

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 12 (1902)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Das Schlafzimmer und die Betten

#### 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:** 22.01.2026

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

## Das Schlafzimmer und die Betten.

Der Ort, wo der Mensch ein Drittel oder wohl gar die Hälfte seiner Lebenszeit zubringt, muß vernünftig eingerichtet sein und den hygienischen Ansforderungen entsprechen. Leider ist in der Regel das Gegenteil der Fall, und eine Menge Krankheiten und Nebel haben blos darin ihre Ursache, da der Körper während des Schlafes, wo die Lebenskraft teilweise schlummert, für schädliche Einflüsse empfänglicher ist, als während des Wachens. Fehler, die in dieser Hinsicht begangen werden, sind:

1. Aufstellen der Betten in den feuchtesten ungesundensten Teilen des Hauses, während man die trockensten, gesundensten zu Schlafzimmern wählen sollte, oder sogar Aufstellen derselben in einer Nische, oder in einem Alkov, wo die verdorbene Luft wenig Abzug hat, oder gute, frische nicht zu kann<sup>1)</sup>) und wohin sich Feuchtigkeit und schlechte Luft, als nach dem kältesten Orte, vorzugsweise zieht.

2. Aufstellen derselben an einer steinernen Wand, was das sicherste Mittel ist, früher oder später einen Rheumatismus, rheumatischen Zahnschmerz, Gicht, Gliederreissen zu erhalten, das kein Mittel mehr ganz beseitigt, da es sehr langsam entstanden, folglich der Körper gründlich darauf eingeeübt ist. Wenn z. B. die eine Seite des Gesichtes oder des Halses zuerst von dem Bette erhitzt wurde und dann gegen die kalte Wand gerichtet wird, so entzieht ihr diese die Wärme so schnell, daß eine teilweise Erfaltung stattfindet, die bei öfterer Wieder-

<sup>1)</sup> Zu vielen besseren Häusern findet man die erste Seite fast allgemein und in größter Ausdehnung. Ein, zwei, wohl auch drei Zimmer des Hauses sind zu Besuchszimmern und zur Schaustellung teurer Möbel, die nie benutzt werden, bestimmt, und zwar bei Leuten, die oft das ganze Jahr keinen Besuch erhalten, der eine Stunde dauert; und die oft zahlreiche Familie ist in einer engen ungesunden Stube zusammengedrängt.

holung die Hautgefäße so schwächt, daß Rheumatismus die Folge ist.

3. Zu schwere und zu warme Federbetten, welche den Körper bei Nacht zu sehr erhitzen und daher für Erkältungskrankheiten empfänglich machen, da ein zu starker Trieb der Säfte nach der Haut erregt wird, wodurch die körperliche Schönheit, namentlich aber die Frische der Haut, leidet.

4. Einschließen der Betten während des Tages unter Decken oder hinter Vorhänge, wo sie nicht austrocknen und ausdünsten können.

5. Zu kurze und zu schmale Bettstellen, wo der Körper sich weder gehörig ausdehnen, noch bewegen kann, und in eine sickelförmige, die Brust beengende Lage kommt.

6. Anhäufung von Kleidern, Schuhen, Stiefeln, Möbeln, Nahrungsmitteln in den Schlafzimmern, während in denselben, wenn möglich, gar nichts sein soll, als das Bett. Alle Körper sind in beständiger Versetzung, bei der sie Kohlenstoffhaltigen Sauerstoff binden, Kohlensäure Luft und andere Kohlenstoffverbindungen entwickeln. Alle verderben daher die Luft — abgesehen davon, daß der Mensch sie selbst schon durch Atmen und Ausdünstung verdirt.

7. Anstreichen der Schlafzimmer mit giftigen Farben, z. B. grünen Kupfer- und Arsenikfarben.

In den besseren Häusern Englands sind die Betten zweckmäßiger als in anderen Ländern eingerichtet und ganz passend für ein gemäßigtes Klima; nur fehlt, um sie vollkommen zu nennen, eine etwas aufwärts steigende Lage der Matratze, die zu wagrecht liegt. Sie bestehen aus einer gehörig langen und sehr breiten Matratze (so daß jedes Bett allenfalls 2—3 Personen aufnehmen könnte), über welche ein ganz dünnes Federbett und über dieses eine wollene Decke gelegt ist, und darauf das Bettlaken. Die Matratze gibt dem Lager gehörige Festigkeit, das dünne Federbett gehörige

Weichheit, die darüber liegende Decke verhindert die unmittelbare Berührung des Federbettes, und somit die zu große Erhitzung des Körpers, welche Federbetten bewirken. Zum Zudecken ist eine sehr lange und breite wollene und eine baumwollene Bettdecke da, und die kleinen Kopfkissen sind groß genug, um den Kopf ganz darauf ruhen zu lassen, aber nicht so groß, daß man auch die Schultern darauf legen könnte, was sehr zweckmäßig und wodurch ein Hauptfehler der deutschen Betten vermieden ist, der nämlich, daß die Kopfkissen so groß sind, daß man auch die Schultern darauf legen kann, ja sehr oft, da ziemlich allgemein die Bettgestelle zu kurz sind und die Unterbetten oben zu wagrecht, darauf legen muß, wodurch, wenn man auf der Seite liegt, Hals, Kopf und Brust in eine gezwungene, den Blutlauf störende Lage kommen. J. C. L. („Fundgrube“).

## Korrespondenzen und Heilungen.

Bauprot (Frankreich), den 26. Januar 1902.

Herrn Dr. Gmfeld,  
Arzt des elektro-homöop. Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Ich bin so glücklich Ihnen melden zu können daß es mir, Dank Ihren Mitteln und Ihren guten Ratschlägen, in Bezug auf meine Blutarmut, meinen chronischen Lungen- und Nekroskopstarrh so gut geht, daß ich mich schon so gut als geheilt betrachten kann. In Ihrem ersten Brief vom 23. Oktober vorigen Jahres rieten sie mir zu einer Kur von C 1 + F 1 + P 2, 2. Verd., 2×täglich, morgens und abends, je 3 Korn A 3 + 5 P 3, zu den zwei Hauptmahlzeiten je 3 Korn S 3 und Gurgelungen mit A 2 + P 3 + S 5 + R. Fl., welche Kur dann im Verlaufe der

weiteren Behandlung einige Modifikationen erlitten hat. Schon in meinem Briefe vom 11. Dezember berichtete ich über eine große Besserung in meinem Leidenszustande; diese Besserung hat bis zum heutigen Tage immer größere Fortschritte gemacht. Meine Heiserkeit ist nun vollkommen verschwunden und das Sprechen ist mir wieder ganz leicht geworden; auch kann ich wieder singen. Auch der Husten ist so gut wie nicht mehr vorhanden und ich fühle mich nicht mehr blutarm. Ich habe nun gute Farbe und bin bedeutend stärker geworden. Kurz, ich bin in jeder Beziehung viel, viel besser geworden. Ich sehe Ihnen weiteren Verordnungen mit Vergnügen entgegen; indessen bin ich Ihnen für Ihre Hilfe zu großem Danke verpflichtet, und indem ich Sie bitte dem Ausdruck meiner aufrichtigen Dankbarkeit entgegenzunehmen, grüße ich Sie hochachtungsvoll.

Schwester St. Irénée,  
vom Orden des Jesuskindes.

Berlin, den 6. Februar 1902.

Herrn Direktor  
des elektro-homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor.

Mehrere habe ich schon Gelegenheit gehabt die Sauter'schen, elektro-homöopathischen Mittel versuchsweise in Anwendung zu bringen und zwar zu meiner vollen Zufriedenheit, sowie auch derjenigen der leidenden Personen bei welchen die Mittel in Anwendung kamen. So, z. B., habe ich bei **Gelenkrheumatismen**, **Hüftweh**, **Flechten**, und **Skrophulose** durch die Sternmittel sehr glückliche Heilungen, und in verhältnismäßig kurzer Zeit, erzielt. Bei der Anwendung der Mittel habe ich mich an die Vorschriften von Bonneval und von dem Manual gehalten. Ich kann nicht umhin