# Wo ist er?

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1914)**

Heft 11

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**

kleidet. Wir halten gerade herausgesagt die „Wohnküche" für einen groben hygienischen Unfug. Man soll selbst die bescheidenste Arbeiterwohnung mindestens mit Stube, Kammer, Küche und Speisekämmerchen nebst dem übrigen notwendigen Zubehör ausstatten und durch eine sozial beeinflußte Wohnungs- und Bodenpolitik dafür sorgen, daß auch in Großstädten derartige Wohnungen zu einem erträglichen Preise zu haben sind; aber man soll nicht Küchenbewohner züchten, nicht durch Herstellung von „Wohnküchen" eine Sitte fördern, die nur durch äußerste Not entschuldigt wird. Der Baumeister und Sozialhygieniker soll der breiten Masse nicht den Raum, der zur Bereitung von Speisen dient, als Wohnraum anweisen und zurichten, das ist sozial rückschrittlich, sondern er soll die heutigen Küchenbewohner erziehen, daß sie die Wohnstube nicht als geheiligten Boden betrachten, sondern sie wirklich zum Wohnen benützen, daß sie überhaupt für gesundes Wohnen mehr Verständnis bekommen und ihm mehr Opfer bringen.

Der Bericht der Dresdener Wohnungsinspektion sagt, daß manche Familie eine gesunde Wohnung, ohne Aftermieter zu halten, recht gut bezahlen könnte. Aber es werde von ihnen zu viel Geld für „geringere Kulturwerte" verbraucht. Der Bericht sagt nicht, was das für „Kukturwerte" sind, aber wir wissen es. Unter ihnen spielt die größte Rolle der Alkohol und eine übermäßige Vergnügungssucht. Hier fließen wichtige Quellen der Wohnungsnot, die verstopft werden müssen, denn hygienisch gesunde Wohnungen werden selbst bei einer gesunden Bodenpolitik einen höheren Preis als alle Schmutz- und Seuchenlöcher haben, da der Erstellungspreis hoch ist; wobei bemerkt sein soll, daß auch viele schnell zusammengebackene moderne Einfamilienhäuser mit ihren, dank gestatteter Ausnahmen von sonst guten Baugesetzen, dünnen Wänden und niedrigen Zimmern sehr ungesund sein können.

Die gröste hygienische Sünde ist unter den heutigen Wohnungsverhältnissen doch in vielen Kreisen die „gute Stube", die unbenützt von der zusammengepferchten Familie daliegt, in ihrem oft noch unbezahlten Talmiglanz des seltenen Gastes wartend, dem sie eine Vornehmheit ihrer Besitzer vortäuschen soll, an die er niemals glaubt, weil auch er eine „gute Stube" besitzt. (Kneipp-Blätter)

## Wo ist er?

Wen ich wohl meine? Den Habersack meine ich! Ja! ja! den Habersack! Die Schweizer Geschichte erzählt uns aus der Heldenzeit unserer Väter, daß der Habersack der treueste Begleiter in den Kriegstagen war. Es war ein unscheinbares, zwilchenes Säcklein und doch kam aus ihm die Kraft, welcher unsere unsanften Ahnen so erfolgreichen Ausdruck mit nerviger Faust zu geben wußten. D'rin in diesem Habersacke lag ein Nährmittel, unscheinbar, selbstgezogen auf unsern Aeckern, ein grobkörniges Mehl — das Habermehl. Ich will nicht sagen, daß mir der „Spatz" im Dienste nicht schmecke und ich bin Soldat genug, ihn jeweilen ohne Tadel zu verschlingen, und heute essen unsere Krieger das nahrhafteste Ochsenfleisch und genießen eine Kost in den Kasernen und im Felddienste, daß man schon durch den Speisezettel Lust zum Dienste bekommt und der gar manches Knechtlein zu der gewiß begründeten, aber sinnigen Bemerkung veranlaßt: „Bi dem Bur möchtis scho verlide." Der gute Mann hat gewiß recht! Ich frage mich aber: Ist die sehnige Faust noch da, die einst mit wuchtigem Hieb den Feind zu Boden schlug? Nein!

Trotz der vorzüglichen Nährweise in dem Militärdienste ist die alte Kraft, aus einer gesunden, naturgemäßen Nahrung einst entsprungen, geschwunden. Der Brustkorb ist da mir nicht maßgebend, aber die Erfahrung spricht ein deutlich Wort, daß es namentlich den Landmilizen an Ausdauer und Kraft gebricht. Woher diese Erfahrung? Es fehlt das Habermehl, das in frühern Zeiten mit Käse und Milch den jungen Männern schon in früher Jugend Kraft verlieh. Die Ernährung in der Kaserne ist heute vorzüglich, aber die Grundlage in der Familie fehlt: Die Bauernhäuser und die Städte kennen das Habermehl, das daraus bereitete Habermus, den gesunden Haferbrei, nicht mehr. War ja das Habermus in Stadt und Land in Friedens- und Kriegszeiten das verbreitete und allgemeinste Nahrungsmittel. Jetzt ist es längst aus unsern Hütten entschwunden, es sei denn, daß es als Arzneimittel dorthin verordnet worden sei. Warum ist der „Haberbrei" ein so vorzügliches Nahrungsmittel oder warum wurden die Alten so stark davon? Darum, weil es alles enthält, was ein gesundes Wohlleben des Körpers erfordert. Und nicht nur das: Das Hafermehl vereinigt auch das richtige Verhältnis zwischen den einzelnen Nährstoffen in sich, zwischen den blutbildenden und wärmebildenden Stoffen, es enthält sogar Eisen und Nährsalze. Einst dampfte das kräftige Gericht auf dem runden Bauerntische; es dampfte in der Stube des Städters und lag im Habersack als gesunde Reserve, wenn der Mann ins Feld mußte. Das Habermus muß wieder zurück und mit ihm ein vornehmes Stück alter Zeit und gesunder Nahrung, wie kann das geschehen? So ein Feldstück wird wieder mit Hafer bepflanzt. Er ist ja nach Auswahl des Bodens und im Bedarf nach Dünger sehr genügsam; er gedeiht überall, selbst noch dort, wo das ungünstige Klima die Gerste längst verkümmern ließ. Also hat uns die Natur selbst einen Wink gegeben — heißend: Pflanzet Haber, er wächst überall! Frost tut ihm kein Leid und regen sogar gut. Sein Anbau und seine Ernte ist leicht. Nun sagst du mir: „Wo soll ich ihn mahlen lassen?" antworte ich: „Mahle ihn selber!" Durch diese Selbst-Anpflanzung und Selbst-Zubereitung dürfte der Haberbrei mit Milch und zerriebenem Käse das vornehmste Gericht sein, das unser Volk genießt und auch das billigste. Ich wünsche „die gute alte Zeit" nicht zurück, aber von ihr das Habermus. Im hohen Norden droben ist es noch heute ein geschätztes Nahrungsmittel und wenn dort der Haber schlecht gedeiht, ist's auch ein schlechtes Jahr. Die ältesten Völker schon kannten das Habermehl und liebten es; und waren gesund und stark dabei, so namentlich auch die Germanen; die modernen Schweizer aber kennen den Breitkopf, die köstliche Beigabe nicht mehr, seit sie den meisten Käse für alle Völker zu fabrizieren begannen und keinen mehr selbst zu essen anfingen. Den Haferbau zurück: der Anbau ist dankbar im Sand- wie im Moorboden, die Frucht selbst gemahlen, alles selbst gemacht, den Brei mit Käse gespickt und mit Butter oder Magermilch genossen! Dann hat der Schulmeister nicht mehr so entsetzlich Mühe, den Kindern zu erklären, was das eigentlich auch sei, das Habermus, wenn er seine Studenten in die Geheimnisse eines Hebel'schen Gedichtes einführt. Hebel hat noch rechtzeitig gelebt, heute würde die alemannische Poesie um eine Perle ärmer sein, hätte er ein Jahrhundert später gedichtet. Auch da muß ich Rückkehr predigen: Kehrt zum gesunden, schmackhaften und zum billigsten Nahrungsmittel mit seinen so reichlichen Nährstoffen, dem Habermus zurück. Dann wird auch die alte Kraft wieder zurückkehren und jene fast unbeschreibliche Erscheinung verschwinden, daß

die jungen Krieger von dem Lande denen der Städte an Ausdauer nachstehen. Auch in der Stadt dürfte das Habermehl oder seine Präparate wieder zur Geltung kommen, namentlich der Billigkeit wegen in den Arbeiterfamilien. Das zwilchene Säcklein, der einstig Habersack, der Haberbrei, das Habermus mit Käse und Milch füttern die Jungen daheim:

„Esset denn und segnichs' Gott, und wachset und trüeihet!"

(„Ein Wort zur Volksernährung von A. Bucher".)

* * *

## Korrespondenzen und Heilungen.

**Genf** (Schweiz), 17. September 1913.

Herrn Doktor Imfeld,
Sauters Laboratorien, Genf.

Sehr geehrter Herr!

Ich litt schon seit mehreren Monaten an **Ischias** ohne bei den allopathischen Aerzten Hilfe gegen mein Leiden finden zu können.

Anfangs August verordneten Sie mir, auf meine Bitte von Ihnen behandelt zu werden, A 2 + L 2 + N in der zweiten Verdünnung, Purg. Veg. gegen die bestehende Verstopfung und Rote Salbe zur Einreibung der ganzen leidenden Gegend.

Nach 14-tägiger Behandlung waren die heftigsten Erscheinungen zurückgetreten, so daß ich anfangen konnte meinen Beschäftigungen nachzugehen. Das Allgemeinbefinden hob sich sehr, Appetit und Schlaf wurden normal. Am Ende der vierten Kurwoche war ich vollständig wieder hergestellt.

Mit Dank bescheinigt diese Heilung

**Fräulein B. G.**

**Zürich**, 9. Juli 1913.

Herrn Dr. Imfeld
Homöopathischer Arzt in Genf.

Hochverehrter Herr Doktor.

Anfangs Mai konsultirte ich Sie schriftlich wegen meines vier Monate alte Knäbleins, welches infolge Ueberfüllung und Erkältung derart an einem überaus heftigen **Magen- und Darmkatarrh** litt, das einem das konstante, leise Wimmern des Kindes arg in die Seele schnitt.

Sie rieten mir L 1 + A 1 + F 1, je 1 Korn in einem Glas Wasser zu lösen und von dieser Lösung dem Kinde zweistündlich je 1 Kaffeelöffel zu trinken zu geben; überdies wegen sehr starken Durchfalls dreimal täglich je 1 Korn D. Die bis dahin täglich vorgenommenen lauwarmen Bäder, wie sie bei kleinen Kindern üblich sind, mußten fortgesetzt werden, aber mit Zutat von einem Kaffeelöffel Gelbem Fluid. Als Nahrung mußte der kleine Kranke nur Milch mit Kalkwasser, Reiswasser und flüssigen Haferschleim bekommen.

Die ersten 3 Tage schien es als wollten die Mittel nicht anschlagen, so daß ich, um ja alles getan zu haben, auch noch einen Allopathen zu Rate zog. Ich gab ihm dann, während 2—3 Tagen, seine Medizin allein, anstatt besser, wurde das Uebel nur immer schlimmer, so daß ich mich veranlaßt sah diese Medizin nicht weiter zu geben, sondern einzig und allein nach Ihren Anweisungen, sehr geehrter Herr Doktor, mein Kind zu behandeln und siehe da, nach acht Tagen war das Kind heil und munter, ja es ist, jetzt 4 Monate alt, dank der guten Pflege, die es genießt, schon so stark, daß man es als das Beispiel eines gesundes Kindes ansieht.

Genehmigen Sie, sehr geehrter Herr Doktor, die hochachtungsvollen Grüße

Ihrer dankbar ergebenen

**Frau E. Schenk.**