

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	13 (1903)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Wie schützt man sich vor Krankheiten? [Fortsetzung und Schluss]
<b>Autor:</b>	Szana, Alexander
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038351">https://doi.org/10.5169/seals-1038351</a>

### 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:** 23.02.2026

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

# Annalen für Sauter's Homöopathie

## und Gesundheitspflege

### Monatsschrift des homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11.

13. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1903.

Inhalt: Wie schützt man sich vor Krankheiten? — Allgemeine Symptomatologie, Aetiolie und Therapie der Kinderkrankheiten. — Korrespondenzen und Heilungen: Blutarmut, weißer Fluß; chronische Rachen- und Kehlkopftzündung; Nasenpolyp; Brustkrebs; syphilitischen Flechtenausschlag; Leibschmerzen, Verstopfung; Würmer; Diarrhöe und Erbrechen; Nervenschwäche. — Verschiedenes: Ozean und Bazillen.

#### Wie schützt man sich vor Krankheiten?

von

Dr. Alexander Szana, prakt. Arzt in Temesvár.

(Fortsetzung und Schluß)

Meiden wir daher sorgsamst den Staub und Rauch, denn diese Dinge schwächen unsere Lunge und machen sie zum geeigneten Boden für die Brustkrankheit. Deffnen wir dagegen Fenster und Thüren, damit unsere Wohnung stets von frischer Luft durchströmt sei.

Was für den Gesunden wichtig ist, das ist für den Kranken geradezu eine Lebensbedingung: das Krankenzimmer muß also noch sorgfältiger gelüftet werden. Erst vor Kurzem rief man mich zu einem an Lungenentzündung schwer erkrankten Manne und man bat, ich möge rasch kommen, „denn er wolle sterben.“ Ich eile hin und sehe zu meiner größten Entrüstung einen Schwerfranken im Bette und um dasselbe herumstehend etwa 8 Weiber und 10 gute Nachbarn, so daß man im Zimmer keine Stecknadel hätte fallen lassen können. Natürlich war die Luft im Zimmer so miserabel schlecht, daß der arme Kranke fast erstickte und nur so nach Luft schnappte. Ich öffnete rasch die Fenster, expedierte sämtliche Nachbarn

und der Kranke bekam Lust und fühlte sich gleich besser.

Diese Methode wurde übrigens auch schon in großem Maßstabe versucht. Es war während des englisch-russischen Krieges, daß in einem Spital, das von Verwundeten überfüllt war, Typhus ausbrach. Die armen Verwundeten erkrankten nach der Reihe an Typhus und starben auch daran. Tag für Tag kamen neue Fälle vor und das Umschreiten des Typhus konnte nicht verhindert werden. Da kam den Aerzten ein rettender Gedanke. Sie ließen eine ganze Seitenwand des Baracken-Spitals ausheben, so daß die Luft durch das Spital frei strömte und die Typhusepidemie hörte bald auf.

Die enorme Wichtigkeit der frischen Luft kann man noch mit unzähligen Fällen beweisen. Es ist z. B. bekannt, daß es den mit Keuchhusten befallenen Kindern in der Nacht am schlechtesten geht, denn gewöhnlich in der Nacht bekommen sie die heftigsten Hustenanfälle. Und was glaubt man, weshalb? Weil nachts die Zimmerluft schlecht ist. Die Eltern mögen die Fenster öffnen und die Anfälle werden mäßiger werden. Wie würden wir uns ekeln, wenn wir das Wasser trinken müßten, das vorher in dem

Munde eines anderen war und in einem engen Zimmer sollen wir uns nicht ekeln, die Luft einzutragen, die ein anderer ausatmete?

Uns Aerzte fragt man oft, wieso es kommt, daß wir zu so vielen Kranken gehen, so viele ansteckende Krankheiten behandeln und doch nicht auch frank werden? Es vergeht kein Tag, daß ein Brustkranke nicht uns direkt ins Gesicht haucht und gar oft hustet er uns an ohne daß wir die Tuberkulose bekämen. Viele glauben, wir Aerzte hätten irgend ein geheimes Mittel, welches uns gegen Infektionskrankheiten seit, und es trafen sich schon Leute, die sich von mir dieses Mittel erbaten. Nun ich will es jetzt verraten, offen und aufrichtig, damit es alle wissen mögen: dieses Mittel ist die Luft. Dadurch nämlich, daß wir den ganzen Tag in der Luft sind, uns gehörig auslüften, werden wir die Krankheitspilze los.

Deshalb betone ich es nochmals: lüften wir unsere Zimmer! Halten wir uns so oft wie möglich in freier Luft auf! Meiden wir Staub und Rauch!

#### Das Wasser und die Bäder.

Als zweites Element zur Erhaltung unserer Gesundheit, nannte ich das Wasser. Nicht das Wasser meine ich, welches wir trinken, sondern die Bäder. Leider sind wir mit diesen noch schlechter daran, als mit der Zimmerlüftung. Es giebt Tausende von Menschen, die im ganzen Leben keine fünfmal badeten. Ich kenne große Herren, die einmal im Jahre baden und viele Leute, die sich vor dem Wasser so fürchten wie die kleinen Kinder. Und doch sind die Bäder äußerst wichtig und gleichfalls ein Hauptfaktor unserer Gesundheit. Nur durch die Bäder öffnen sich gründlich die in unserer Haut befindlichen Poren und durch diese Deffnungen entfernen sich dann aus dem Menschen die schlechten, giftigen Stoffe. Wenn wir nicht baden, verstopft der Schmutz diese Deffnungen

und die schädlichen Stoffe bleiben im Körper.

Insbesondere die kalten Bäder haben noch eine weitere wertvolle Eigenschaft, indem sie uns abhärtet. Wer sich oft kalt badet, der erkältet sich nicht leicht, denn schadet nicht der geringste Luftzug. Das kalte Wasser gewöhnt den Menschen, Kälte und Hitze, Wind und Zug ohne üble Folgen zu extragen. Ich hatte einen Kranken, der so empfindlich war, daß er selbst vor sein Bett eine spanische Wand stellte, damit bei aufgehender Thüre ihn ja kein Lufthauch berühre, ein Glas kaltes Wasser und der Mann war schon erkältet. Nun begann ich mit ihm eine radikale Kur. Ich befahl ihm nämlich, täglich vor sein Bett ein großes Schiff kaltes Wasser zu stellen und in der Früh ohne Furcht aus dem warmen Bette in das kalte Wasser zu steigen und ein paar Sekunden darin zu bleiben. Mein Patient befolgte die Vorschrift gewissenhaft und obwohl er gleich am ersten Tag einen ansehnlichen Schnupfen bekam, hielt ihn dies von der Fortsetzung der Kur nicht ab und heute ist er gesund, kräftig und abgehärtet, so daß ihm eine Witterung nicht sobald etwas anhaben kann. Einen Schnupfen spürt er jetzt nie mehr und die kalten Bäder ist er schon so gewöhnt, daß er dieselben gar nicht mehr missen will.

Für jene, die bleich, blutarm und von schwachem Körperbau sind, genügt im Winter ein lauwarmes Bad, doch unterlasse man es auch hier nicht, nach dem Bade sich mit kaltem Wasser auf einige Sekunden zu begießen.

Kleine Kinder soll man nicht in kaltem Wasser baden, obwohl viele auch dies ohne Schaden thun, aber schon zweijährige Kinder müssen täglich mit kaltem Wasser gewaschen werden; diese nur mit warmem Wasser zu waschen, wie viele Eltern es thun, ist nicht gut.

Für den Arbeiter, der zufolge seiner Beschäftigung mit viel Staub und Rauch in Be-

rührung kommt, der aber auch viel schwitzt, sind Bäder besonders wichtig. Im Auslande findet man auch überall Volksbäder, wo der Arbeiter um 2–3 Kreuzer ein Bad nehmen kann. Neuerdings baut man in Budapest zu jeder Schule ein Bad, wo die Kinder gratis baden können. In den größeren Fabriken giebt es schon seit langer Zeit Bäder, so hat hier meines Wissens die Bahnwerkstätte, die Tabakfabrik und die Elisabethmühle Bäder eingerichtet, doch darin baden dürfen — so höre ich — nur die Herren. Seitens der Leiter der hiesigen Zündholzfabrik besitze ich das Versprechen, auch für ihre Arbeiter ein Fabrikbad zu errichten.

#### Das Essen und das Trinken.

Als dritter Faktor zur Erhaltung der Gesundheit ist die Nahrung zu betrachten. Alt, aber wahr ist das deutsche Sprichwort: „Der Mensch ist, was er ist“. Je nachdem wir unsere Nahrung verändern, verändert sich auch unser Körper. Der vollblütige Mensch kann blutarm, der magere dick, der schwächere stark werden — eben durch die Nahrung. Gar manches Rheuma, mancher Husten, Bleichheit und Schwäche sind nur die Folgen einer schlecht gewählten Nahrung. Die Schlaganfälle, die Gicht haben hierin ihre Hauptursache. Im allgemeinen kann man behaupten, daß die Reichen zu viel und die Armen zu wenig Fleisch essen. Auch diesbezüglich ist der goldene Mittelweg zu befolgen. In südlicheren Gegenden giebt es Leute, die wahre Riesen sind, ohne je Fleisch zu essen. Die Lastträger von Konstantinopel und Smyrna sind berühmt davon, daß sie 2 Meterzentner auf einmal tragen können und doch essen diese niemals Fleisch. In unserem Klima, in dem auch strenge Kälte keine Seltenheit ist, würden wir es nicht ratsam halten, das Fleisch ganz zu meiden. Essen wir auch Fleisch, aber leben wir nicht ausschließlich von Fleisch! Vergessen wir nicht, daß auch das Obst

in unserer Nahrung von großer Wichtigkeit ist.

Es ist sehr schädlich, die Speisen stark zu würzen. Die stark paprizierten oder gepfefferten, aber auch die sehr sauren oder gesalzenen Speisen sind schädlich. Alle diese Gewürze darf man nur mäßig gebrauchen und zwar schon deshalb, weil ihr übermäßiger Genuss überflüssigen Durst erzeugt und dieser zum Trinken veranlaßt und manchesmal auch zur Trunksucht führt.

Ich kann es hier nicht unerwähnt lassen, daß der übermäßige Genuss der geistigen Getränke fast die Hälfte der Menschen tötet. Wer viel trinkt, den packt jede Krankheit leichter. In den Irrenanstalten sind es dreiviertel der Kranken, die die Trunksucht hingebracht hat und die Gefängnisse füllt auch nur die Leidenschaft und ihre Folgen. Der größte Teil der Trinker wird herzkrank, um dann durch Wassersucht zu enden. Wir sehen daher, daß geistige Getränke, übermäßig genossen, eine der größten Gefahren für unsere Gesundheit bilden.

Ein gesunder Mann darf täglich mehr als ein halb Liter Wein nicht trinken, und dieses halb Liter ist nicht unbedingt nötig. Es ist eine irrite Ansicht, zu glauben, daß man leichter arbeiten kann, wenn man was „Stärkendes“ trinkt. Schon lange wurde konstatiert, daß der Nichttrinker nicht nur besser arbeiten kann, sondern auch viel später ermüdet als der Trinker.

Kindern sind geistige Getränke ein tatsächliches Gift und jene Eltern, die ihren gesunden Kindern Wein geben, verdienen Prügel.

#### Die Bewegung.

Nun sind wir zum vierten Punkt angelangt, zur Bewegung. Hierüber ist es vielleicht unnötig, dem Arbeiter viel zu sagen, denn er ist ja tagsüber fortwährend in Arbeit, also in körperlicher Bewegung. Viele, sehr viele Krankheiten der Reichen stammen daher, daß diese zu wenig Bewegung machen. Gar mancher

reiche Mann wurde geheilt, indem der Arzt ihm das Holzhacken befahl. In der Schweiz giebt es auch eine Heilanstalt, in der die reichen verweichlichten Kranken als Arbeiter beschäftigt werden und dort müssen sie tüchtig arbeiten, bis sie wieder stark und kräftig sind. Neuerdings ist auch das Cyclofahren berufen, bei der wohlhabenderen Klasse die körperliche Arbeit zu ersetzen und ich sah schon einige alte Leiden durch diesen Sport heilen.

Der Arbeiter soll sich nur das merken, daß auch in der Bewegung die Abwechslung wichtig ist. Wer also den ganzen Tag sitzend arbeitet, der unterlasse es nicht, sobald er freie Zeit hat, viel zu gehen. Die Schneider sind deshalb bleich und gewöhnlich magenkraft, weil sie von früh bis spät Abends sitzen. In neuester Zeit kann man mit Turnübungen solch schwere Leiden heilen, gegen die die früheren Aerzte ganz machtlos waren.

Hiermit habe ich in großen Zügen erklärt, wie man leben muß, um gesund zu bleiben. Vielleicht hätten es Viele lieber gesehen, wenn ich Tropfen oder Pillen empfohlen hätte, die man einnehmen muß, um nie frank zu werden. Leider giebt es solche Wundermittel nicht. Gesund zu erhalten vermag uns nur die Natur. Wer daher gesund bleiben will, vergesse nicht die geeignete Anwendung von:

Air, Wasser, Nahrung, Bewegung!

### Allgemeine Symptomatologie, Aetiologie und Therapie der Kinderkrankheiten.

Dr. Imfeld.

Anschließend an unsere in den diesjährigen Annalen erschienenen Artikel über Physiologie, Hygiene und Diätetik des kindlichen Alters, möchten wir nun zeitweise

und gelegentlich, einige der meist vorkommenden Kinderkrankheiten und ihre Behandlung mit Sauter's homöopathischen Mitteln besprechen.

Bevor wir aber dieses tun, halten wir es doch für nötig, mit wenigen Worten der Aetiologie und der Behandlung der Kinderkrankheiten im Allgemeinen zu gedenken und noch vorher auf gewisse allgemeine Krankheitssymptome hinzuweisen, welche nicht nur der scharfen Beobachtung und der physikalischen Untersuchung des geübten Arztes, sondern auch der einfachen Laienbeobachtung zugänglich sind, und welche in der Lage und Haltung, in der Hautfarbe, in dem Gesichtsausdrucke, im Pulsschlage, in der Art der Atmung, im Geschrei und im Husten der kleinen Kinder ihren Ausdruck finden.

#### I. Allgemeine Krankheitssymptome.

##### 1. Haltung und Lage.

In den ersten Lebensmonaten nimmt das Kind in der Regel die Lage ein welche man ihm gibt; wenn nur möglich, zieht es immer die Schenkel nach dem Leibe hinauf und behält sie so, in nahezu gefreuzter Richtung. Leiden Kinder an heftigen Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen oder an Nackenstarre, dann nehmen sie, selbst während des Schlafes, eine stark nach hinten gebogene Kopshaltung an und bohren den Kopf gleichsam in die Kissen hinein. Das gleiche geschieht wenn im Kehlkopfe die Atmung des Kindes sehr erschwert, oder gar behindert ist, so wie z. B. bei akuter Kehlkopfentzündung, Kehlkopfkrampf (falscher Croup) und bei wirklichem Croup. Bei Leibscherzen ziehen die Kinder die Beine krampfhaft nach dem Leibe hinauf. Bei Erkrankung in irgend einem Gelenke, wird das betreffende Gelenk stets in gebeugter Haltung gehalten. Bei sehr hohem Fieber befindet sich das Kind in an-