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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 13 (1903)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Fasten und Verminderung des Fleischessens

**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:** 20.08.2025

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

stoffes, des Hämoglobins, wesentlich eingeschränkt wurde. Während einer fünftägigen Bettruhe stieg der Hämoglobingehalt beständig bis zum vierten Tage. Am fünften Tage stieg er nicht weiter, sondern blieb auf der erreichten Höhe. Als die beiden Personen später ihren Beschäftigungen nachgingen, begann der Hämoglobingehalt wiederum zu sinken. Körperliche Uebung und Bettruhe ergänzen sich also insofern, als erstere nach vorausgehender Zerstörung die Hämoglobinbildung anregt, letztere dagegen der Hämoglobinzerstörung entgegenwirkt. X.

„Allgemeine Homöopathische Zeitung".

---

**Fasten und Verminderung des Fleischessens,** zwei Maßregeln, die in hygienischen Kreisen längst gefordert werden, bekommen allmählich auch Befürworter aus den Kreisen der Staatsmediziner. Z. B. in einem Aufsatz von Dr. O. Burwinkel (Bad Nauheim) über „Herzleiden, ihre Ursachen und Bekämpfung" (Aerztliche Rundschau) heißt es über ersteres:

„Sicherlich sind die Fast- und Abstinenztage, wie die katholische Kirche sie vorschreibt, eine äußerst gesundheitsfördernde Einrichtung bei der üppigen Lebensweise vieler Kreise. Gerade den Leuten mit dem frischen, roten Aussehen, mit den runden und wohlgenährten Formen wird die Fastenzeit außerordentlich wohl bekommen, wenn sie im Winter bei mangelhafter Bewegung im Freien reichlich gegessen und getrunken haben. Das Gefühl der Völle, die Schwerfälligkeit und die Blutwallungen werden sich so am einfachsten verlieren. Meines Erachtens würden Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht, u. s. w. unter den modernen Juden nicht so verbreitet sein, wenn sie die Fastenvorschriften des großen Gesundheitsapostels Moses noch richtig befolgten. Das Fasten, welches zeitweise völlige Hungertage vorschreibt, hat — natürlich nur bei genährten Leuten — eine nicht zu unterschätzende Bedeutung: das Blut verliert seine dickflüssige Konsistenz und wird mit größerer Leichtigkeit und Schnelligkeit durch alle Körperorgane getrieben. Dadurch wird die Ausscheidung vieler schädlicher Stoffwechselprodukte begünstigt und ihre zu reichliche Bildung andererseits wieder verhindert. Sehr interessant sind die jüngst bekannt gewordenen Experimente der Forscher Josué und Roger: sie ließen Tiere zunächst einige Zeit fasten und dann wieder die gewöhnliche Nahrung nehmen. Es zeigte sich dann hinterher, daß diese Tiere erheblich widerstandsfähiger gegen die Einverleibung von entzündungserregenden Bazillen waren, als Tiere, welche immer gefressen hatten."

## Inhalt von Nr. 12 der Annalen

Der Weihnachtssegen. — Spielzeug für Kinder. — Die Ursachen der Anämie. — Korrespondenzen und Heilungen: Insektenstich; Herzleiden; Albuminurie; Gallensteinkolik; Gebärmutterblutungen; Bleichsucht; Anlage zur Schwindsucht; Darmkatarrh; Gallensteinkolik; Herzschwäche; Nervosität; Rückenmarksleiden; schwierige Geburt; Gebärmutterentzündung; Weißfluß; Blutarmut; Augenentzündung. — Verschiedenes: Der Zucker als Nahrungsmittel.

**Elektro-homöopathisches Institut**

schön eingerichtet, krankheitshalber zu verkaufen. Garten und Anlagen 8 Ar groß. Jährliche Einnahme laut Buchführung 8—10,000 Mark.

Offerten unter E. S. 200 an die Expedition dieses Blattes.

„Zur baldigen Errichtung eines elektro-homöopathischen Heilinstituts ersten Ranges, mit allen den Heilfaktoren entsprechenden Einrichtungen, suche ich Kapitalbeteiligung (Herrn oder Dame)."

**Fr. Böcklen** in Berlin, Bautzenerstr. 9, I.