

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 13 (1903)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Verschiedenes

#### **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:** 21.01.2026

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

cken, und Massage der Hände mit W. Salbe., habe ich nach Vorschrift gebrauchen lassen, und es ist nun wieder gut. Mein Kind kann nun wieder eine volle halbe Stunde spielen, ohne den mindesten Krampf zu verspüren. Wir werden die Kur noch fortsetzen.

Bin Ihnen sehr zu Danke verpflichtet und grüße sie achtungsvollst.

Frau Germann.

### Verchiedenes.

**Ein Winterkapitel.** — Das Dessen der Fenster wird von verschiedenen Hausfrauen auch in ganz verschiedener Weise gehandhabt. Landleute tun dies oft nach herkömmlicher Weise Sommer und Winter nicht, im Sommer in der irrigen Meinung, den Fliegen das Hereinkommen in die Stube abzusperren, im Winter deshalb, um das Feuermaterial zu ersparen. Manche Frauen dagegen übertreiben das Dessen der Fenster und Balkontüren im Winter, in der Meinung, daß kalte, reine Luft lange frisch an Gesicht und Körper erhalte, ohne dabei das nachteilige des kalten Luftzuges zu berücksichtigen. Geöffnet muß natürlich auch im Winter werden, um die für die Gesundheit nötige, sauerstoffhaltige, erfrischende leichte Luft in die Wohn- und Schlafzimmer einzuführen, zum Ausgleich der durch die menschliche Ausatmung entstandenen, gesundheitswidrigen, zu viel Kohlensäure enthaltenden, schweren Luft. Die Notwendigkeit des Fensteröffnens wird jedermann leicht einsehen, wenn er bedenkt, daß ein Erwachsener ständig etwa 20 Liter Kohlensäure ausatmet und ausdünstet; und wäre ein Raum vollständig abgeschlossen von der Außenluft, was jedoch nie ganz der Fall ist, so könnte ein Mensch in dieser Zeit 20—30 Kubikmeter reine Luft verderben. Die Fenster infolge Ersparnis von Brennmaterial nicht zu öffnen, ist vollständig

unsinnig; denn die schlechte kohlensäurehaltige Luft ist viel schwerer, wie ein aufmerksamer Beobachter schon am Druck auf seine Körper beobachten kann. Dadurch drückt sie auch an die durch Hitze im Ofen verdünnte Luft zu sehr und drängt sie vorschnell zum Schornstein hinaus, so daß viel Wärme unnütz versiegt; auch nimmt sie selbst die Wärme schlecht in sich auf, weshalb jeder die Wahrnehmung machen kann, daß ein vorher gelüftetes Zimmer schneller wieder warm wird als ein ungelüftetes. Die beste Zeit des Lüftens ist wohl die vor oder während des Reinigens des Zimmers, da die reinigende Person sich in Tätigkeit befindet und sich durch angemessene Kleidung vor der Zugluft schützen kann.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

### Inhalt von Nr. I der Annalen

Unseren Freunden und Lesern. — Zur Physiologie, Hygiene und Diätetik des kindlichen Alters: Vorwort; I. Physiologische Eigenarten des kindlichen Alters. — Die Auster und die Miesmuschel. — Korrespondenzen und Heilungen: Krampfadern; Hämorhoiden; Keuch husten; chronische Heiserkeit; schwere Geburt; akute Nervenschwäche; Leberthrombus; Gelenkentzündung im Knie; Brechdurchfall, 2 Fälle; Nerven- und Mannesschwäche; nervöses Magenleiden. — Verschiedenes: Bettruhe und Blutbildung. — Fasten und Verminderung des Fleischessns.

### Elektro-homöopathisches Institut

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

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

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

F. Böcklen in Berlin,  
Bautzenerstr. 9, I.