Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 8

Rubrik: Das Laboratorium der Hausfrau

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: 01.12.2025

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

ersten Frühstücke. Unterwegs spüle dir den Mund bei passender Gelegenheit mit frischem Wasser aus; dabei sagt dir die Zunge gleich, ob du einige Schlucke davon trinken kannst (mehr nicht!). Das Wasser in Gebirgsbächen ist fast stets gut, Quellwasser jedoch oft nicht. In die Feldslasche fülle dir Zitronenwasser, das du am besten selbst durch einige Tropfen Zitronensaft herstellst. Hüte dich vor Lagerbier, denn das stillt den Durst nur für den Augenblick, erzeugt aber darauf an heißen Tagen ein lästiges Brennen im Schlunde und damit ein sortwährendes Durstgefühl.

Wichtig ist noch eine vernünftige Fußpflege, denn nichts verdirbt die Freude am Wandern mehr als wunde Füße.

Es gibt nur ein probates Mittel, bas ift die Abhärtung der Füße durch fleißiges Waschen und Baben in faltem Waffer. Das muß aber vor der Reise begonnen, auf diefer bann fortgefett werden. Bo bu am riefelnden Bache ein sonniges Fleckchen findest, da ziehe schnell Schuhe und Strümpfe herunter, masche die Füße und mate und platichere einige Minuten im Waffer herum. Hierauf stelle fie in die Sonne ober frottiere fie mit bem Sandtuche troden und fahre bann ichnell in Strumpfe und Schuhe. Judhe, wie wandert es fich nun leicht! Wer es einmal versucht hat, ber läßt fold Fugbad nicht gleich wieder. Schreiber bs. hat es ichon manchen unterwegs gelehrt und manches Dankwort bafür geerntet.

Abends nach Einkehr im Quartier ist sofort der ganze Körper abzuwaschen und das Hemd zu wechseln, dann erst setze dich zum Abends brot nieder.

So, nun glückliche Reise und frohe Wiedersfehr zur heimatlichen Scholle!

Die Lebenstunft.



Das Laboratorium der Hausfrau.

Wie großen Wert man auch heute in Kreisen ber Begüterten wie ber Besitzlosen barauf legt, die heranwachsenden Madchen mit all ben Renntniffen auszustatten, die fie befähigen, ihre Stellung gebührend auszufüllen, fo ignoriert man boch mit einem faum gu erflärenben, noch weniger zu entschuldigenden Leichtsinn eine berjenigen Wiffenschaften, bie jedem Madchen. gleichviel, ob hoch, ob niedrig geboren, zu eigen gemacht werben follten. Diefe Wiffenschaft, Die sich mit dem Aufbau bes menschlichen Rörpers, mit ben Gefeten, nach benen er ernährt werben foll, mit den Borgangen, die fich täglich in ber menichlichen Reftaurationsanftalt, Rüche genannt, abspielen, beschäftigt, ift feineswegs von so untergeordneter Bedeutung, wie man gemeinhin glaubt ; fprechen doch viele allen Ernstes nicht nur von einer Roch-Wiffenschaft, sondern gar von einer Roch-Runft, und braucht auch lettere nicht jeder praftischen Frau eigen ju fein, fo tann man boch verlangen, bag eine Frau, die Unspruch auf das Präditat "gebildet" macht, die Rochwissenschaft genau fo gut wie Algebra, Metrit, Literatur und fremde Sprachen studiert habe, daß fie in ihrem La= boratorium (in dem sich die chemisch-physi= falischen Wandlungen, die sie der Theorie nach fennt, praktisch abspielen) genau so Bescheid weiß, wie in Beethovenschen Sonaten und icongeistigen Werten.

Abgesehen von vielem, das erspart wird, wenn eine praktische Frau den Einkauf besorgt, die Borräte richtig lagert, den Bersbrauch genau berechnet, welche eminente Besbeutung für das Familienwohl hat die Besreitung der Speisen selbst! Wie viele Magenskrankheiten und Berdauungsbeschwerden können hintangehalten, wie viele Arzts und Apothekers

Badereisen erspart wie viele rechnungen, werben, wenn man mit bem alten Schlendrian in der Rüche aufhören und rationell wirts schaften wollte! - Können wir uns ber Wahrheit verschließen, daß von der Art, wie gefocht wird, unfer leibliches Wohl abhängt, daß dieses wiederum einen nicht zu unterichätenden Einfluß auf unser seelisches Befinden, unsere geistige Tätigkeit hat? Bewiß nicht! Und doch vertrauen wir gemieteten Berfonen, unwissenden Röchinnen, benen oft auch nicht eine blaffe Ibee ber Berantwortlichfeit, die fie übernommen haben, innewohnt, die Ernährung unseres Körpers an! Was fümmert es fie, wenn ben Rinbern fäuerliche Milch gegeben wird, die gar oft bas junge Leben in ernste Befahr bringt, was wissen sie ba= von, wie dem Fleisch, den Gemufen die Rahrfraft erhalten wird, welche Mehlspeisen verbaulich, welche unverdaulich find, welche Speisen für blutleere, welche für vollblütige Bersonen angemessen sind n. f. w.! -- Bon dem schlecht unterrichteten gandmädchen, das oft taum Lesen und Schreiben gelernt hat, läßt fich ja auch all das nicht verlangen, wohl aber von der im Geifte ber Reuzeit gebilbeten Sausfrau, die sich der Pflichten, die sie den Ihrigen gegenüber zu erfüllen bat, bewußt fein muß.

Wieviel hängt bei der Ernährung der Kinder davon ab, daß sie ihre Milch ungeswässert, ihr Bouisson frästig, das wenige Fleisch, das ihnen gegeben wird, gut zubereitet, das heißt in seinem vollen Nährwert erhalten sei! Unerklärlich bleibt es oft, wieso, trotz der Unsummen, die für Ernährungszwecke in manchen Häusern ausgegeben werden, die Kinder elend und bleich aussehen, nicht gebeihen wollen, auch wohl infolge der schlechten körperlichen Entwicklung geistig zurückbleiben. Wollte man nur Umschau halten, was gerade in den setzen Jahrzehnten auf dem Gebiete

ber Ernährung für die Rleinen geschaffen worden ist! Aerzte von Ruf haben es sich angelegen fein laffen, die Bufammenfetung ber Nahrungsmittel in Bezug auf ihren Gehalt an blutund fettbildenden Stoffen zu prüfen, Tabellen sind erschienen, die es jeder Hausfrau leicht machen, zu erfennen, mas in bem speziellen Falle zum Wohle ihrer Kinder zu mählen fei, ob Fleisch=, ob Pflangennahrung, ob ein Bemisch von beiden und zu welchem Prozentsat. Dennoch wird gedankenlos wie zu Mutters und Grofmutters Zeiten gefocht, bas Fleisch ausgelaugt, die Bemufe werden verwäffert, die Extrafte und Burgen, die ju fo billigen Preifen in den Sandel gebracht werden und das Rochen so enorm vereinfachen könnten, in zahl= losen Fällen außer Acht gelassen. Wir wiffen wohl alle, wie mit ben Silfsmitteln ber Begenwart gefocht werden fonnte, oder sollten es boch miffen; aber wie wenige machen sich von bem alten Schlendrian los und gönnen ben jo vorteilhaften Neuerungen in ihrem Sauswesen Raum? Schweizer Frauen-Beitung.

Korrespondenzen und Beilungen.

Paris, den 18. Juli 1907.

Herrn Heinen, Direktor des Sauter'schen hombopathischen Institutes in Genf.

Gehr geehrter Berr Direftor.

Es sind nur sehr wenige Monate daß ich in meiner ärztlichen Praxis ausschließlich Ihre elektroshomöopathischen Mittel verordne und von allen allopathischen Mitteln vollkommen absehe. Ich habe Ihr System sehr gründlich studiert und ausgezeichnete praktische Erfolge mit Ihren Mitteln erzielt.

Man fann die Gleftro-Hombopathie mit bem