Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 9

Rubrik: Die Kunst zu essen

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: 30.11.2025

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

Quantität von Sauerstoff wird dadurch in den Körper aufgenommen und das Blut wird gereinigt und belebt. Die meisten Leute in unseren größeren Städten wissen gar nicht, was wirkliches Leben ist, denn ihr Blut hat nicht genug Sauerstoff. Die Menschen, die eine Fülle des Lebens und Kraft haben, sind gewöhnlich solche, die eine große Lungenfähigkeit haben oder die verstehen, das, was sie haben, zu ihrem Vorteil auszunützen.

3ch habe jahrelang mit ber größten Aufmerksamkeit unfere großen Opernfänger, Schauspieler, Redner beobachtet und gefunden, daß alle diejenigen, welche eine wohltlingende Stimme haben, auch tief atmen und große Lungenfähigkeiten besitzen. Bor einigen Wochen borte ich die berühmte Sarah Bernhardt, die noch in einem Alter von 63 Jahren die Welt mit ihrer Stimme entzückt und mas fand ich? -Gine Frau, die tief einatmet und ihre Lungen fo anfüllt, daß die Rippen berausgedrängt werden; sie hat keine Taillenlinie und ihr Rörper geht, wie der der Benus, in einer geraden Linie von unter dem Urm bis zu den Hüften. Es ift wohl unnötig zu fagen, daß die Frauen der Indianer ihre Gesundheit, Lungenfähigkeit und die Rraft ihrer Sprache und ihre Energie mehr ichaten, als "eine moderne Erscheinung" und daß beshalb auch feine von ihnen so närrisch ift, ein Rorsett zu tragen. (Beitschrift für Erziehung und Unterricht).

Die Kunft zu effen.

Beim Lesen dieses Titels: "Die Kunst zu essen", mag gar mancher den Kopf schütteln und bitter lächelnd sagen: "Es hat sich was mit der Kunst zu essen. Das Essen ist ja eine natürliche Funktion und deshalb versteht eine jede Kreatur diese Tätigkeit. Es sind ja nicht

nur die Menschen und die Tiere, die ihre Nahrung aufnehmen, sondern es tun dies auch begierig alle Pflanzen. Es ist also keine Kunst zu essen, dagegen ist es heutzutage bei den sich stets fort und in rascher Folge steigernden Preisen aller Lebensbedürsnisse sür manchen eine Kunst, sich das nötige Essen zu beschaffen. Diese Kunst zu lehren und zu lernen wäre lohnend."

Im Verlag von Tillge's Buchhandlung in Kopenhagen erscheint eine Schrift, die den Titel trägt: "Die Kunst zu essen"; sie ist aus dem Dänischen ins Deutsche übersetzt und wird als eine Entdeckung bezeichnet und zwar als eine Entdeckung, deren Wichtigkeit durch genaue und vielseitige Beobachtung und Prüfung erwiesen ist.

Rach der vorliegenden Schrift gibt es wirklich eine Runft des Effens und wer fie fich aneignet, ber lernt bamit auch gleichzeitig bie Runft, nicht nur fich bas nötige Effen mit ben geringsten Rosten zu beschaffen, sondern auch beim Effen den Genuß zu erhöhen, fo daß ber Aft jum Geft wird. Die Ausübung biefer Effensfunft verschafft aber nicht nur vermehrten und verfeinerten gaftronomischen Benuß und zugleich billigere Lebenshaltung, sondern sie schafft zugleich die Berdauungsbeschwerden und bie baraus entstehenden Rrantheiten aus der Welt. Ebenso wird bargetan, daß bei dieser Runft des Effens die alkoholischen Getränke ihrer berauschenden Kraft beraubt werden; sie biete benmach die Garantie größter Mäßigfeit auch bei folchen, die früher im Effen und im Trinfen willenlos der Unmäßigkeit gefröhnt hatten.

Im Abschnitt "Die Frau und die Kunst zu essen", wird — wie wir glauben mit Unrecht — gesagt, daß die Frau infolge von Atavismus, also ohne daß es ihr zum klaren Bewußtsein komme, eine zähe Gegnerin von Neuerungen im Gebiet der Rüche und Effensgewohnheiten fei. Es heißt:

"Nicht nur der Mann, sondern gang besonders auch die kleinen Rinder sind in ber Ernährungsfrage von der Frau abhänging. Schon feit bas Weib in graner Borgeit ben Mann dazu verloctte, mehr zu effen, als ihm zuträglich war, ist eine außerordentlich gefällige, aber recht aggreffive Gaftfreiheit, die viel Schaben anrichtet, eine feiner vornehmften weiblichen Tugenden gewesen. Die erste und liebste Pflicht ber Sausfrau icheint immer noch barin zu bestehen, ben Baften von bes Tisches lleberfluß mehr als gesund ift, halbwegs aufzunötigen. Ja, ber Berfaffer erinnert sich noch sehr wohl der Zeit, wo man die Aufforderung ber Wirtin boren fonnte "um ihretwillen" noch ein wenig mehr zu effen! u. f. w."

Unseres Wiffens verhält sich die Sache aber anders. Wir glauben, daß die Großgahl ber Frauen für "Die Runft zu effen" mit Bergnügen zu haben wäre, wenn die Manner fich bamit einverstanden zeigten. Auf Erfahrung fußend, hat man den Frauen immer und immer wieder den Leitsatz zugerufen : Der Weg zu bes Mannes Berg geht burch ben Magen. Um bes Mannes gaftronomische Bedürfniffe und Bünsche zu befriedigen, um ihm Freude zu machen nach dieser Richtung, müht fie sich am Rochherd bis zur völligen Ermattung, ihm feine Leibgerichte zu bereiten, Die ihr oft gang zuwider find und die Männer nehmen folche Aufopferung gedankenlos als einen ihnen ohne weiteres gebührenden Tribut hin. Es mag ja einzelne ideal denkende Manner geben, die um ber beffern Ginficht, um eines höheren Zweckes willen den gewohnten Tafelgenuß hintanzuseten wünschen, ohne bei ber Frau bafür Berftandnis zu finden, im Allgemeinen aber liegt ber Fall umgekehrt.

Es wäre interessant und belehrend, in diesem Punkte Erfahrungen zu sammeln und von den Lesern und Leserinnen der hier besprochenen neuen Schrift zu vernehmen, wie sie für sich selbst sich zu deren Inhalt stellen und ob im Haushalt der männliche oder der weibliche Teil dem ernsthaften Versuch in der neuen Kunst zu essen, sich geneigt zeige.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

Korrespondenzen und Beilungen.

Dijon (Franfreich), ben 13. Januar 1907.

Berrn Beinen,

Direktor der Sauter'schen Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Ich habe vor Kurzem die Gelegenheit geshabt mit Hilfe der Sauter'schen homöopathischen Mittel einige Heilungen zu erzielen. Drei Fälle von Halbentzündung sind, gleich bei ihrem ersten Entstehen in Behandlung gesnommen, sehr rasch geheilt worden, indem ich die Kranken, zwei Mädchen und ein Knabe, abends vor Schlafengehen und im Verlaufe des folgenden Tages, dreimal 2 Körner P 3, 2 A 1, 5 L 1 und 5 Dipht. in einem Eplöffel Wasser.

Zwei Fälle von Kämorrhoiden sind, bei Personen von ungefähr 50 Jahren, durch den abwechselnden Gebrauch von Supp. A und Weißer Salbe, im kurzen Zeitranm von 12—14 Tagen geheilt worden.

Berzeichne Ihnen auch noch einen Fall von zufälliger **Berletzung.** Einem jungen Dienstemädchen war ein Holzsplitter unter zwei Fingernägel der rechten Hand gedrungen. Sie litt unsägliche Schmerzen. Nach Wegnahme des Holzsplitters hatte ich in einem halben Glas Wasser 10 Korn Lymphatique 5 auflösen