

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 18 (1908)
Heft: 8

Rubrik: Eine Haferflockenkur

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: 08.02.2026

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

nutzen. Er ist vielmehr ein ganz bestimmter Körpergeruch und keineswegs angenehm. In Nagasaki, in den großen Basaren oder an anderen Stellen, wo zahlreiche Japaner sich versammeln, herrscht ein Geruch, fast identisch mit dem in den Kirchen und Märkten von Manila. Die wahrscheinliche Ursache ist, daß beide Völker derselben Rasse angehören, der malaischen.

Ohne Zweifel haben die Kaufasier ihren eigenen Geruch, welcher in der Regel für uns nicht unterscheidbar ist, aber von Mitgliedern anderer Rassen empfunden wird. Kein Zweifel auch, daß wenige unserer Rasse, welche besonders scharfe Geruchsorgane haben, verschiedene Familien der Rasse unterscheiden können. Einer meiner Lehrer, weiland Dr. Samuel B. Turney, pflegte zu bemerken, daß er, wenn er mit verbundenen Augen in einen Haufen Menschen geführt werde, ohne Fehler Deutsche und Jren herauszufinden vermöge, lediglich durch den Geruch. Damals glaubte ich nicht, daß es möglich sei, und pflegte den Doktor wegen seiner vermeintlichen Fähigkeiten, Deutsche und Jren im Dunkel zu unterscheiden, zu necken und sagte ihm, daß es sich nur um den Unterschied im Geruch von Kartoffeln und Kraut handle. Der Doktor indes behauptete immer, daß es ein ganz bestimmter Rassengeruch sei, welcher immer vorhanden sei und durch veränderte Umstände nicht alteriert würde.

Die Theorie, daß Fleisheßer einen schärferen Geruch ausströmen lassen als Vegetarier, ist kaum durch die Tatsachen zu rechtfertigen. Die Neger des Südens sind ausschließlich Vegetarier, ihre Kost besteht meist aus Maisbrot und süßen Kartoffeln mit etwas Speck, weil die meisten zu arm sind, viel von dem zu kaufen was für sie Luxus ist. Im Sommer wird ihre Kost vermehrt durch „Roasting-ears“ (geröstete Aehren) und Wassermelonen. Die neuerdings aufgetauchte Erzählung von ihrem Leben von gelb-

beinigen Hühnern und Oppossum ist eine Mythe und ein alter Scherz, welcher niemals ausstirbt. Die im Norden Lebenden Neger, welche von Fleischkost leben, haben keinen schärferen Körpergeruch, wenn überhaupt einen so scharfen. Die Orientalen leben meist von Reis und Früchten mit geringen Mengen Fisch und doch ist ihr Geruch sehr gut wahrnehmbar und beständig, trotz der Tatsache, daß sie Bäder sehr lieben und sie fast ins Extrem gebrauchen. Daß der Geruch des Europäers nichts mit Neigung zur Fleischnahrung zu tun hat, braucht kaum erst bewiesen zu werden. Gelegentlich hatte einer meiner Nachbarn, welcher ein strenger Vegetarier war (er trieb den Vegetarismus so weit, daß er weder Eier aß noch Milch trank), einen stärkeren Geruch seines Körpers als einer der an seiner Stelle tätigen Arbeiter. Er war ein feiner, gebildeter Mann, welcher weit gereist und viel gelesen hatte; er war nie ohne sein Bad und gebrauchte es beständig.

(Monatsschrift für prakt. Wasserheilkunde).

(Schluß folgt).

Eine Haferflockenkur.

Prof. Dr. Martin Faßbender, Mitglied des Reichstages und des Abgeordnetenhauses, hat eine kleine Broschüre veröffentlicht mit dem Titel „Iß dich gesund!“ Faßbender hat sich der gesundheitlichen Fragen stets auf das Wärmste angenommen und steht dabei fast ganz auf dem Boden der Naturheillehre, ist also ein Gegner der Schulmedizin. In seiner obengenannten Broschüre hebt er hervor, daß zwischen der Auswahl und der Zusammensetzung der Nährstoffe einerseits und die Art des Ausbaues des Körpers andererseits ein enger Zusammenhang bestehen muß, und begrüßt es als erfreulichen Fortschritt, daß ein Werk von

Dr. med. Sternberg: „Kochkunst und Heilkunst“ erschienen und daß tatsächlich Kochkurse für praktische Ärzte veranstaltet worden sind.

Es ist die Summierung beständig wiederkehrender körperlicher Schädigungen, durch Bestandteile der gewohnten täglichen Nahrung, welche die Menschheit noch mehr dezimiert als Tuberkulose und Syphilis „Das in den Pflanzen, besonders in Weizen, Roggen, Hafer, Reis, Hirse und in den grünen Gemüsen enthaltene Eiweiß ist anders zusammengesetzt als Fleischeiweiß. Es hat nach den neuesten Forschungen aber denselben Wert für den Menschen, wie das Fleischeiweiß, spaltet jedoch im Organismus nicht die schädlichen Stoffe ab wie das Fleischeiweiß.“ Er empfiehlt dann die Dr. Klopfer'schen Nährmittel, die einer besonderen Zubereitungsmethode unterworfen werden. Er verweist hierbei auf die Forschungen des bekannten Altmeisters der Ernährungsphysiologie v. Voit in München. Doch erlauben es nicht jedem seine Mittel, sich dieser Nahrung zu bedienen. Wir haben aber ein einfaches, jedem zugängliches Nahrungsmittel, das überaus wohlthuend auf den menschlichen Organismus einwirkt und denselben kräftigt, dies ist die Hafersflocke oder Hafergrünze. Der burgundische Arzt Dr. Johannes de Catherine schrieb es dem Gebrauche des Hafers zu, daß er ein gesundes Alter von 121 Jahren erreichte. Sein Schüler, der englische Arzt Doktor Lower, gebrauchte den Hafer mit dem gleichen Erfolg und wurde 92 Jahre alt. Schon die alten Germanen bevorzugten den Hafer als ihre Haupt- und Lieblings Speise. Leider hat ihn die neuere, verfeinerte Küche mehr und mehr verdrängt. An seine Stelle ist die Kartoffel getreten mit ihren 75% Wassergehalt. Stellt man Kartoffel und Hafer nebeneinander, so ergibt sich folgendes Verhältnis:

Die Kartoffel enthält:				
Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Nährsalz
75%	1,95	0,15	20%	0,95
Der Hafer enthält:				
Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Nährsalz
12,37	10,41	5,23	57,58	3,02

Man ersieht hieraus, wie nahrhaft Hafer und die aus ihm gewonnenen Produkte sein müssen und wie sie alles, was zum Aufbau des menschlichen Körpers erforderlich ist, in reichem Maße enthalten. Darum sind noch heute die Bergschotten, deren Lieblings Speise Haferprodukte sind, ein überaus kräftiger Volkstamm und bilden die Elite des englischen Heeres, hervorragend durch Größe und Körperkraft. Unsere Militärverwaltung reicht daher auch heute den Pferden reinen Hafer, weil sie dabei am leistungsfähigsten bleiben.

Sanitätsrat Dr. Ullersperger sagt: „Hafer ist ein wahres Magazin von Heilstoffen und der von Hafer gekochte Schleim hat die besondere Eigenschaft, eine ganz erstaunliche Menge von Salzen in sich aufnehmen zu können, ohne im Geschmack verdorben zu werden, ja im Gegenteil Haferschleim braucht sehr viel Salz, um recht schmackhaft zu werden. Dazu kommt, daß die im Haferschleim befindlichen Methylene und Aethylene den unlöslichen Salz- und Erdenverbindungen zur Lösung und damit zur schnelleren Assimilierbarkeit verhelfen, wie z. B. phosphorsaurem Kalk und Magnesia, dann der Kieselsäure und vor allem dem Fluorcalcium (nach Analogie des aethylen-schwefelsauren Baryts, der löslich ist, während nur schwefelsaurer Baryt unlöslich ist). Damit werden auch jene Behauptungen, die auch aller Erfahrung widersprechen, hinfällig, daß solche Salzverbindungen gar nicht zur Resorption gelangen würden. Es ist Sache langjähriger Erfahrung, wenn ich behauptete, die physiologischen Nährsalze werden, wenn es sich darum handelt, rasche Wirkungen zu erzielen, am

wirkungsvollsten im Haferschleim gelöst." Viele Autoritäten, u. a. Prof. Dr. Olander, Dr. med. Puhlmann, Dr. med. Karsten, Dr. med. Bluf, Dr. med. Ferd. Müller haben sich für den unvergleichlichen Wert des Hafers für die Ernährung Gesunder und namentlich auch Kranker ausgesprochen. (Homöop. Rundschau.)

(Schluß folgt).

Bücher für Kranke*)

Ein schönes Buch ist jedermann erwünscht. Niemals aber wird es herzlicher begrüßt, als wenn es einem Kranken oder Genesenden gereicht wird, um ihn über Stunden stumpfer Langeweile oder verdrossenen Grübelns hinwegzubringen. Statt sich, trostlosen Gedanken hinzugeben, wird der Leidende, der von der Außenwelt abgeschlossen ist, durch Lektüre guter Bücher in frohere Stimmung versetzt. Statt allen möglichen Folgen seiner Krankheit nachzusinnen, läßt er sich an der Hand eines Dichters in sonnige Gefilde und in eine schönere Zukunft führen. Und dadurch wird auch seine Heilung beschleunigt: wissen wir doch, in welchem hohem Maße die Stimmung eines Kranken dazu beiträgt, seine Wiederherstellung zu unterstützen oder zu verlangsamen.

Damit aber die Bücher auch wirklich als Heilmittel dienen können, ist es nicht nur notwendig, daß sie gut sind, sie müssen auch richtig ausgewählt sein. Trauerspiele oder dichterische Werke, die schwere seelische oder äußere Lebenskämpfe schildern, würden den meisten Kranken Schaden und weit entfernt sein, einen heilenden Einfluß auszuüben. Die Büchereien der Krankenhäuser müssen daher auf's sorgfältigste ausgewählt werden. Auch äußerlich müssen die Bücher besonders dafür ge-

eignet sein: sie dürfen nicht zu schwer sein d. h. zu dicke Einbände müssen in 2 oder 3 Teile zerlegt werden. Die Einbände müssen sauber und abwaschbar sein. Sie müssen biegsam sein, damit man möglichst das ganze Buch über den Rücken umschlagen kann, sodaß der Kranke es mühelos mit einer Hand zu halten vermag.

Dieser Aufgabe will sich die Deutsche Dichter-Gedächtnis-Stiftung in Hamburg-Großborstel widmen, deren Zweck es ist, „hervorragenden Dichtern durch Verbreitung ihrer Werke ein Denkmal im Herzen des deutschen Volkes zu setzen“. Obwohl sie erst seit wenigen Jahren besteht, hat sie doch an kleine Volksbibliotheken bereits über 100,000 Bücher abgegeben. Nur kann die Stiftung ihren Plan, Krankenhäuser und Heilstätten mit guten Büchern zu versehen, aus eigenen Mitteln allein noch nicht ausführen. Eine hochherzige Spende der Jakob Plaut-Stiftung in Berlin im Betrage von 5,000 Mark hat aber den Grundstock für die Möglichkeit der Ausführung des Gedankens gegeben, und von verschiedenen anderen Seiten hat die Stiftung weitere Summen im Betrage von etwa 2,700 Mark für den gleichen Zweck erhalten.

Indessen sind noch viel größere Mittel notwendig, um mit der Ausführung des Planes beginnen zu können. Bestehen doch allein im Deutschen Reiche etwa 6,500 Krankenhäuser und Heilstätten mit zusammen etwa 400,000 Betten. Jährlich gehen etwa 3 Millionen Kranke durch diese Anstalten. Für Viele von ihnen ist die dort verbrachte Zeit die erste nach längerem Zwischenraum, in der sie zur Selbstbesinnung und zur Ruhe kommen. Gute Bücher werden daher hier die tiefste Wirkung tun. Jeder, der sich durch eine Spende-gleichviel in welcher Höhe, an diesem menschenfreundlichen Werke beteiligt, kann des Dankes vieler „Mühseligen und Beladenen“ gewiß sein. Bei-

*) Der verehrlichen Redaktion der Annalen mit der freundlichen Bitte um Verwendung im redaktionellen Teile ergebenst überliefert von der Deutschen Dichter-Gedächtnis-Stiftung.
Hamburg, Großborstel, Mai 1908.