Die Kunst zu essen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1907)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Quantität von Sauerstoff wird dadurch in den Körper aufgenommen und das Blut wird gereinigt und belebt. Die meisten Leute in unseren größeren Städten wissen gar nicht, was wirkliches Leben ist, denn ihr Blut hat nicht genug Sauerstoff. Die Menschen, die eine Fülle des Lebens und Kraft haben, sind gewöhnlich solche, die eine große Lungenfähigkeit haben oder die verstehen, das, was sie haben, zu ihrem Vorteil auszunützen.

Ich habe jahrelang mit der größten Aufmerksamkeit unsere großen Opernsänger, Schauspieler, Redner beobachtet und gefunden, daß alle diejenigen, welche eine wohlklingende Stimme haben, auch tief atmen und große Lungenfähigkeiten besitzen. Vor einigen Wochen hörte ich die berühmte Sarah Bernhardt, die noch in einem Alter von 63 Jahren die Welt mit ihrer Stimme entzückt und was fand ich? — Eine Frau, die tief einatmet und ihre Lungen so anfüllt, daß die Rippen herausgedrängt werden; sie hat keine Taillenlinie und ihr Körper geht, wie der der Venus, in einer geraden Linie von unter dem Arm bis zu den Hüften. Es ist wohl unnötig zu sagen, daß die Frauen der Indianer ihre Gesundheit, Lungenfähigkeit und die Kraft ihrer Sprache und ihre Energie mehr schätzen, als „eine moderne Erscheinung" und daß deshalb auch keine von ihnen so närrisch ist, ein Korsett zu tragen. (Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Die Kunst zu essen.

Beim Lesen dieses Titels: „Die Kunst zu essen", mag gar mancher den Kopf schütteln und bitter lächelnd sagen: „Es hat sich was mit der Kunst zu essen. Das Essen ist ja eine natürliche Funktion und deshalb versteht eine jede Kreatur diese Tätigkeit. Es sind ja nicht nur die Menschen und die Tiere, die ihre Nahrung aufnehmen, sondern es tun dies auch begierig alle Pflanzen. Es ist also keine Kunst zu essen, dagegen ist es heutzutage bei den sich stets fort und in rascher Folge steigernden Preisen aller Lebensbedürfnisse für manchen eine Kunst, sich das nötige Essen zu beschaffen. Diese Kunst zu lehren und zu lernen wäre lohnend."

Im Verlag von Tillge's Buchhandlung in Kopenhagen erscheint eine Schrift, die den Titel trägt: „Die Kunst zu essen"; sie ist aus dem Dänischen ins Deutsche übersetzt und wird als eine Entdeckung bezeichnet und zwar als eine Entdeckung, deren Wichtigkeit durch genaue und vielseitige Beobachtung und Prüfung erwiesen ist.

Nach der vorliegenden Schrift gibt es wirklich eine Kunst des Essens und wer sie sich aneignet, der lernt damit auch gleichzeitig die Kunst, nicht nur sich das nötige Essen mit den geringsten Kosten zu beschaffen, sondern auch beim Essen den Genuß zu erhöhen, so daß der Akt zum Fest wird. Die Ausübung dieser Essenskunst verschafft aber nicht nur vermehrten und verfeinerten gastronomischen Genuß und zugleich billigere Lebenshaltung, sondern sie schafft zugleich die Verdauungsbeschwerden und die daraus entstehenden Krankheiten aus der Welt. Ebenso wird dargetan, daß bei dieser Kunst des Essens die alkoholischen Getränke ihrer berauschenden Kraft beraubt werden; sie biete demnach die Garantie größter Mäßigkeit auch bei solchen, die früher im Essen und im Trinken willenlos der Unmäßigkeit gefröhnt hatten.

Im Abschnitt „Die Frau und die Kunst zu essen", wird — wie wir glauben mit Unrecht — gesagt, daß die Frau infolge von Atavismus, also ohne daß es ihr zum klaren Bewußtsein komme, eine zähe Gegnerin von

Neuerungen im Gebiet der Küche und Essensgewohnheiten sei. Es heißt:

„Nicht nur der Mann, sondern ganz besonders auch die kleinen Kinder sind in der Ernährungsfrage von der Frau abhänging. Schon seit das Weib in grauer Vorzeit den Mann dazu verlockte, mehr zu essen, als ihm zuträglich war, ist eine außerordentlich gefällige, aber recht aggressive Gastfreiheit, die viel Schaden anrichtet, eine seiner vornehmsten weiblichen Tugenden gewesen. Die erste und liebste Pflicht der Hausfrau scheint immer noch darin zu bestehen, den Gästen von des Tisches Ueberfluß mehr als gesund ist, halbwegs aufzunötigen. Ja, der Verfasser erinnert sich noch sehr wohl der Zeit, wo man die Aufforderung der Wirtin hören konnte „um ihretwillen" noch ein wenig mehr zu essen! u. s. w."

Unseres Wissens verhält sich die Sache aber anders. Wir glauben, daß die Großzahl der Frauen für „Die Kunst zu essen" mit Vergnügen zu haben wäre, wenn die Männer sich damit einverstanden zeigten. Auf Erfahrung fußend, hat man den Frauen immer und immer wieder den Leitsatz zugerufen: Der Weg zu des Mannes Herz geht durch den Magen. Um des Mannes gastronomische Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, um ihm Freude zu machen nach dieser Richtung, müht sie sich am Kochherd bis zur völligen Ermattung, ihm seine Leibgerichte zu bereiten, die ihr oft ganz zuwider sind und die Männer nehmen solche Aufopferung gedankenlos als einen ihnen ohne weiteres gebührenden Tribut hin. Es mag ja einzelne ideal denkende Männer geben, die um der bessern Einsicht, um eines höheren Zweckes willen den gewohnten Tafelgenuß hintanzusetzen wünschen, ohne bei der Frau dafür Verständnis zu finden, im Allgemeinen aber liegt der Fall umgekehrt.

Es wäre interessant und belehrend, in diesem Punkte Erfahrungen zu sammeln und von den Lesern und Leserinnen der hier besprochenen neuen Schrift zu vernehmen, wie sie für sich selbst sich zu deren Inhalt stellen und ob im Haushalt der männliche oder der weibliche Teil dem ernsthaften Versuch in der neuen Kunst zu essen, sich geneigt zeige.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

Korrespondenzen und Heilungen.

Dijon (Frankreich), den 13. Januar 1907.

Herrn Heinen,
Direktor der Sauter'schen Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Ich habe vor Kurzem die Gelegenheit gehabt mit Hilfe der Sauter'schen homöopathischen Mittel einige Heilungen zu erzielen. Drei Fälle von **Halsentzündung** sind, gleich bei ihrem ersten Entstehen in Behandlung genommen, sehr rasch geheilt worden, indem ich die Kranken, zwei Mädchen und ein Knabe, abends vor Schlafengehen und im Verlaufe des folgenden Tages, dreimal 2 Körner P 3, 2 A 1, 5 L 1 und 5 Dipht. in einem Eßlöffel Wasser.

Zwei Fälle von **Hämorrhoiden** sind, bei Personen von ungefähr 50 Jahren, durch den abwechselnden Gebrauch von Supp. A und Weißer Salbe, im kurzen Zeitraum von 12—14 Tagen geheilt worden.

Verzeichne Ihnen auch noch einen Fall von zufälliger **Verletzung.** Einem jungen Dienstmädchen war ein Holzsplitter unter zwei Fingernägel der rechten Hand gedrungen. Sie litt unsägliche Schmerzen. Nach Wegnahme des Holzsplitters hatte ich in einem halben Glas Wasser 10 Korn Lymphatique 5 auflösen