Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 5 (1895)

Heft: 2

Rubrik: Diät und Hungern

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: 02.10.2025

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

3. Mäßigkeit und Einfachheit im Essen und Trinken ist die beste Garantie für ein gesundes und langes Leben. Wer statt des gesundheitsschädlichen Alkohols Wasser, Milch, Früchte zu Ehren zieht, handelt im Interesse seiner Gesundheit, Arbeitskraft und Wohlfahrt.

4. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abhärtung, z. B. kalte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesundheit wesentlich und schützen am sichersten vor den sogen. Erkältungskrankheiten.

5. Eine richtige Kleidung darf nicht verweichlichend warm sein und nicht beengend; sie sei einfach, diene zum Schutz, nicht zum Putz, der Gesundheit und dem Wohlbefinden, nicht der Mode.

6. Eine gesunde Wohnung muß sonnig, trocken, geräumig, rein, hell, behaglich und heimelig sein. Statt dem Wirthshaus widme Zeit und Geld deinem eigenen Hause; ein glücklich Daheim wird es tausendfach lohnen.

7. Peinliche Reinlichkeit in allen Dingen, wie Luft, Nahrung, Wasser, Haut, Wäsche, Kleidung, Wohnung, Abort, Grund und Boden, sowie Sitte und Moral, ist im Verein mit Mäßigkeit das beste und bewährteste Schutzmittel gegen Cholera, Typhus, Blattern, Diphtheritis, Syphilis, kurz gegen die sämmtlichen ansteckenden Krankheiten.

8. Geregelte, tüchtige, erfolgreiche Arbeit ist eine Heilkraft für Leib und Seele, Zuflucht und Trost im größten Leide, unseres Lebens reinstes Glück.

9. Zweckmäßige Ruhe und Erholung findet sich nicht in lärmender und betäubender Fest- und Genußsucht. Die Nacht ist dem Schlafe, die Mußestunden und der Sonntag der Familie, der Pflege des Gemüths, der Bildung des Geistes zu widmen.

10. Ein nützliches, an Arbeit, Thaten und reinen Freuden reiches Leben sei Entzweck aller Gesundheitspflege. Das redliche Bestreben, der Familie ein guter Vater, im Berufe ein Meister, dem engern und weitern Vaterlande ein pflichtgetreuer Bürger zu sein, das sichere gesundem Leben einen würdigen Inhalt.

(Aus dem „Schweizer. Gewerbekalender" 1895.

Diät und Hungern.

Meine Stimme ist zu schwach, um von Wirkung zu sein, wenn ich sie gegen die Untugend des Vollstopfens mit Leckereien und Delikatessen erhebe, aber viele berühmte Aerzte haben es ausgesprochen, daß das Zuvielessen eben so viele Leiden und Krankheiten über die Menschen bringt, wie das Zuvieltrinken, und zwar gehören darunter Gicht, Rheumatismus, Leber- und Nierenleiden, Verdauungsbeschwerden, welche zu Krankheiten führen, und Kopfschwäche, verursacht durch einen nicht erfrischenden Schlaf. Viel Uebel wird durch eine überfeinerte Küche heraufbeschworen. Je einfacher die Nahrung ist, die wir zu uns nehmen, desto besser, und Essig- und Oelflasche, nebst Pfeffernapf, sind oft der Fluch der Tafel. Gegen eine hübsche Krystall- und Silbergarnitur ist ja nichts einzuwenden, aber verlockende Saucen und gepfefferte und stark gewürzte Speisen darf man dreist als Gifte betrachten. Ein Verlangen nach Gewürzen oder nach heißen aufregenden Speisen ist ein sicheres Zeichen von Verdauungsschwäche, der erste Vorläufer eines vorzeitigen Alters. Die Leute müssen ja essen um zu leben, das räume ich unbeanstandet ein, aber ich bekämpfe die herrschende Idee, daß man um so kräftiger und gesünder wird, je

mehr man ißt und je anregendere Speisen man genießt. Dieser Glaube schadet schon im gesunden Zustande genug, wird aber noch gefährlicher und zwar oft tödtlich gefährlich während einer Krankheit. Glaubt man denn wirklich dem Patienten etwas Gutes zu erweisen, wenn man ihn zu allen Stunden des Tages mit Reizmitteln stopft, um seinen Appetit anzuregen, während der Magen doch offenbar der Ruhe bedarf? Unendlich oft würde die Aussicht auf Genesung gesteigert werden, wenn die Tasse Fleischbrühe zum Fenster hinausgegossen und die Flasche Portwein ihr zur Gesellschaft nachgeschickt würde. Viel besser ist ein wenig vernünftiges Hungern. Vielen Leuten fehlt der sittliche Muth dazu, dann und wann einen Tag zu fasten. Wenn alles, was den Schlund passiert, genau aufgezeichnet und am Ende der Woche überlesen würde, so würde sich gar mancher über seinen gestörten Magen nicht wundern dürfen. — (Der „Familienarzt" in Cassell's « Family-Magazin ».)

Heißluftschwitzbad.

Obiges Bad wirkt kräftiger als ein gewöhnliches Dampfbad, weil der Schweißausbruch nicht durch den Gegendruck des Dampfes gehindert wird, auch kann keine Täuschung stattfinden, wie beim Dampfbad, wo der sich auf dem Körper verdichtende Wasserdampf leicht mit austretendem Schweiß verwechselt wird.

Dieses Bad ist von mächtiger Wirkung für Ausscheidung mannigfacher schädlicher Krankheitsstoffe und sollte besonders im Winter häufig gebraucht werden. Solche Bäder waren indeß bisher nur an wenigen Orten zu beschaffen; in Nothfällen kann man den Badenden auf einen Bretterstuhl setzen, mit einem dichten Tuche bis auf den Boden gut zudecken und die heiße Luft durch eine Spirituslampe unter dem Stuhl erzeugen.

Kürzlich hat eine Firma in St. Gallen (Härtsch zur Eisenhalle) einen Kasten konstruiren und patentiren lassen, den wir nach eigener Prüfung sehr empfehlen können. Er ist bequem, solid und nicht theuer; auch leicht transportirbar und mit Spiritus zu heizen. A. S.

NB. Wir haben einen solchen Apparat in der Paracelsia aufgestellt.

Die Elektro-Homöopathie.

Von Julius von Orczy Gutsbesitzer in Heo-Baba, Borsoder-Com. (Ungarn).

Wie bekannt ruht das menschliche Wissen nie. Davon geben Zeugniß die neuen Errungenschaften und Erfindungen unserer Zeit, wie die Anwendung des Dampfes und der Elektrizität. Daher kann es uns nicht Wunder nehmen, wenn auch in der Heilkunde die Wissenschaft neue Errungenschaften macht durch Hülfe gewisser Naturkräfte. Der neueste Trieb der Heilkunde ist die Elektro-Homöopathie, welche das nämliche Prinzip verfolgt wie Hahnemann's Erfindung, nur in entwickelter Anwendung. So wie aber jede auf Erfahrung gestützte Wissenschaft, ist dieselbe auch nicht aus dem Haupte der Minerva entsprungen, sondern sie hat sich aus erprobten Erfahrungen entwickelt. Dr. Finella und Belotti waren ihre Bahnbrecher, und ihren Spuren folgend haben Graf Mattei, mit dem ich zu Anfang der 80-er Jahre korrespondirte und noch gründlicher, Sauter ihre Prinzipien aufgebaut.

Worin besteht aber eigentlich die Elektro-Homöopathie? Diese Frage beantwortet aus-