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: 16.12.2025

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

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

In Betreff des Obstgenusses machte Dr. 3. Beig in zwei Bersuchen gang wichtige Wahrnehmungen. Von ihm murden 860 respettive 800 Gramm Aepfel geschält und mit Schale eingenommen. Während nun beim Genuffe von Met feln ohne Schalen die Barnfäuremenge unberändert blieb, fant fie, wenn Die Schalen mitgenoffen murben, ziemlich ftart, was vielleicht auf einen etwaigen Gehalt der Schalen an Chinafaure gurudguführen ift. (Siehe Blätter für Klinische Hydrotherapie von Brofessor Dr. 28. Winternit, Nr. 2 XII. Sahrgang.) Bom hygienischen Stantipunkte aus foll man also die Aepfel (Obst überhaupt), eine gründliche Reinigung vorausgesett, sammt ber Schale effen. Und diefes tun instinftmäßig alle Rinder, wenn fie 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 Grundsatze 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 Basser versetzt trinkt. Ja, nach Haig soll er sogar günstig wirken bei solchen, welche Gichter 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 Lenden in seinem zweibändigen Werke: "Handbuch der Ernährungstherapie und Diätetit" I. Band, Seite 241, in nachstehenden Worten macht: "Apfelwein (Cider) hatte eine Zeitlang einen besonderen Ruf als heilfräftiges 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 30 jähriger Erfahrung und Anwendung von Dr.—Rud. Weil, prakt. Arzt. Berlag von K. Siegismund in Berlin. Preis 1 Mark."

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

Beitschrift für Erziehung und Unterricht.

Die Heberbürdung der Ermadifenen.

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

benklich barunter leibet. Denn wenn sie ihr langes und schweres Tagewert, das fie oft ausschlieflich ins Zimmer ober in die gefundbeitlich feineswegs einwandsfreie Wertstätte bannte, vollendet haben, so dürfen fie nicht ber wohlverdienten Ruhe pflegen oder etwa sich noch durch einen Spaziergang in Gottes freier Ratur Beift und Leib erfrischen; es geht nun vielmehr in die Fortbildungsschule, wo noch zwei Stunden Schulfitz gepflegt wird. So geht es mehrere Sahre fort bei Leuten, die ohnedies icon 7-10 Sahre bem Hockertum ber Schule geopfert haben. Körperliche Bewegung, wie sie bas Turnspiel und ber Reisemarsch in so vorzüglicher Beise bietet, geben ihnen fast gang ab; bagegen treten frühzeitig ber Bierfuff, bas Rauchen und Wirtshaushocken in ihr Recht. Was Wunder, wenn bei dieser naturwidrigen Lebensweise Tausende forperlich und geiftig verkommen und die gefährlichen Widerwärtigfeiten, mit denen unfer Bolfsleben ichon überreich bedacht ift, noch vermehren helfen!

Unvermerkt ift der junge Sandwerker und Raufmann ins volle Mannesalter hinübergetreten. Aber auch jett heftet sich bas unbeimliche Gespenft ber Ueberburdung an feine Fersen. Denn wer hat denn beute überhaupt noch Zeit zur Erholung übrig? Der Militarbienst ist seit Einführung ber zweijährigen Dienstzeit viel aufregender, fraftverzehrender geworden; aber er bedeutet doch noch die reinste Ferienfolonie im Bergleich mit bem fieberhaften haften und Drängen des modernen Großstadtlebens. Maschine, Dampftraft und Eleftrizität, von benen man einst so Großes für die Freiheit und Wohlfahrt der Menschheit erhoffte, haben ben modernen Menschen in Fesseln geschlagen, von benen er sich vergeblich loszumachen ftrebt. Das gange öffentliche leben, und damit auch das Leben der Familie steht jetzt unter dem unheilvollen Zeichen des materiellen Erwerbs. Beamte, Raufleute, Handwerker, Arbeiter — sie alle werden rettungslos in den Strudel sieberischer, 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 bem fo burchs Leben gepeitschten Sterblichen noch einzelne Stunden ber Rube beschieden, mit mas füllt er fie dann aus? Mit Bereinssitzungen, Bier- und Weingenuß, Rartenspiel, rauschenden Bergnugen, die feine ohnehin überreizten Nerven aufs höchste anstrengen, ben gesamten Organismus schwächen und ihn so auf ber Bahn bes ganglichen Ruins nur weiter hinabgleiten laffen. Dazu fommt noch unvernünftige Ernährung burch gesundheitsschädliche Speisen und Getrante, wie Margarine, Saccharin, gebläutem Buder, ichlechte Biere, gepantichte, gefupferte Beine, Gis, zu beiße Suppen, zu ftarte Gewürze, verfälschte Milch und Früchte, wodurch einem Beer von Rrantheiten bes Magens, ber Gebarme, ber Mieren, bes Bergens und ber Nerven Tür und Tor geöffnet wird. Und bazwischenhinein nicht ein einziger Festtag, ber ben überreigten, geschwächten, vergifteten Drganen wieder einige Rube und Erholung gestattete, bochftens eine anftrengende, unfinnig gesteigerte Bergwanderung, die mehr ichabet als nütt.

Doch die Natur läßt es auf die Dauer nicht zu, daß ihre Gesetze ungestraft übertreten werden. Mit schleichenden, unheilbaren Krantheiten straft sie die Sünden der Jugend und des Mannesalters, oder sie setzt durch einen plötzlichen Schlagfluß einem solchen versehlten Dasein ein vorzeitiges Ende. Möchte diese ernste Warnung angesichts der vielen ergreisenben Fälle biefer Art, die fich täglich vor unfern Angen abspielen, ber "gebilbeten" Menschheit einen beilfamen Schrecken einjagen, ebe es zu fpat ift. Möchte fie namentlich auch bem übermäßigen Genuß !geiftiger Getrante und der llebernährung steuern, durch die fo tiefer Schaben angerichtet wird. R.

Brof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Korrespondenzen und Beilungen.

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

Berrn Dr. Imfeld, Sauter's Laboratorien, Benf.

Berehrtefter Berr Dottor !

Ich hätte Ihnen, Herr Doktor, schon eber Nachrichten über mein Befinden gegeben, wenn nicht eine längere Meife mich gehindert hatte Ihnen ein positives Urteil über meine Rur gu geben.

Am 9. September war es als ich Ihnen schrieb daß ich seit langer Zeit an täglich zur bestimmten Stunde wiederfehrenden Gefichts= Nervenschmerzen linkerseits litt, und daß diese täglich sich erneuernde Qual mich umso unglücklicher machte ba bisher fein einziges Mittel mich bavon hatte befreien fonnen. Unter Datum vom 11. September rieten Sie mir täglich A 1 + F 1 + N in der 3. Berd. 311 nehmen, überdies zweimal täglich, morgens und abends, 3 Korn S 3 troden, schlieflich Einreibungen ber ichmergenden Teile mit roter Salbe zu machen. — Heute kann ich Ihnen nun zu meiner größten Freude berichten, bag meine Schmerzen, worunter ich Jahre lang gu leiden hatte und berühmte Merzte ohne-Erfolg zu Rate gezogen hatte, feit brei Wochen vollständig verschwunden sind. Ich wollte wirklich zuerst bestens dankend, erlaube ich mir Ihnen mit

wissen ob die Sache Stand halte und zögerte baber beshalb mit meinem Berichte.

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

Balentigny (Frankreich), ben 24. Oftober 1906.

Berrn Dr. Imfeld. Arzt des Sauter'ichen homoopatischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Berr Dottor.

Begen meine dronifde Berdauungsfforung habe ich Ihre Berordnungen vom 4. September bestehend in A 1 + C 1 + F 1 + S 3, 3. Berd., zweimal täglich 3 N trocken zu nehmen, zu den zwei Sauptmahlzeiten des Tages, 3 S 1, eine Pastille Kolla'na vor diesen Mahlzeiten, und Ginreibungen mit gelber Salbe auf die Magen- und Lebergegend punftlich ausgeführt, und habe die Genugtuung Ihnen mitzuteilen, daß es mir nun gang gut geht. Mit meiner Berdauung bin ich jett gang gut zufrieden ; ich habe guten Appetit, bie gelbe Besichtsfarbe hat einer guten und gesunden Farbe Platz gemacht, und meine Rleider, Die früher mir am Leibe hingen, werden mir bald zu enge; alles bas ift ein Beweis meiner wieder erlangten Gefundheit.

Rehmen Sie meinen besten Dant entgegen und meine hochachtungsvollen Gruße.

Frl. Emilie Bender.

Sannover, den 13. November 1906.

Berrn Dr. Imfeld, Sauter's Laboratorien in Benf.

Bochgeehrter Berr Doftor

Für Ihren gütigen Rat vom 28. Oftober