

7. Der Sonntag.

Ein regelmäßig wiederkehrender Ruhetag ist Bedürfnis für den Menschen, und zwar desto entschiedener, je mehr er auf dem Boden der Kultur steht, je mannigfaltiger seine Bedürfnisse, je vielfältiger die Ansprüche sind, die an ihn gemacht werden. Wer überhaupt arbeitet, muß auch dazwischen hinein seinen Ruhetag haben, welcher Volksklasse, welchem Lebensalter er auch angehöre, auf welchen Beruf er sich auch vorbereite. Schule, Comptoir, Werkstätte, Schreibstube oder was es sei — eins wie das andere zehrt an der Kraft und begründet im menschlichen Organismus ein Ruhebedürfnis, dem die Nachtruhe des Schlafs für sich allein nicht mehr genügt. Es mag Einer sich eine Zeitlang diesem Naturgesetz entziehen, er mag fortarbeiten Tag für Tag, Sonntag und Werktag, er mag das etliche Jahre durchführen, aber sicher wird der Zeitpunkt eintreten, da die Folgen dieser Lebensweise sichtbar und spürbar werden und die ununterbrochen angespannte Kraft zu erschlaffen beginnt.

Der Körper bedarf eines solchen Ausruhens. Er ist der Abnützung unterworfen, und ein Feierabendstündlein nach der Arbeit, ein guter Schlaf während der Nacht, so wohlthätig das ist, reicht doch nicht aus, um dieser Abnützung das nöthige Gegengewicht entgegenzustellen. Mehrfach ist es von medizinischer Seite in überzeugender Weise nachgewiesen worden, daß der menschliche Körper für sein Gedeihen neben den täglichen Ruhepausen auch von Zeit zu Zeit eine längere Pause, eine