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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 6

Artikel: Praktische Winke für Frühjahrskuren

Autor: Thraenhart, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038308

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

Lungenkatarrh oder eine katarrhalische Lungenentzündung, andere tragen einen Unterleibsbruch mit asthmatischen Beschwerden oder einen chronischen Bronchialkatarrh davon. Die aus Keuchhusten bisweilen entstehende Anlage zur Tuberkulose muß auch erwähnt werden.

Man wird mir nach dem Angeführten wohl beistimmen, daß der Keuchhusten eine sehr störende Krankheit ist, die man mit allen Mitteln verhüten und bekämpfen muß, und daß der häuslichen Vorsorge und Pflege dabei eine besonders wichtige und wirksame Rolle zufällt, wirksamer als alle Arzneien die man aus der Apotheke beziehen kann.

Was in gesunden Tagen uns gesund erhält, Luft, Licht, Wasser und zweckmäßige Ernährung, das sind auch die besten Heilfaktoren für die Krankheit. Das ist die beste mütterliche Pflegerin, welche die Krankheit zu verhüten und durch frühzeitiges Erkennen sie abzuleitenversteht, ehe sie recht Fuß gefaßt hat.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

Praktische Winke für Frühjahrskuren.

Von Dr. **Otto Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Am vollständigsten besiegt man einen Feind, wenn man ihn von allen Seiten zugleich angreift; am gründlichsten vernichtet man im Körper Gesundheitsschädlichkeiten, wenn man sie von außen und innen zugleich bekämpft.

Die ungesundeste Lebensweise führt man im Winter, die geeignetste Regenerationszeit ist das Frühjahr. An Stelle der winterlichen Festschmäuse und der öfters allzu einseitigen Ernährung mit Fleisch, scharfgewürzten Speisen, usw. muß jetzt eine Ergänzungsdiät treten, die dem Körper namentlich die zum Gedeihen so notwendigen Gemüse (gedämpft, aber nicht im Wasser ausgekocht) und grünen Salate zuführt. Kopfsalat, Garten- und Brunnenkresse, Rapunzel, Löwenzahn müssen abwechselnd bei jeder Mahlzeit vertreten sein. Mit Persilie und Schnittlauch werde nirgends gespart.

Neben des Leibes Nahrung spielt des Leibes Notdurft eine sehr wichtige Rolle. Die Frühjahrskuren älterer Zeit bestanden meist ausschließlich in der Beförderung dieses wichtigen Lebensaktes.

Der Leibesofen muß tüchtig „Zug" bekommen, nicht nur durch regelmäßige Entfernung der Abfallstoffe, sondern auch durch vermehrte Zufuhr von frischer Luft, von Sauerstoff. Recht tiefes Atmen jagt das Blut schnell bis in die äußersten Aederchen, so daß kalte Hände und Füße rasch schwinden. Das sonst wie in einem Graben träge dahinfließende Blut wird jetzt zum reißenden Gebirgsbache und schwemmt alle abgelagerten Stoffwechselprodukte rein weg. Reichlicher Sauerstoff bildet auch die Hauptnahrung für die roten Blutkörperchen, von denen die Güte des Blutes und die Reinheit der Säfte abhängt. Daher atme man recht tief die gesundheitspendende Frühlingsluft ein.

Befördert wird die Blutbewegung und der Stoffwechsel besonders noch durch reichliche körperliche Bewegung. Weg mit der winterlichen Trägheit! Wandern, tapfer marschieren, im Garten arbeiten, bei offenem Fenster hanteln — das alles verschafft jugendliche Lebendigkeit!

Wöchentlich zwei recht warme Bäder mit folgender kalter Dusche regen die Hauttätigkeit an, beleben die Nerven, öffnen die Poren, diese wichtigen Ausscheidungsgänge für schädliche Gase und Stoffe. Günstig unterstützt wird dies noch durch tägliches Reiben oder Bürsten des

ganzen Körpers gleich morgens nach dem Aufstehen.

Durchaus notwendig ist während dieser Zeit möglichste Einschränkung von Alkohol- und Tabakgenuß, am besten gänzliche Enthaltsamkeit.

Wer diese Frühjahrskur genau einhält, wird über den Erfolg ebenso verwundert wie entzückt sein. Denn ihm verjüngt sich in diesem Frühjahr nicht nur draußen die Natur, sondern in gleich wunderbarer Weise sein Körper und Geist, sein Lebensmut und seine Daseinsfreude.

Die Kuhpockenimpfung — eine nationale Gefahr.

Von Dr. med. **Wilhelm Winsch.**

Die Frage der Schutzpockenimpfung ist nicht mehr eine rein medizinische, sondern sie ist außerdem eine große politische und Rechtsfrage geworden, weil die Anhänger der Impfung es verstanden haben, ihrer Methode in Deutschland einen reichsgesetzlichen Zwangskurs zu geben. Als das Reichsimpfgesetz im Jahre 1874 erlassen wurde, ging man dabei von folgenden Voraussetzungen aus:

1. Die Blattern sind eine so eigenartige und von anderen durchaus verschiedene Krankheit, daß sie jeder vernünftigen ärztlichen Behandlung spotten, und daher Furcht und Schrecken verbreiten müssen.
2. Alle ärztliche Behandlung nützt hier nichts, und infolgedessen ist nur Vorbeugung möglich, und zwar durch die sogenannte Kuhpockenimpfung, welch letztere einen langdauernden Impfschutz verbürgt.
3. Die letzte und wichtigste Voraussetzung war die, daß die Impfung vollständig ungefährlich sei und keinerlei schwere Impfschäden glaubwürdig bezeugt seien.

Man kann auf Grund der viel sicherer gewordenen Erfahrungen auf diesem Gebiete sagen, daß alle drei Voraussetzungen, auf denen die Impfung und das Impfgesetz sich gründen, von wirklichen Sachkennern als hinfällig erkannt sind.

Ad 1. Die Pocken haben sich nicht als eine Krankheit erwiesen die aller vernünftigen ärztlichen Behandlung spottet. Im Gegenteil, die moderne physikalisch-diätetische Behandlung, die ja erst eine Errungenschaft der letzten 50 Jahre ist, und die im Volke zunächst als Naturheilmethode aufkam, ehe sie dann von den Aerzten in wissenschaftliche Schulung genommen wurde, — diese naturgemäße Behandlung hat an einem einwandfreihen Material gezeigt, daß die Pocken eine lächerliche Krankheit sind*). Auch die beiden befürchtetsten Komplikationen bei den echten Pocken, die Blatternarben und die Erblindung entstehen nur durch ungeschickte Behandlung.

Diese häßlichen Zufälle waren eben zu einer Zeit häufig, wo man sich scheute, auch nur einen Tropfen Wasser an den Kranken heranzubringen, und wo der Kranke infolgedessen in seinen eigenen Ausdünstungen im Bette lag; Fenster durften um keinen Preis geöffnet werden; eine richtige, naturgemäße Fieberdiät kannte man auch nicht, und dazu kamen noch höchst bedenkliche Arzneiverordnungen, die sicher nur dazu beitragen die Krankheit zu verschlimmern. Daß bei dieser vollständigen Vernachläßigung der Hautpflege die Pocken sich tief bis in die Unterhaut einfressen müssen und dadurch Narben entstehen, ist nicht verwunderlich, während

*) Wenn auch keine lächerliche Krankheit, so sind die Pocken doch, ebenso gut wie andere Krankheiten, zu behandeln und zu heilen; die Behandlung mit den Sauter'schen homöopatischen Mitteln weist auch ihrerseits die schönsten Erfolge auf. (Redaktion der Annalen.)