Warum soll man den Hals frei tragen?

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **27 (1917)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

schaft ein Eßlöffel voll Zitronensaft oft Hilfe; auch als Limonade getrunken. Bei Fettherz und gichtischen Erkrankungen des Herzens und der Arterien: Zitronenkur.

20. Husten nervöser Natur, auch Stickhusten und Keuchhusten: Traubenkur mit mehr trockener Kost; auch Eichelkaffee mit Milch und Honig; bei Stickhusten auch Rosinen; bei Bluthusten: Zitronensaft.

21. Hypochondrie: Kirschen, wochenlang täglich ein Pfund vormittags und nachmittags genommen.

22. Hysterie: Zitronensaft als Limonade fleißig getrunken.

23. Insektenstich: Zitronensaft aufträufeln; bei Bißwunden Zitronensaft in die Wunde träufeln; Kompressen mit Zitronensaft getränkt auflegen! — Zitronenwasser reichlich trinken.

(„Kneipp-Blätter".)

Warum soll man den Hals frei tragen?

Eine große Zahl von Menschen sieht man während der kalten Jahreszeit auf den Straßen, in den Wagen oder Schlitten fahrend, welche dicke Tücher um den Hals tragen, um sich vor Erkältungen zu schützen. Aber diese Angst vor Erkältung ist ganz töricht; den Hals soll man frei haben, die Füße aber warm halten. Stets hat sich das Sprichwort als wahr bewiesen:

Kopf (mit Hals) kühl, Füße warm,
Macht den reichsten Doktor arm.

Wir haben zwar alle Ursache, uns möglichst vor Erkältungen zu hüten, weil durch eine Erkältung die Krankheitsstoffe in unserem Innern (und die meisten Menschen beherbergen solche Krankheitsstoffe in ihrem Innern) gelöst werden, in großer Menge ins Blut gelangen und uns so recht bedeutende Beschwerden machen können. Es fragt sich aber, ob wir auch den Hals erkälten und dadurch Erkrankungrn herbeiführen, wenn wir ihn rauher und kalter Luft aussetzen. Aus zwei Gründen muß diese Frage verneint werden.

Der Hals ist einer von den Teilen des Körpers, die täglich in Berührung mit Wasser kommen, oder es doch sollen. Dadurch wird derselbe widerstandsfähig gegen Wind und Wetter. Leider aber wird seine Widerstandsfähigkeit von vielen gar nicht beachtet. Holt sich nun mancher in rauher Witterung Schlingbeschwerden oder einen Heiserkeitsanfall, so gibt man häufig der zu leichten Bekleidung des Halses die Schuld. Daß aber der Patient während des Aufenthaltes im Freien wahrscheinlich durch den Mund geatmet hat und in starken Zügen den kalten Luftstrom direkt auf die feinen Schleimhäute des Halsinnern wirken ließ, davon schweigt man.

Wer im Freien stets durch die Nase (den besten Respirator der Welt) atmet, wird auch bei unbedecktem Hals von kalter Luft keine schädlichen Folgen wahrnehmen, wie es das englische Sprichwort treffend sagt: „Schließe den Mund, so wahrest du dein Leben", das heißt zum Zwecke des Ein- und Ausatmens halte den Mund geschlossen und atme im Freien durch die Nase.

Zwischen Haut und Kleidung, sowie zwischen den einzelnen Kleiderschichten ist (wie längst nachgewiesen wurde) ein aufsteigender Luftstrom vorhanden, der fast in Blutwärme unsern Körper am Halse verläßt. So ist also gerade diese Körpergegend, um die viele so außerordentlich besorgt sind, ohne ihr Zutun bestens geschützt. Die Wichtigkeit der Haut als Ausscheidungs-Organ ist genugsam bekannt. Ihre Ausscheidungsprodukte würden aber bei dichter Bekleidung unsern Körper fortgesetzt umspielen,

die Ausscheidung hemmen und die nicht entbehrliche Atmung der Haut ganz wertlos machen. Jener Luftstrom jedoch führt das Schädliche fort und bringt neue Lebensluft hinzu. Darum fort mit der Furcht vor Erkältung! Tragen wir den Hals frei, dadurch wird er immer kräftiger und widerstandsfähiger und unser gesamtes Wohlbefinden ein besseres werden.

(„Kneipp-Blätter".)

Solothurn (Schweiz), 17. Februar 1917.

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

Sehr geehrter Herr Doktor!

Durch die Kur, die Sie mir, am 20. Dezember vorigen Jahres, gegen meine **Entzündung des Ellbogengelenks** verordnet hatten, bin ich glücklicher Weise seit Anfang dieses Monats geheilt.

Schon mehr als 7 Monaten hatte ich an diesem Uebel gelitten, bevor ich, durch Empfehlung einer Freundin meiner Frau, mich an Sie wandte, um mir Ihren Rat einzuholen und die Sauter'schen Mittel anzuwenden. Diese Entzündung des Ellbogens war im höchsten Grade schmerzhaft und raubte mir infolge dessen auch die Nachtruhe; überdies war jede Bewegung im Gelenk unmöglich, was um so störender war, daß es sich um den rechten Arm handelte und ich deshalb zu jeder Arbeit in meinem Beruf als Tischler unfähig war. Da alle angewandten Mittel fruchtlos blieben und man schon eine Operation vorschlagen wollte, entschloß ich mich zur homöopathischen Kur.

In Ihrem Schreiben vom 20. Dezember 1916 verordneten Sie mir täglich ein Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angioitique 2, Arthritique, Organique 4 und Organique 8, zunächst in der dritten, später in der zweiten und schließlich in der ersten Verdünnung; morgens früh nüchtern und abends vor dem Schlafen je 3 Korn Lymphatique 4 mit je 3 Korn Organique 3 trocken zu nehmen; morgens hatte ich das Ellbogengelenk mit Weißer Salbe einzureiben; abends hatte ich einen Wickel um dasselbe zu machen mit der Lösung von 20 Korn Angioitique 2, 20 Korn Febrifuge 2 und 1 Kaffeelöffel Gelbem Fluid auf 2 Deziliter Wasser.

Ende Dezember war schon eine große Besserung eingetreten. Ich hatte bedeutend weniger Schmerzen, weshalb ich auch Nachts etwas schlafen konnte, den Arm konnte ich aber noch nicht bewegen. Mitte Januar waren die Schmerzen schon sehr gering, das Gelenk war nicht mehr rot, und fast nicht mehr geschwollen, ich konnte den Arm nun ein wenig bewegen. Ende Januar war es schon beinahe ganz gut; seit dem 10. Februar fühle ich mich von meiner Gelenkentzündung vollständig geheilt und fähig, ohne Beschwerden, zu arbeiten.

Empfangen Sie, sehr geehrter Herr Doktor, die hochachtungsvollen Grüße Ihres sehr dankdankbaren **Joseph Kammerzind.**