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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 6

Artikel: Der Hochsommer als Reparaturzeit für den Körper

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038241

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

mit starker Arbeitsfreude in der Brust kann es sich ein Dasein schaffen, in dem alles, was frühere Geschlechter errungen haben, weiter entwickelt und der Mensch, befreit von den ererbten Sklavenketten, nicht nur zum Herrn der Natur, sondern auch seiner selbst wird. Nur mit der Arbeit im Bunde kann der Mensch jede Höhe ersteigen, und arbeitend und schaffend kann er dem Wertvollsten, das er in sich trägt die Ewigkeit sichern, indem er es auf das nachkommende Geschlecht überträgt.

Die Erziehung zur Arbeit ist nichts anderes, als mit der Jugend und nicht nur für die Jugend arbeiten. Die Arbeit für die Jugend vermag den Besitz zu vergrößern, die Arbeit mit der Jugend schafft lebendige Kraft, löst neues Schaffen aus. Erst damit erfüllen wir die Aufgabe, die uns den uns am nächsten Stehenden und der Menschheit gegenüber obliegt.

Der Hochsommer als Reparaturzeit für den Körper.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Wenn der Landwirt des Sommers rastlose Arbeit endlich vollbracht hat, wenn vom ersten Frühjahr bis zum Spätherbst tagtäglich Mensch, Vieh und Gerätschaften abgearbeitet sind, dann kommt die winterliche Ruhe- und Reparaturzeit. Was an Wagen, Maschinen und Geräten während des strengen Gebrauches entzwei ging, konnte damals nur schnell notdürftig ausgebessert werden. Das Flickwerk hielt zwar fürs erste, aber nur bei schonendster Behandlung; ein kleines Versehen konnte das ganze Gerät völlig unbrauchbar machen. Deshalb ist der Landmann sehr froh, im Winter endlich Zeit zu haben, es von Grund aus zu renovieren, wirklich zu erneuern.

Auch unsere Körpermaschine zeigt, zumal wenn sie schon mehrere Jahrzehnte im Gebrauch ist, immer mal Schäden. Diese machen sich besonders im Winter bemerkbar, wo das Haupttriebwerk, die Nerven, so abgenutzt werden durch die aufreibende Lebensweise von „Tages Arbeit, abends Gäste", wo im Verhältnis zur geringen Tätigkeit, Bewegung und Hautausdünstung (dicke Kleidung) meist viel zu viel Brennmaterial eingeschüttet wird in Gestalt von Essen und Trinken, so daß die Maschine überheizt wird (heißer Kopf, Schlaganfälle), und die Luftröhren verrußen (stete Verschleimung). In unserm lebenden Organismus wird dann auch der Träger der Nährstoffe, das Blut, überladen (dickes Blut), es verschlammt und führt die Abfallstoffe zu langsam und ungenügend ab (schlechte Säfte, Stoffwechselkrankheiten).

Machte sich im Winter irgend ein Schaden besonders bemerkbar, dann wurde es mit Medikamenten oder Hausmitteln schnell repariert, damit die Körpermaschine nur nicht lange leistungsunfähig bleibt. Jedoch war es nur ein oberflächliches Ausbessern, so daß es zwar besser ging, aber doch nicht wirklich gut wurde. Im nächsten Winter wird daher sehr wahrscheinlich das Leiden in verstärktem Maße zum Ausbruch kommen. Wer z. B. an Rheumatismus leidet und nichts gründliches dagegen tut, weiß, wie von Jahr zu Jahr das Zwicken und Zwacken immer heftiger wird und immer weitere Körperteile in Mitleidenschaft zieht. Im Winter erschweren die ungünstigen Temperaturverhältnisse, die kurzen Tage usw. eine gründliche Ausheilung. Aber im Sommer unterstützt die Natur von selbst eine Heilkur durch Schwitzen,

durch das Verlangen nach leichter Kleidung, Wasseranwendung und Wandern. Diese hygienische Gnadenzeit möge sich Jeder zu nutze machen, damit er den nächsten Winter „freudvoll" aber nicht „leidvoll" verbringt. Die üblichen Redensarten „sich abhärten", „sich kräftigen" sind zu allgemein und werden daher nur wenig befolgt; Jeder muß individuell seinen Gesundheitszustand prüfen und darnach vorgehen. „Vom Scheitel bis zur Sohle", ganz wörtlich genommen, muß man untersuchen, was reparaturbedürftig ist. Vom Scheitel an: ob die Haare dünner geworden oder viel Schuppen sich zeigen. In der jetzigen warmen Jahreszeit kann man ohne Erkältungsgefahr täglich den Kopf waschen, trocken mit Bürsten bearbeiten, recht viel barhäuptig gehen, wodurch die Kopfhaut, der Haarboden abgehärtet, gestärkt, der Haarwuchs gekräftigt wird.

Wer zunehmende Schwäche oder öfter „Brennen" der Augen empfindet, verschaffe sich oft den wohltuenden Anblick grüner Wiesen, spaziere besonders im kühlen grünen Walde und nehme täglich 4—5 mal ein stärkendes Augenbad, indem er das Gesicht mit nur leicht geschlossenen Lidern in ein weites Becken mit kaltem Wasser bis über die Schläfen eine Zeit lang taucht und nachher nur oberflächlich abtupft.

Wer häufig an Schnupfen leidet, spüle und spritze regelmäßig die Nase kalt aus und atme stets durch die Nase: beides trägt zur Abhärtung der Schleimhaut bei.

Täglich kalte Gurgelungen gewöhnen an des Winters kalte Luft und beugen Halsleiden vor, zumal wenn ihnen fünf Minuten lang recht tiefe Einatmungen am offenen Fenster folgen. Letztere sind besonders nützlich und notwendig für Schwindsuchtskandidaten, Asthmatiker und dergl.

In jetziger Jahreszeit kann Jeder morgens 1/4 Stunde früher aufstehen und dabei Reparaturarbeiten an seinem Körper vornehmen; dazu muß aber entschieden mittags und abends noch je 1/4 Stunde kommen. Auch die kleinen, schon jahrelang bestehenden Schäden vergesse man nicht, z. B. kalte Hände, kalte Füße oder Frostschäden daran. Hiergegen hilft am besten wechselndes Eintauchen in heißes und kaltes Wasser und häufiges längeres Besonnen, was bei den Füßen in der Weise geschieht, daß man sie nackt in die durchs geöffnete Fenster scheinenden Sonnenstrahlen hält, wobei man ganz gemütlich lesen kann. Dies ist auch ein recht gutes Mittel bei Frostbeulen, Krampfadern und „offenen Füßen".

Hand in Hand hiermit muß Reinigen und Putzen des gesamten Aeußern der Körpermaschine gehen, d. h. durchgreifende Hautpflege, Sonnenbad, Luftbad, häufiges Wechseln der Wäsche, leichte offene Kleidung, Abreiben des Körpers mit feuchtem grobem Tuche, öfteres heißes Bad mit kalter Dusche: das Alles reinigt die Haut, säubert sie von „Mitessern", „Blütchen", Ausschlägen und Flechten, stählt die Nerven, übt die Gefäße in der Regulierung der Körperwärme, härtet ab gegen Kälte.

Innere Schäden freilich erfordern noch mehr Sorgfalt, noch energischere Mittel. Bei Rheumatismus, Gicht und den anderen vielverbreiteten Stoffwechselkrankheiten heißts vor allem: Raus mit dem Gift und den unreinen Säften! Viel Schwitzen im Sonnenschein, beim Bergsteigen, beim tüchtigen Laufen und in heißen Bädern. Täglich Tee trinken und so den Körper ordentlich ausspülen und innerlich reinigen. Man wechsle mit verschiedenen Teekräutern (Kamillen, Lindenblüten, Pfeffermünz usw.) ab, die man in jetziger Jahreszeit frisch von Händlern kauft; man hüte sich vor den vorjährigen kraftlosen Ladenhütern. Den Gambrinusbrüdern sei noch ganz besonders gemeldet: Bier, selbst in großen

Mengen, ist kein geeignetes Durchspülungsmittel für den Körper.

In dieser Weise muß jeder im Hochsommer die Schäden seines Körpers einer gründlichen durchgreifenden Reparatur unterziehen, auch wenn sie jetzt nicht sichtbar oder fühlbar sind, damit sie im nächsten Winter sich nicht vergrößern und verschlimmern. „Vorbeugen dem Uebel" ist der Hygiene erster und wichtigster Grundsatz. Fort mit aller Bequemlichkeit und Selbsttäuschung. Schonungslos halte man sich seine Gebrechen vor und beginne mit der Ausbesserung nicht erst morgen, sondern gleich heute, fahre damit morgen früh, mittag und abend fort und halte diese drei Termine unter allen Umständen jeden Tag fest inne. Die nur kleine Mühe wird sich unerläßlich belohnt machen; des Körpers Gesundung, neue Lebensenergie und Daseinsfreude ist ihr sicherer Preis!

Korrespondenzen und Heilungen.

Friedrichshafen, 16. Mai 1911.

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes
in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Es ist höchste Zeit Ihnen wieder einmal Nachrichten von meinem Befinden zu geben. Ich kann Ihnen nun die freudige Mitteilung machen, daß meine **Fußwunden** seit 5 bis 6 Wochen ganz geheilt sind und ich keinerlei Schmerzen im Fuße mehr verspüre. Dem lieben Gott und Ihnen, sehr geehrter Herr Doktor, sei dafür Lob und Dank gesagt.

Die Mittel, welche Sie mir hauptsächlich verordnet hatten, waren: Angioitique 1, Arthritique, Lymphatique 5 und Organique 1, zuerst in dritter, dann in zweiter und schließlich in erster Verdünnung; morgens und abends je 3 Korn Lymphatique 3 trocken; morgens und abends die Wunden waschen mit einer Lösung von Lymphatique 5, Organique 5 und Grünem Fluid, und sie nachher mit Grüner Salbe verbinden.

Ich hätte Ihnen schon früher geschrieben, allein die Influenza hat mich daran gehindert; habe mir, zur Behandlung derselben, Mittel von Ihnen gewünscht, aber ich fühlte mich zu elend zum Schreiben. Glücklicherweise habe ich das Fiebermittel Febrifuge 1 noch von früher gehabt, und es hat mir sehr gute Dienste geleistet.

Nochmals meinen wärmsten Dank und es grüßt Sie mit aller Hochachtung

Ihre ergebene
M. S.

Neuwied a. Rh. (Deutschland), 10. April 1911.

Herrn Doktor Imfeld,
Sauter's Laboratorien,
Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Im Jahre 1908 und 1909 haben Sie meine Frau wegen eines **chronischen Rheumatismus** behandelt. Die Kur bestand hauptsächlich in Angioitique 1, Arthritique, Goutteux und Lymphatique 2 in Verdünnung; Nerveux, Organique 3 und Lymphatique 6 trocken, Einreibungen der schmerzenden Körpergegenden mit Roter Salbe, oder warme Umschläge mit Rotem Fluid auf dieselben; für geschwollene Füße, Einreibungen mit Weißer Salbe.

Es drängt mich Ihnen meinen Dank aus-