

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Gesundheitliche Aufrüstung des Dorfes. Von Robert Banfield

[urn:nbn:de:bsz:31-336074](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-336074)

# Gesundheitliche Aufrüstung des Dorfes

V O N R O B E R T B A N F I E L D

Der Bauernberuf ist von Haus aus der gesündeste Beruf, und die Bauernschaft müßte naturgemäß vor Kraft und Gesundheit strotzen, wie es ja auch früher der Fall war. Der Bauernberuf müßte deshalb auch der gesuchteste aller Berufsarten sein und die Blüte der deutschen Jugend müßte sich zu ihm drängen! Leider sieht es einstweilen ganz anders aus. Die Ursachen dafür liegen vor allem in dem Materialismus der liberalen Zeit, der den Menschen nicht achtete und in der natur- und lebensfeindlichen Dogmatik, deren Auswirkungen sich im konservativen Bauertum im wesentlichen bis heute erhalten haben, während durch die Aufklärung in den Städten neben vielem Negativem das eine Gute erreicht wurde, daß in den letzten Jahrzehnten eine Auflockerung zur gesunden und naturgemäßen Lebensführung stattgefunden hat.

Man denke nur an die moderne Sportbewegung und die ungeheure Umwälzung, die sie in die Freizeitgestaltung gebracht hat. Während früher der Besuch von Gaststätten, Kaffeehäusern, Tanzböden, Kino und Theater die ausschließliche Erholung von der Arbeit bildete, so nimmt heute der Besuch von Sportstätten, Wandern zu Lande und zu Wasser, der Besuch von Bädern aller Art (einschließlich Luft- und Sonnenbädern) den Hauptraum ein. Der Bauer sagt zwar meist, die Tagesarbeit brächte ihm so viel körperliche Bewegung, daß er der Leibesübungen nicht mehr bedürfe. Dies ist aber grundfalsch. Wohl leidet der Bauer nicht unter dem typischen Bewegungsmangel des Städters, aber seine Verrichtungen sind fast durchweg langdauernd und äußerst einseitig und bewirken dadurch die typische Steifheit und Verkrampftheit, die notwendig einen Ausgleich durch Lockerungsgymnastik und Massage verlangt. Kraftsport allerdings hat der Bauer im allgemeinen nicht nötig, wohl aber Übungen, die Entschlußkraft und Mut fördern. Heute fehlt es dem Bauern zwar an Zeit, um etwas für sich selbst zu tun, aber die wirtschaftliche Erschließung des Ostraumes mit seiner starken Produktionskraft wird den Bauern des Altreichs entlasten, die Mechanisierung des Bauernbetriebes wird das ihre tun und schließlich werden wir auch zu einer gerechteren Bewertung der bäuerlichen Erzeugnisse kommen, so daß die Rentabilität der Bauernbetriebe einmal eine bessere werden wird.

Wir m ü s s e n dazu kommen, daß die Bäuerin weniger eine Arbeitskraft im Betrieb darstellt, sondern sich mehr dem Haushalt widmen kann, wie es in ausgesprochenen Weidegebieten schon heute der Fall ist (Allgäu). Dann muß sie wieder mehr Sorgfalt auf die Ernährung ihrer Familie aufwenden.



die den wesentlichsten Umweltfaktor bildet und durchweg verbesserungsbedürftig ist. Man nimmt zwar im allgemeinen an, daß der Bauer hier an der Quelle sitze, was in Friedenszeiten wohl auch eine gewisse Berechtigung hatte. Aber wenn auch die Ernährung zum mindesten in vielen Bauerngegenden als durchaus ausreichend anzusehen ist, so ist sie ganz allgemein einseitig, meistens übermäßig schwer und vernachlässigt fast vollständig gerade die Faktoren, die von der modernen Ernährungslehre als besonders wichtig erkannt worden sind, nämlich Vitamine und Mineralstoffe. In die Praxis übersetzt heißt das: der Bauer genießt zu wenig bzw. gar kein Gemüse und Obst, vor allem keinerlei Rohkost (außer etwa Salat). Die Kartoffel wird im wesentlichen nur in den armen Gegenden reichlich genossen und jedenfalls nur wegen ihrer Billigkeit, nicht aber wegen ihres diätischen Wertes. Daß der Bauer sich im allgemeinen grundfalsch ernährt, kann nicht bestritten werden, dafür ist der bündigste Beweis der Zahnverfall der bäuerlichen Bevölkerung! Dieser kann allein auch nicht mit dem Mangel an Pflege und Zahnärzten auf dem Lande entschuldigt werden, denn diese gab es vor hundert Jahren noch in weit geringerem Maße wie heute, und damals war das Gebiß der Bauern noch durchweg gesund. Man sehe sich nur einmal die Schädel in alten Beinhäusern oder Museen an! Aber in diesen 100 Jahren ist der Bauer von seiner bis dahin naturnahen und gesunden Lebensweise vollständig abgegangen und hat sich die Errungenschaften der Emanzipation auch in der Ernährung zu eigen gemacht, die ihm mit vielen anderen unglücklichen Ge-



Landjugend, lerne schwimmen!  
Ein Freibad ist nach schwerem Erntetag eine Erholung



wohnheiten von der Stadt dargeboten wurden. Wenn man sich vor Augen hält, wie einfach und billig früher die deutsche Bauernschaft von dunklem Vollkornbrot, Getreidegrützen, Milchprodukten und den Früchten des Gartens, Feldes und Waldes gelebt hat, so wäre damit gleichzeitig auch das wirtschaftliche und bevölkerungspolitische Problem gelöst, denn diese Lebensweise ist nicht nur gesund, sondern auch unvorstellbar billig.

Das gleiche wie für die Ernährung gilt auch für die Kleidung einschließlich der Fußbekleidung. War früher das Barfußgehen nicht nur für Kinder und Heranwachsende, sondern auch für die Erwachsenen im Sommerhalbjahr eine Selbstverständlichkeit, bei welcher die Bauern sich einer hervorragenden Gesundheit der Füße erfreuten, so ist es heute allgemein verpönt, und das ständige Tragen von Schuhen und Strümpfen ist nicht nur teuer und verursacht der Bäuerin viel Flickarbeit, sondern hat auch die Ausbreitung von Fußkrankheiten aller Art zur Folge gehabt, als Schweißfuß, Platt-, Senk- und Knickfuß usw., die heute in der Bauernbevölkerung in einer Weise vertreten sind, daß man nicht einmal 50 Prozent mehr als fußgesund ansprechen kann, wie die Aushebungen zu Arbeitsdienst und Wehrmacht in erschreckendem Ausmaß beweisen. Man komme dabei nicht mit der heute tatsächlich nicht zu leugnenden Überlastung der bäuerlichen Bevölkerung und besonders der heranwachsenden Jugend mit schwerer körperlicher Arbeit! Denn die Überlastung des Bauernvolkes war in den letzten 1000 Jahren immer vorhanden und doch war der Bauernschlag durchaus kräftig und gesund. Es ist vielmehr neben dem schon erwähnten übermäßigen Tragen von Schuhwerk (besonders Pantinen, die am schädlichsten sind), der Mangel an Kalk in der Nahrung, der hauptsächlich auf das Fehlen des Verzehrs von rohem Gemüse zurückzuführen ist.

Daß die Haut ein sehr wesentliches Atmungsorgan des Menschen ist, bei dessen wesentlicher Beeinträchtigung der Mensch in kurzer Zeit stirbt (z. B. bei Verbrennungen), wird in keiner Weise beachtet. Die Bauernbevölkerung zieht sich im allgemeinen viel zu dick an und ist deshalb für Erkältungskrankheiten sehr anfällig. Die Entlastung des Herzens bei Arbeit in leichter Kleidung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Wie herrlich ein Arbeiten im Freien z. B. mit nacktem Oberkörper in vielen Fällen ist, beginnt sich nur sehr langsam durch den Einfluß des Reichsarbeitsdienstes (Surén) durchzusetzen. Aber es ist ein Moment, das gerade die Bauernarbeit zur schönsten Arbeit überhaupt machen könnte. Und die Erleichterung wäre eine ungeheure. Das gleiche gilt von einem allabendlichen Abwaschen des ganzen Körpers mit kaltem oder lauwarmem Wasser — mit Hilfe einer Waschschüssel und eines Handtuches leicht durchzuführen —, das den Körper von Schweiß und Staub befreit und einen ruhigen Schlaf und eine sehr viel bessere Erholung während der Nacht bewirkt. Besonders gesteigert kann dieselbe werden, wenn danach noch ein frisches Nachthemd angezogen wird und wenn im Sommerhalbjahr anstatt der noch allgemein üblichen Federbetten leichte Wolldecken verwendet und die Fenster geöffnet werden.

Die Wirkung der frischen Luft ist dem Bauern noch besonders unbekannt, wahrscheinlich weil er sie zum Greifen nahe hat. Aber es muß doch zum



Augen  
dunklem  
des Gar-  
as wirt-  
Lebens-  
schließ-  
Kinder  
bjahr  
genden  
nd das  
nd ver-  
ng von  
k- und  
rtreten  
kann,  
endem  
nicht  
ers der  
Über-  
handen  
elmeir  
sondes  
hrung,  
rück-  
st, bei  
(z. B.  
erung  
krank-  
Klei-  
Freien  
lang-  
Aber  
über-  
leiche  
oder  
isches  
und  
acht  
ein  
statt  
und  
mt.  
trum

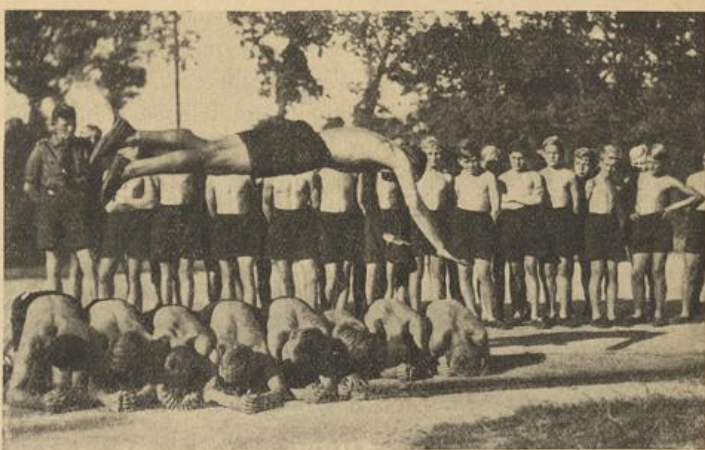
Auch so kann sich die  
Landjugend körper-  
lich erüchtigen, und  
macht ihr viel Freude



Gesunde Frauen —  
ein gesundes Volk



Im Diest bei der  
HJ. wird die Zeit nie  
lang





Nachdenken anregen, wie es möglich sein kann, daß die Tuberkulose auf dem Lande stärker vertreten ist als in den Städten, wo doch der Bauer seine ganze Tagesarbeit in frischer, guter Luft verbringt und auch eine ausgesprochene Unterernährung auf dem Lande selten ist. Aber die Lüftung der Schlafstuben, Wohnräume, Küchen und Ställe liegt noch sehr im Argen und zeitigt sehr schlimme Folgen.

Hier sei einmal auf die Kleinkindererziehung und Säuglingspflege verwiesen. Es ist ein unbestreitbarer Übelstand, daß auf dem Lande die Kinderwagen viel zu wenig an die frische Luft oder in die Sonne gestellt werden, sondern sich gewöhnlich Tag und Nacht in dumpfiger Stube oder Küche befinden, und die Bäuerinnen, die im Sommer ihr Kind nackt ausziehen und in Luft und Sonne stunden- und tagelang im Grasgarten spielen lassen, sind noch sehr selten! Immerhin hat die Mütterberatung der NSV. hier schon vorzügliche Arbeit geleistet. Besonders sei an dieser Stelle auf die Gesundheitswagen der Landesbauernschaft Donauland verwiesen, die dort von der Oberin Bornefeld eingerichtet worden sind und die ärztliche Beratung bis ins entlegendste Dorf bringen. Das ist ein vielversprechender Anfang und ein Musterbeispiel dafür, wie es gemacht werden muß.

Als Letztes möchte ich auf die Badeverhältnisse, auf Luft-, Sonne- und Wasseranwendungen im Dorf zu sprechen kommen. Die Wasserverhältnisse sind dort vielfach knapp. Wasserleitungen sind oft nicht vorhanden und deshalb wird es noch gute Weile haben, bis jeder Bauer seine Badestube hat und auch jedes Familien- und Gefolgschaftsmitglied sie benutzen kann. Hier ist die Brause schon besser, und es gibt ja ganz einfache Systeme mit einem hochziehbaren Eimer, der dann durch eine Brause abläuft usw. Aber auch hier wird das Wasser nur ausgenützt, wenn es durch eine flache Schale unter der Brause aufgefangen wird, so daß man sich den Körper nachträglich noch waschen kann. Was aber überall durchgeführt werden könnte und müßte, das ist das allsonnabendliche Baden in der Waschküche, die ja fast in jedem Bauernhof vorhanden ist. Es wird einfach Wasser warmgemacht und die Familien- und Gefolgschaftsmitglieder baden dann nacheinander in der Weise, daß sie sich einfach in den vorhandenen Waschubern abseifen und waschen. Wo keine Waschküche vorhanden ist, ist doch vielfach eine Futterküche da, die zum Ersatz herangezogen werden kann. Im übrigen sollten große Höfe, Güter, Brennereien u. dgl., wo geeignete Räumlichkeiten vorhanden sind, auf diesem Gebiet allgemein mit gutem Beispiel vorangehen. Die Wirkung einer richtigen Hautpflege durch häufiges Baden und mit häufigerem Wäsche- wechsel ist ganz außerordentlich. Die Blutzirkulation wird lebhafter, der Stoffwechsel angeregt, der Körper abgehärtet; dies auch besonders durch ein allmorgendliches Abbürsten des ganzen Körpers mit einer steifen Bürste (die Pferde striegelt man ja auch). Erkältungs- und rheumatische Krankheiten treten dann viel seltener auf. Sind sie bereits vorhanden, so werden sie durch ein heißes Bad schnell und günstig abgeleitet, besonders wenn ihnen noch eine Schwitzpackung (in Leintüchern und Wolldecken) folgt. Auch die Anwendung feuchter Wickel, besonders mit Kräuterauszügen, kann Wunder wirken.



Ganz hervorragend ist die Wirkung der in Deutschland früher allgemein verbreiteten, heute fast nur noch in Finnland bekannten Sauna. Da die Bauern besonders viel unter rheumatischen Krankheiten, Versteifungen usw. leiden, ist ihr Gebrauch besonders zu empfehlen. Der Reichsgesundheitsführer hat durch einen Aufruf die hervorragende Wirkung der Sauna zur allgemeinen Kenntnis gebracht. Es müßte erreicht werden, daß jedes Dorf seine Sauna bekommt, ebenso wie jedes Dorf heute ja sein Spritzenhaus und seinen Feuerlöschteich hat.

Daß jeder derartige Teich unschwer zu einem Schwimmbad für die Sommermonate hergerichtet werden kann, liegt auf der Hand, und damit würde auch das Freibad in jedem Dorfe eingeführt, das eine so außerordentlich günstige Wirkung ausübt und nach schweren Erntetagen jede Müdigkeit schnell verschwinden läßt. In der Nähe fast jeden Dorfes befindet sich ein kleines oder größeres fließendes Gewässer, das sich unschwer durch Aufstauen und dergleichen zu einem Schwimmbad herrichten läßt. Aber es werden ja nicht einmal unsere vorhandenen großen stehenden Gewässer von der Umlegerbevölkerung zum Baden benützt! All das sind natürliche Freuden, die nichts kosten und die sich der Bauer bisher entgehen ließ. Hier muß gründlicher Wandel geschaffen werden. Wenn an diese Freibadeanlagen dann noch Gelegenheiten für Luft- und Sonnebaden angegliedert werden und Bauern und Bäuerinnen (nicht nur die Jugend) sich dann auch noch die Zeit nehmen, dieselben zu benutzen (z. B. des Sonntags!), so werden sie ihr Leben nicht mehr nur als Plage ansehen, sondern werden zu der Erkenntnis kommen, daß sie es eigentlich viel schöner haben könnten als der Städter, wenn sie sich ihr Leben nur richtig einzurichten verstehen. Wenn dann erst mal in jedem Dorf ein ehrenamtlicher Sportwart und desgl. Sportwartin vorhanden sind, die von hauptamtlichen Kräften in Kreis- und Landesbauernschaften zu einer großen einheitlichen Organisation ausgerichtet und betreut und gleichermaßen als laienmäßige Gesundheitspfleger ausgebildet sind, so wird auf dem Dorfe ein Leben und eine Freude beginnen, die seit langem dort nicht mehr bekannt waren. Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Frohsinn werden in einem Maße wachsen, daß keiner mehr das heimatliche Dorf gegenüber den zweifelhaften Genüssen der Großstadt zu tauschen wünschen wird.

**Ich muß darauf hinweisen, daß genau so auch das deutsche Landvolk seine Pflicht erfüllt, daß vor allem Millionen deutscher Frauen sich eingliedert haben in diesem Arbeitsprozeß, daß die Bäuerin heute oft die Arbeit von zwei Männern allein zu leisten hat.**

Aus der Führerrede zur Eröffnungskundgebung  
für das Kriegswinterhilfswerk 1942/43 am 30. 9. 1942