Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 2

Rubrik: Um schön zu sein [Fortsetzung und Schluss]

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: 10.12.2025

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

Die Schilddriife, welche sich am Rehlfopf befindet, fteht mit der Atmung in engftem Busammenhang, benn die bei ber Expiration entweichende Barme wird von der Schilddrufe jum Teil absorbiert und durch Bulsstöße strahlend über die Peripherie des Körpers und Bellengewebe ber Saut weitergeführt. Bon dieser Respiration hängt die Dichtigkeit und Gesundheit unserer Saut ab und eine feste gefunde Saut bedingt wiederum die Gesundheit des Körpers und seiner inneren Teile. Durch folche innere Borgange find erft gewiffe Borbedingungen für die volle Gefundheit erfüllt, benn ber Mangel an organischer Tiefatmung hat den Berluft der Mundventilation im Gefolge, sowie die Beschränfung der Barme abforbierenden und Reibungsreflere auslösenden Tätigfeit der Schilddrufe, welche die vielen Leiden der Schleimhautentzundungen ufm. bedingen.

Die beste Befämpfung förperlicher Uebel, Unwohlsein und ungesunder Zustände liegt in einem festen Willen und im geistigen Einfluß auf den Körper selbst, und diesen zu gewinnen, bietet uns Atmung und Buls ein fast unbeschränktes Feld.

Als ideales Kurmittel fann die Atmungsstechnik betrachtet werden, sie gewährt uns eine hygienische Sicherheit in allen Dingen, denn gesundes Blut und gesunde Säfte, harmonische Körperform und alle Lebenskräfte basieren auf Atmung und Puls.

Um schön zu sein.

(Fortsetzung und Schluß).

In ihrem maßlosen Zorn hatte jene recht temperamentvolle Dame ihr Kammermädchen einst geschlagen, bis das Blut des unglücklichen Geschöpfes der Gräfin in das Gesicht spritzte. Alls sie nach einigen Stunden die Blutspuren in ihrem Antlitz bemerkte und fortwischte, entsteckte sie, daß die Haut an diesen Stellen zart und weiß geworden und sich in Farbe und Ton von dem übrigen Teint sehr vorteilshaft unterschied. Das war für das grausame Weib ein Grund, etwa dreihundert junge Mädchen hinschlachten zu lassen und in deren Blute zu baden. Die Geschichte erzählt, daß Elisabeth Batory die schönste Frau des 17. Jahrhunderts gewesen sei und daß man sie in ihrem späten Alter noch für eine recht begehrenswerte junge Dame gehalten habe.

Doch nicht nur die Gräfin Batorn war eine Unhängerin diefes furchtbaren Blutglaubens, schon im Mittelalter herrschte, sicherlich aus migverftandenen legenden und Sagen bergeleitet, der Wahn, daß Baden in Blut ben Frauen und Männern Schönheit und Jugend verleihe. Und als man sah, daß diese Mittel nichts nütten, griff man zu ben Produkten ber Natur, griff man zu Milch= und Wein= babern, gebrauchte man Effig und Alfohol. Und später im 18. Sahrhundert fielen die Ariftofraten, die begüterten Rlaffen fast alle bem Jugendeligier bes St. Germain jum Opfer. Will man sich richtig ausdrücken, so muß man fagen, daß man biefem Manne, ben die furgsichtige Nachwelt einen Charlatan und Pfuscher nennt, nur das Gelb geopfert hatte, benn ber Jugendelixier bestand aus nichts anderem als - aus rosenrot gefärbtem Waffer. Aber den= noch enthielt er einen Schönheitsborn, nicht in bem Trank lag dieser verborgen, sondern in der Art der Anwendung.

St. Germain, der seine Zeit sehr wohl fannte, befahl den Damen, die sich unter seine Behandlung begaben, frühzeitig zu Bette zu gehen und sich so viel wie möglich von den rauschenden Vergnügungen, von den schweren, gewürzten Speisen und berauschenden Getränken

fernzuhalten. Kräftige Nahrung, kalte Absreibungen waren das Hauptgebot, Puder und Schminke, die ätzende und hautverstopfende Bestandteile enthielten, wurden streng untersagt. Und bald erlebte man Bunder. Welke Gesichter blühten auf, Runzeln und Ringe unter den Augen verschwanden, St. Germain wurde als Meister gepriesen. Und dennoch war das "Clixir" ihm nur ein Vorwand, er wußte, daß man den Menschen von damals nur durch ein "Bunder" imponieren konnte, daß das Nastürliche wirkungslos abprallen würde.

Und etwas von dem Geiste jenes St. Germain sehlt wohl unseren Frauen, die die Schönheit als ein Geschent betrachten, dem man, so lange es vorhanden ist, gewiß Aufmerksamkeit zuwendet, an dem man auch seine Freude hat und bei dem merkwürdigerweise auch nicht den leisesten Versuch macht, um es dauernd oder wenigstens für eine längere Dauer zu halten. Unsere Frauen sind entweder schön oder sie sind es nicht — in den zusnehmenden Jahren sehen sie voll Wehmut ihre Reize schwinden und rühren doch nicht den Finger; — freilich gibt es auch Ausnahmen, das aber sind zumeist nur die, die die Regel bestätigen.

Anders die Tochter des freien Landes Amerifa. In allen Ständen und Klassen wird sie von Jugend auf daran gewöhnt, mit ihrer Schönheit einen Kultus zu treiben. Nicht etwa in jenem Sinne, der sie eitel und oberslächlich macht, sondern in der Leben und Jugend verslängernden Weise, die uns dann die reizvollen Frauenerscheinungen gewährt. Des Morgens ein Bad ist ein "Opfer", das von vornherein dem Tempel der Schönheit dargebracht werden muß; dabei aber darf nicht vergessen werden, daß eine kalte Abreibung unbedi igt solgen muß, vorausgesetzt, daß das Badewasser die Temperatur von 22 Grad erreicht hat. Sonst, wenn

man sich ben Luxus eines täglichen Vollbades nicht leisten fann, genügt auch eine gründliche falte Abwaschung mit folgendem Frottieren. Um die Grazie der Bewegungen, die Beschmeidigkeit des Körpers nicht einzubüßen, verfäumen gerade die Mädchen und Frauen, deren Beruf ihnen eine sitende Lebensweise porschreibt, nicht, einige Minuten des Tages der Erhaltung der Gelenkigkeit zu widmen. Ach, und es gehört so wenig dazu, diese sich zu er= halten. Des Morgens nach dem Babe respettive nach der Abreibung machen sie in einem gut gelüfteten Raume folgende llebungen : Die Urme werden über den Ropf in fleinen Rreisen zehn= bis zwanzigmal geschwungen. Rach einer fleinen Paufe, mahrend der man fich bereits anzukleiden beginnt, folgt eine Aniebenge, ben nächsten Tag verdoppele, später verdreifache man diese Uebung, bis die Rahl von gehn Aniebeugen erreicht ift. Die foll man verfäumen, eine Stunde des Tages zum Spazierengeben zu verwenden. Wer im Laufe des Bor- und Nachmittags feine Zeit bagu findet, wird sich am Abend wohl ein Stündchen erübrigen fönnen. Bur Pflege und Erhaltung bes Teints vermeide man allzuviel Fleisch und unterlasse es nie, flares Waffer und Milch zu trinken. Milch bewirft in längerer Zeit geradezu Wunder. Die haut bekommt durch den Genug von Milch einen feinen rofigen Schimmer, die Augen einen erhöhten Glang. Das vorzeitige Entstehen ber Rungeln, ber Rrähenfüße fann man einzig und allein burch ein zeitiges Schlafengeben verhindern.

Nur das Einfache und Natürliche ist imstande, der Frau wahre Schönheit zu verleihen und dem ganzen gibt der Stempel des Geistigen die Krone. Frauen, die sich nie mit einem höheren Gedanken beschäftigen, die nie voll Interesse ein Werk, ein Buch lesen, altern rascher, verlieren weit eher die Reize des Schönen als solche, die mit offenen Augen und regen Gedanken sich mit der Welt und den Schöpfungen der Intelligenten beschäftigen.

Und als Beweis für alle diese Behauptungen gilt den Amerikanerinnen stets die geseierte Sängerin Adelina Patti. Man erzählt von ihr, daß sie wie eine Künstlerin aussehe, die sich erst am Anfang ihrer Laufbahn, in der Rosenzeit ihres Lebens besinde.

Und die Künstlerin selbst sagt, daß sie ihre Schönheit und Grazie sich ganz allein versdanke, ihrer eigenen Willenskraft und dem Kultus, den sie mit ihr trieb. Schon als Kind pflegte sie sich, denn sie hatte den sesten Willen jung zu bleiben, so lange sie lebe. Nie sei sie nach Mitternacht schlafen gegangen, nie war Wind und Wetter imstande, sie von der Beswegung im Freien abzuhalten. Und die Besschäftigung mit ihrer Kunst, der Wille zum heiteren Leben habe ihren Zügen den Stempel des Vergeistigten aufgedrückt.

Und dieses Mittel soll allen denen empfohlen sein, die schön sind und es bleiben wollen, allen denen, die schön werden wollen.

(Die Braftifche Sausfrau).

Die Jugbekleidung.

Bon &. Bierau.

Der Zweck jeglicher Bekleibung ist, den Körper vor Schaden zu bewahren. Hiernach richtet sich die Herstellung und die Wahl des Materials für das Kleidungsstück. Das Zwecksmäßigste wird auch stets das Schönste und das Billigste sein.

Wodurch kann der unbekleidete Fuß des gewöhnlichen Fußgängers hauptsächlich Schaden erleiden? 1. Durch ein Auftreten auf spitze bezw. scharfe Gegenstände, wie Steine, Glasscherben, Nägel usw.; 2. durch Hineintreten in Schmutz bezw. in ätzende Flüssigkeiten; 3. burch das Anstoßen bezw. Reißen an Gegenständen, die weniger mit den Fußsohlen in Berührung kommen als mit den Seitenteilen des Fußes, z. B. niedrige dornige Zweige des Gestrüppes, Bordsteine usw. Je nach der Gegend und der Tätigkeit der betreffenden Person können auch noch andere Gesahren in Betracht kommen. Auf die hiergegen nötigen Spezialfußbekleidungen kann hier jedoch nicht eingegangen werden. — Die Füße müssen somit an den Sohlen und an den Seiten mit einem Schutz umgeben werden, welcher für harte, spitze Gegenstände, sowie für Flüssigkeiten undurchlässig ist.

Benutzt wird hierzu meistens Leder, ferner Holz (Holzschuhe), Metall (wenigstens in Form von Beschlägen), imprägnierte faserige Teile von Pflanzen bezw. Stoffe, Papier usw. Die notwendige Dichte dieses Materials birgt eine Gesahr: es ist meist luftundurchlässig, vershindert also die "Hautatmug". Gemildert kann diese Gesahr werden durch die Machart der mit dem genannten Material hergestellten Fußebesleidung und auch durch einen "Luftleiter", den man zwischen den Fuß und die Bekleidung einschiebt: der möglichst locker gewebte Strumpf.

Die "dichte" Fußbekleidung besteht am besten aus einer Sandale mit niedrigem Rand, 1 2 Cm. hoch, beides aus Leder 1). Drahstifte, wenigstens am Hacken und an der Spitze, vershüten oft ein Ausgleiten und sorgen für eine sparsamere Abnutzung der Sohle. Die Bestestigung der Sohle geschieht meist vermittelst Riemen und Schnalle. Auch kann man die Sandale bis zum niedrigen Halbschuh aussbilden. Nur sorge man dann dafür, daß in dem "Oberleder" sich zahlreiche Luftlöcher bes

¹⁾ Von Seiten der Begetarier und Tierfreunde bemüht man sich meines Wissens leider erfolglos, ein gleichwertiges, nicht tierisches Material auf den Markt zu bringen, um hierdurch den Tiermord und die damit meist verbundene Tierquälerei zu verhüten.