norm liegende Körpertemperatur, also einen verminderten Stoffwechsel zeigen. Daher auch das Sprichwort: Dove non viene il sole, viene il medico (wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt). Professor Dr. Weber (London) sagt: „Diejenigen von uns, welche ihren Beruf an

Orten ausüben, an denen die Sonne nur selten mit vollem Lichte erscheint, haben Gelegenheit, an Neuankömmlingen verschiedene Grade von Gemütsdepression und Mangel an geistiger Energie, sowie an Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und eine Art von Heimweh zu beobachten“. Der überaus günstige Einfluß des Sonnenlichtes äußert sich besonders in unserer Stimmung. Bei „heiterem“ Wetter wird auch der Mensch „heiter“, bei trübem“ dagegen gerät er in „trübe“ Stimmung. Des Frühlings „lachender Sonnenschein“ verschafft uns „sonnige“ Laune und „lachende“ Fröhlichkeit. Hansen schreibt in seinem Werk „In Nacht und Eis“ unter dem Eindruck der langen sonnenlosen Polarnacht: „Das Licht wirkt auf das Gemüt wie ein Schluck guter Wein“. Und wie ein solcher unsere Nerven belebt, unsere Sinne erregt und unser Blut in Wallung bringt, so erweckt auch die neue Frühlingssonne von neuem überall Frühlingsstimmung.

Aber es existiert ganz entschieden noch etwas Anderes, noch Unerforschtes, was Einfluß hat auf die periodische Wiederkehr der körperlichen und geistigen Verjüngung im Frühjahr. Es gibt ein unbekanntes Etwas, eine Lebensenergie, verschieden für die Menschen in den verschiedenen Jahreszeiten. Die Gewebe des Organismus machen gewisse physikalisch-chemische Veränderungen unter Einwirkung der Jahreszeit durch, die uns vollständig unbekannt sind. Auch im Leben der Tiere sehen wir ja eine periodische Wiederkehr des Bekleidungswechsels, Winterschlafes, Wanderungstriebes, Liebeslebens. Viele Krankheiten kommen und schwinden periodisch, z. B. Fieber, epileptische Anfälle, Migräne, Neuralgien. Dieses unbekanntes Etwas spielt jedenfalls auch eine Rolle bei den periodisch jedes Jahr wiederkehrenden Frühlingsgefühlen.

Vielleicht ist es auch mit schuld an der sogenannten „Frühjahrsmelancholie“, welche

manche Menschen alljährlich befällt. Solche Unglückliche werden dann ganz schwermütig und können sich beim besten Willen nicht zu einem normalen seelischen Verhalten aufraffen. Nicht wirkliche Sorge oder Kummer bedrückt sie, sondern es ist eine unbekannte Macht, die sie aus dem seelischen Gleichgewicht herausbringt. Für sie ist das Frühlingsgefühl ein schweres Verhängnis, welches sie bisweilen sogar zu unbedachten Handlungen, zu Selbstmord verleitet.

Im allgemeinen sind aber im Frühling der Menschen Stimmungen und Gefühle erfreuend und beglückend.

Alles neu macht der Mai,

Macht die Seele frisch und frei!

Neue Lebenshoffnung und Lebenskraft schöpfen auch die Mühseligen und Beladenen im Zauber der überall auferstehenden Natur. Sie wissen, daß auch ihnen mit dem Knospen und Keimen, dem Grünen und Blühen leiblich und geistig die Zeit des Trostes und der Freude gekommen ist, die der Dichter ihnen mit den Worten verheißen hat:

„Urplötzlich wird in dunkler Nacht

Auch über dich mit ganzer Pracht

Die Zeit des schönen Frühlings kommen!“

Mauerpfeffer.

Sedum.

Von Joh. Alf. Ulfamer, Hauptlehrer.

Es ist nicht sehr leicht über Sedum zu schreiben. Es gibt nämlich dessen sehr viele Arten, die man genau kennen und unterscheiden muß. Einige sind förmlich harmlos, andere gehören zu den beachtenswerten Wildgemüsen, weitere werden sogar als Gemüsepflanzen im Garten gepflegt, und eine Art — durchaus keine harmlose — zählt seit alten Zeiten zu den kräf-