Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 10

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: 15.12.2025

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

Saintes (Charente infre, Frankreich), 16. August 1905.

Herrn Dr. Imfeld. Arzt des Sauter'schen hombopatischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Berr Doftor.

Im Jahre 1903 hatte ich die Ehre, Sie betreff der Gesundheit meiner Frau zu fonsul= tieren und durch Ihre Briefe vom 27. April, 2. Juni und 2. Juli 1903 erhielt ich nebst ben notwendigen Seilmitteln, Unweisungen gur Rur der Krankheit meiner Frau, welche in einer fehr schlimmen und fehr alten Buftgelents= entzündung bestand, verbunden mit einer akuten Rerbenentzündung. Ihre Borfchriften wurden fehr genau befolgt und nach einer breijährigen Rur habe ich heute die Genugtuung, Ihnen mitzuteilen, daß ber Buftand meiner Frau eine fehr große Befferung erfahren hat, da trot ber pessimistischen Meinung des Arzies von Borbeaux, welcher ihr eine lebenslängliche Unbeweglichkeit vorausgesagt hatte, meine Frau ihre zwei Krücken weggeworfen hat und ohne diefelben im Saus und im Garten herumgeht.

Erlauben Sie, Herr Doktor, daß wir Ihnen unsere große und herzliche Dankbarkeit ausssprechen und nehmen Sie unsere aufrichtigen Grüße freundlich entgegen. **L. Clement**.

Verschiedenes.

Heber gefunde Ernahrung.

Ueber gesunde Ernährung verbreitet sich der bekannte Nervenarzt Dr. Otto Dornblüh in einem Aufsatz, der soeben in der Gartenlaube erschienen ist. Interessant ist es, hier zu lesen, mit wie wenig Nahrung der gesunde Mensch eigentlich auszukommen vermag und wie so sehr viele Menschen mehr in sich aufnehmen, als sie brauchen. Der Berfasser gibt in dem Ar-

titel einen Roftzettel, der fich für mittlere Rorperverhältniffe als ausreichend erwiesen hat, um den Bestand zu erhalten und Rräfte und Widerstandsfähigkeit zu ergeben. Diesen Rost= zettel, auf den wir unsere Leser aufmerksam machen, an diefer Stelle widerzugeben, bagu fehlt uns ber Raum. Dagegen möchten wir anfügen, was Dr. Dornblüth über die Befämpf= ung der Fettleibigkeit sagt: In der allgemeinen Meinung haben die missenschaftlichen Forschungen der letten Sahrzehnte über die Entfettung eigentlich nur eine Art Aberglanben abgesett: man glaubt wunder wie fest an die entfettende Wirkung beim Bergicht auf Suppe und Tisch= getränt und glaubt, bafür ungeftraft etwas mehr effen zu fonnen. In Wirklichkeit aber ift das einzige diätische Mittel gegen die Korpulenz die Beschränkung der Nahrungszufuhr, namentlich der Rohlenhydrate und des Fettes. Die Regel ist sehr einfach: Wer bei einer bestimm= ten Ernährung zu forpulent wird, laffe zunächst einmal von Butter, fettem Rafe, Milch, Rahm, Semmel, Brot, Ruchen, Mehlspeisen und bergleichen ein Drittel weg und prüfe, mas babei in einer Woche herauskommt. Ich habe ausbrücklich die Rartoffeln eben nicht genannt; ihre Rohlenhydrate werden nämlich so viel we= niger ausgenutt, daß man mit bem gleichen Nachteil für die Korpulenz dreieinhalb so viel Rartoffeln wie feines Gebäck genießen fann. Je zarter das Backwerk, um so besser wird es ausgenutt, um so mehr schadet es dem, der sich entfetten möchte. Das Kommigbrot und ähnliche Gebäcke find baber auch bei weitem nicht so nachteilig, wie feine Bäckereien und Ruchen. Das muß man wissen, weil man mit den gröberen Speisen seinen Hunger um so leichter stillen kann. Auch Gemüse und Obst fann der Fettleibige ohne Bedenken in reichlicher Menge verzehren, ebenso braucht er die Fleischportionen nicht einzuschränken - man

sieht, es ist gar nicht so um ihn bestellt, wie man nach manchen umständlichen Kostzetteln annehmen sollte. Die gewaltsamen, Entsagung heischenden Berordnungen sind auch darum nicht viel wert, weil sie immer nur kurze Zeit befolgt werden. Wo man mit der eben gegebesnen Regel nicht zum gewünschten Ziele kommt, muß man einen Arzt befragen oder in ein für solche Kuren bestimmtes Sanatorium gehen, denn dort ist immer die Durchführung der Diät außerordentlich viel leichter, weil man nur das bekommt, was einem verordnet ist. Wem das die Mittel nicht erlauben, der muß oft selber eiwas genauer studieren, wie die einzelsnen Speisen auf die Ernährung wirken.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Die linke Band.

Von Natur aus ist es nicht einzusehen, warum der Mensch nicht ebenso wie die Affen und wie vermutlich auch seine Voreltern sich beiber Sande mit derseben Geschicklichkeit bedienen follte. In neuerer Zeit ift namentlich in Deutschland ber Frage, ob bei ber Erziehung auf die Gebrauchsfähigkeit ber linken Sand ein größeres Bewicht zu legen fei, erhöhte Aufmerksamfeit zugewandt worden. Gin großer Teil der mechanischen Arbeit, der gewöhnlich allein mit der rechten Sand getan wird, fonnte ebenso gut mit der linken verrichtet werden, wenn Dieses Blied nur genügend geübt mare; eine folche Arbeitsteilung würde möglicherweise ein Gewinn für die Leistungsfähigkeit im allgemeinen sein. Offenbar wurde ein Arbeiter weniger rasch ermüden, wenn er beide Hände abwechselnd zu berselben Tätigkeit brauchen könnte. In den deutschen Sandwerkerschulen werden baber die Böglinge angehalten, bas Gagen, Hobeln und hämmern ebenso gut mit der linken Sand zu lernen wie mit der rechten,

und den jungen Männern und Frauen wird die Wichtigkeit der gleichen Geschicklichkeit beiber Sände besonders eingeprägt. Unter den Runftlern haben manche diese Erfahrung längst gemacht. Menzel, um nur einen der allerbedeutenoften zu nennen, wußte mit beiden Sanden vollkommen gleich geschickt zu malen. In Japan lernen die Rinder vom frühesten Alter mit der Rechten und mit der Linken schreiben und zeichnen, und diesem Umftand wird von vielen Seiten die Ueberlegenheit der japanischen Runft auf gemiffen Bebieten zugeschrieben. In den beutschen Schulen muffen jett die Schüler Rreise und andere Figuren zuerst mit der einen und bann mit ber andern Hand und ohne jede Unterstützung des Armes an die Tafel malen, um auch die Musteln des linken Armes nach biefer Richtung bin auszubilden. Im Schreiben follten jedenfalls beide Sande geübt fein, da man andernfalls ichon durch eine leichte Berletung an ber rechten Sand gur zeitweisen Arbeitsunfähigkeit verurteilt werden fann. Wer es versucht, wird sich wundern, wie schnell er barin Fortschritte macht. Wenn man fünfmal am Tage einen Monat lang mit der linken Hand das Alphabet zu schreiben versucht, wird man in dieser Zeit überraschende Fortschritte an sich bemerken, ebenso übrigens auch beim Nähen.



Inhalt von Nr. 9 der Annalen

Erfältung und Abhärtung. — Die förperliche Erziehung der Kinder (Fortsetzung). — Die "Nebenwirfung" der modernen allopathischen Arzueimittel. — Korrespondenzen und Heilungen: Accidentelle Berletzung der Lunge, drohende Lungenschwindsucht; Typhus; vermeintlicher Krebs des Blindbarmes, Magenkatarrh; Gelenkrheumatismus; Nabelbruch; Uteruspolyp; Lungenschwindsucht. — Anzeige: Billa Paracelsia.

