

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 16 (1906)
Heft: 11

Artikel: Die Ueberbürdung der Erwachsenen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038055>

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: 01.01.2026

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

des Blutes steigt in einem solchen Maße, daß dadurch die vorherige entgegengesetzte Schwankung mehr als kompensiert (ausgeglichen) wird, so daß die Wirkung solcher Früchte auf die Harnreaktion von 24 Stunden eine sehr unbedeutende ist oder in einer Herabsetzung der Acidität besteht. Wer nicht große Uramengen (harnsaure Salze) in seinem Blute hat, darf daher Obst in reichlichem Maße genießen, es wird keine Harnsäure im Körper zurückhalten, sondern das Gegenteil bewirken.“ Soweit als dieser Londoner Arzt Dr. Haig.

In Betreff des Obstgenusses machte Dr. J. Weiß in zwei Versuchen ganz wichtige Wahrnehmungen. Von ihm wurden 860 respektive 800 Gramm Äpfel geschält und mit Schale eingenommen. Während nun beim Genuß von Äpfeln ohne Schalen die Harnsäuremenge unverändert blieb, sank sie, wenn die Schalen mitgenossen wurden, ziemlich stark, was vielleicht auf einen etwaigen Gehalt der Schalen an Chinasäure zurückzuführen ist. (Siehe Blätter für Klinische Hydrotherapie von Professor Dr. W. Winternitz, Nr. 2 XII. Jahrgang.) Vom hygienischen Standpunkte aus soll man also die Äpfel (Obst überhaupt), eine gründliche Reinigung vorausgesetzt, sammt der Schale essen. Und dieses tun instinktmäßig alle Kinder, wenn sie nicht eigens zum Schälen der betreffenden Frucht verhalten werden.

Mit diesem Artikel bezwecke ich aber keineswegs, meine Leser etwa zum Trinken obiger drei Getränke zu verleiten. Wir bleiben unserm Grundsatz treu und sagen, **es soll der Mensch den Alkohol in jeder Gestalt am besten ganz meiden**; soll aber dies absolut nicht immer möglich sein, dann ist und bleibt am wenigsten schädlich reiner Apfelmost und dies umsomehr, wenn man ihn nicht pur, sondern zu einem Teil mit Wasser versetzt trinkt. Ja, nach Haig soll er sogar günstig wirken bei solchen, welche

Sichter und Rheumatiker sind. Und in der Tat dürfte die herrliche Apfelsäure im Most die Nachteile des Alkohols im selben zum Teile ausgleichen.

Die Bemerkung, die E. von Leyden in seinem zweibändigen Werke: „Handbuch der Ernährungstherapie und Diätetik“ I. Band, Seite 241, in nachstehenden Worten macht: „Apfelwein (Cider) hatte eine Zeitlang einen besonderen Ruf als heilkräftiges Getränk für viele Krankheiten, ein Renommee, welches aus geschäftlichen Gründen gepflegt wurde“, dürfte vielleicht doch nicht ganz buchstäblich genommen werden.

Ich will bei dieser Gelegenheit des Büchleins Erwähnung tun: „Der Apfelwein und die Kur mit Apfelwein und Milch, nach 30jähriger Erfahrung und Anwendung von Dr. Rud. Weil, prakt. Arzt. Verlag von R. Siegmund in Berlin. Preis 1 Mark.“

Soll diese Apfelwein-Kur ein Schwindel sein, so ist es der Schwindel eines Arztes und nicht etwa eines sogenannten Naturheilkundigen und wir überlassen ihm die Verantwortung. — Daß aber die Apfelsäure in der Gestalt von Apfelwein das Blut und die Blutbildung nach Umständen günstig zu beeinflussen vermag, schreibt kein geringerer als Dr. Haig.

Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.

Die Ueberbürdung der Erwachsenen.

Viel wird heutzutage über die Ueberbürdung der Schüler geklagt und geschimpft, leider mit Recht. Wer aber sieht die zunehmende Ueberbürdung der Erwachsenen und wer tut Schritte zu ihrer Abhilfe? Es ist Tatsache, daß schon manche Handwerks- und Kaufmannslehrlinge in einer Weise mit Arbeit überbürdet sind, daß ihre körperliche und geistige Entwicklung be-

denklich darunter leidet. Denn wenn sie ihr langes und schweres Tagewerk, das sie oft ausschließlich ins Zimmer oder in die gesundheitlich keineswegs einwandsfreie Werkstätte bannte, vollendet haben, so dürfen sie nicht der wohlverdienten Ruhe pflegen oder etwa sich noch durch einen Spaziergang in Gottes freier Natur Geist und Leib erfrischen; es geht nun vielmehr in die Fortbildungsschule, wo noch zwei Stunden Schulsitz gepflegt wird. So geht es mehrere Jahre fort bei Leuten, die ohnedies schon 7—10 Jahre dem Hockertum der Schule geopfert haben. Körperliche Bewegung, wie sie das Turnspiel und der Reifemarsch in so vorzüglicher Weise bietet, gehen ihnen fast ganz ab; dagegen treten frühzeitig der Biersuff, das Rauchen und Wirtshaushocken in ihr Recht. Was Wunder, wenn bei dieser naturwidrigen Lebensweise Tausende körperlich und geistig verkommen und die gefährlichen Widerwärtigkeiten, mit denen unser Volksleben schon überreich bedacht ist, noch vermehren helfen!

Unvermerkt ist der junge Handwerker und Kaufmann ins volle Mannesalter hinübergetreten. Aber auch jetzt hestet sich das unheimliche Gespenst der Ueberbürdung an seine Fersen. Denn wer hat denn heute überhaupt noch Zeit zur Erholung übrig? Der Militärdienst ist seit Einführung der zweijährigen Dienstzeit viel aufregender, kraftverzehrender geworden; aber er bedeutet doch noch die reinste Ferienkolonie im Vergleich mit dem fieberhaften Hasten und Drängen des modernen Großstadtlebens. Maschine, Dampfkraft und Elektrizität, von denen man einst so Großes für die Freiheit und Wohlfahrt der Menschheit erhoffte, haben den modernen Menschen in Fesseln geschlagen, von denen er sich vergeblich loszumachen strebt. Das ganze öffentliche Leben, und damit auch das Leben der Familie steht jetzt unter dem unheilvollen Zeichen des ma-

teriellen Erwerbs. Beamte, Kaufleute, Handwerker, Arbeiter — sie alle werden rettungslos in den Strudel fieberischer, nimmer aufhörender Tätigkeit hineingerissen, bis ihre Kräfte zerrieben, ihr Lebenskapital vorzeitig aufgezehrt ist. Denn zu den Aufregungen des Berufs gesellen sich noch die der Politik und Religion, denen sich keiner auf die Dauer ganz entziehen kann.

Sind aber dem so durchs Leben gepeitschten Sterblichen noch einzelne Stunden der Ruhe beschieden, mit was füllt er sie dann aus? Mit Vereinsitzungen, Bier- und Weingenuß, Kartenspiel, rauschenden Vergnügen, die seine ohnehin überreizten Nerven aufs höchste anstrengen, den gesamten Organismus schwächen und ihn so auf der Bahn des gänzlichen Ruins nur weiter hinabgleiten lassen. Dazu kommt noch unvernünftige Ernährung durch gesundheitschädliche Speisen und Getränke, wie Margarine, Saccharin, gebläutem Zucker, schlechte Biere, gepantschte, gekupferte Weine, Eis, zu heiße Suppen, zu starke Gewürze, verfälschte Milch und Früchte, wodurch einem Heer von Krankheiten des Magens, der Gedärme, der Nieren, des Herzens und der Nerven Tür und Tor geöffnet wird. Und dazwischenhinein nicht ein einziger Festtag, der den überreizten, geschwächten, vergifteten Organen wieder einige Ruhe und Erholung gestattete, höchstens eine anstrengende, unsinnig gesteigerte Bergwanderung, die mehr schadet als nützt.

Doch die Natur läßt es auf die Dauer nicht zu, daß ihre Gesetze ungestraft übertreten werden. Mit schleichenden, unheilbaren Krankheiten straft sie die Sünden der Jugend und des Mannesalters, oder sie setzt durch einen plötzlichen Schlagfluß einem solchen verfehlten Dasein ein vorzeitiges Ende. Möchte diese ernste Warnung angesichts der vielen ergreifen-

den Fälle dieser Art, die sich täglich vor unsern Augen abspielen, der „gebildeten“ Menschheit einen heilsamen Schrecken einjagen, ehe es zu spät ist. Möchte sie namentlich auch dem übermäßigen Genuß geistiger Getränke und der Uebernährung steuern, durch die so tiefer Schaden angerichtet wird. R.

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Korrespondenzen und Heilungen.

Bad Ems (Deutschland), den 1. November 1905.

Herrn Dr. Imfeld,

Sauter's Laboratorien, Genf.

Verehrtester Herr Doktor!

Ich hätte Ihnen, Herr Doktor, schon eher Nachrichten über mein Befinden gegeben, wenn nicht eine längere Reise mich gehindert hätte Ihnen ein positives Urteil über meine Kur zu geben.

Am 9. September war es als ich Ihnen schrieb daß ich seit langer Zeit an täglich zur bestimmten Stunde wiederkehrenden **Gesichtsnervenschmerzen** linkerseits litt, und daß diese täglich sich erneuernde Qual mich umso unglücklicher machte da bisher kein einziges Mittel mich davon hatte befreien können. Unter Datum vom 11. September rieten Sie mir täglich A 1 + F 1 + N in der 3. Verd. zu nehmen, überdies zweimal täglich, morgens und abends, 3 Korn S 3 trocken, schließlich Einreibungen der schmerzenden Teile mit roter Salbe zu machen. — Heute kann ich Ihnen nun zu meiner größten Freude berichten, daß meine Schmerzen, worunter ich Jahre lang zu leiden hatte und berühmte Aerzte ohne Erfolg zu Rate gezogen hatte, seit drei Wochen vollständig verschwunden sind. Ich wollte wirklich zuerst

wissen ob die Sache Stand halte und zögerte daher deshalb mit meinem Berichte.

Nun statue ich Ihnen aber meinen aufrichtigsten Dank ab und zeichne mit achtungsvollem Gruße ergebenst. A. Schmid.

Valentign (Frankreich), den 24. Oktober 1906.

Herrn Dr. Imfeld.

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Gegen meine **chronische Verdauungsstörung** habe ich Ihre Verordnungen vom 4. September bestehend in A 1 + C 1 + F 1 + S 3, 3. Verd., zweimal täglich 3 N trocken zu nehmen, zu den zwei Hauptmahlzeiten des Tages, 3 S 1, eine Pastille Kolla'ya vor diesen Mahlzeiten, und Einreibungen mit gelber Salbe auf die Magen- und Lebergegend pünktlich ausgeführt, und habe die Genugtuung Ihnen mitzuteilen, daß es mir nun ganz gut geht. Mit meiner Verdauung bin ich jetzt ganz gut zufrieden; ich habe guten Appetit, die gelbe Gesichtsfarbe hat einer guten und gesunden Farbe Platz gemacht, und meine Kleider, die früher mir am Leibe hingen, werden mir bald zu enge; alles das ist ein Beweis meiner wieder erlangten Gesundheit.

Nehmen Sie meinen besten Dank entgegen und meine hochachtungsvollen Grüße.

Frl. Emilie Bender.

Hannover, den 13. November 1906.

Herrn Dr. Imfeld,

Sauter's Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor

Für Ihren gütigen Rat vom 28. Oktober bestens dankend, erlaube ich mir Ihnen mit