Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 10

Rubrik: Eine gesunde Kost

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: 02.12.2025

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

ben Borftellungen hingibt.

Wer kann einem Vergeßlichen vertrauen? Wer wird nicht abgestoßen durch den Mangel an Ernst und Selbstdisziplin, der sich im zerstreuten Wesen zeigt? Muß man nicht jede Art von Indiskretion und Unzuverläßigkeit von ihm befürchten? Fa, ist nicht Gedankenlosigkeit letzten Endes eine gefährliche Vorschule der Gewissenlosigkeit?

Bergeflichfeit fann übermunden werden, wenn man will. Wollen heißt bier : Zunächst einmal einige Wochen gang ber Erziehung bes Bedächtniffes leben. Ueberhäufe bich nicht mit taufend fleinen Dingen, aber übe bich, gemiffe Aufträge, Borfate, Pflichten mit ganger Energie in bein Behirn zu nageln, bente an fie beim Einschlafen und beim Aufwachen, beschwöre bein Bemiffen, feine gange große Treue an jenen fleinen Dingen zu erproben, - ftelle bir felbst kleine Aufgaben, nimm bir por, biefe Sache in Ordnung zu bringen, jenes Rapitel gu lefen oder diefen Brief gu fchreiben : ge= wöhne Schritt für Schritt beinen Willen, bag er die nötigen Dinge wie ein Königstiger umfaßt und umflammert.

Die Treue gegenüber bem "angestammten Regenschirm" fannst du in acht Tagen lernen. Dente nur einige Tage lang bei fomplizierten Ausgängen mit ganger Willensfraft, mit gebieterischer Aufmertsamteit, ja mit intensiver Liebe an beinen Gefährten, halte bir gegenwärtig, daß es zu beiner gangen Menfchenwurde gebort, daß beine Berbindung mit bem angestammten Regenschirm eine lebenslängliche werde und daß bein Eigentum so wenig aufs Fundbureau gehört wie dein Gemiffen und beine leberzeugung, - bann bildet fich allmählich eine folche Stärfe und Sicherheit bes mannenden Gedächtniffes beraus, daß du beim Berlaffen des Ladens von unfichtbaren Fäden zurückgehalten wirft, bis du all das Deine beisammen hast. Das ist bas Symbol eines "orsganisierten" Charafters.

Allmählich lernst du dann, alle die kleinen Notwendigkeiten und Berpflichtungen des Tages mit gleicher gesammelter Festigkeit anzupacken.

Kleine Dinge — nicht wahr? Und boch zugleich Fundamente alles Großen. "Alles Bersgängliche ist nur ein Gleichnis." Unsre größten Erzieher sind unsre eigenen täglichen Willensshandlungen. Gerade weil die allerkleinsten Dinge die allertäglichsten sind, darum sind sie zur Selbsterziehung unentbehrlich, — sie fixieren unsre innerste Haltung auch gegenüber allen großen Dingen des Lebens.

Eine gefunde Koft.

Die Hochsaison des reifen Obstes und namentlich der Weintrauben ist da und es erscheint vielleicht nicht unangebracht, wieder einmal auf diese Universalmittel zur Erhaltung der Gefund= heit nachbrücklich hinzuweisen. Die Weintraube hat schon infolge ihres starten Buckergehaltes als Nahrungsstoff großen Wert. Noch mehr aber dienen ihre mineralischen Bestandteile dem Aufbau des Körpers, denn durch die Arbeit der Berdauung werden fortwährend Salze verbraucht, die durch die Weintraube leicht wieder zu ersetzen find und namentlich auf die Nervenipannfraft beilfam einwirfen. Merzte empfehlen deshalb häufig gegen allerhand nervoje Störungen, wie sie meistens von einer unrichtigen Mifchung der Gafte herrühren, eine fog. Traubenfur. Sie ift febr einfach und befteht in ber Sauptfache in einem mehrere Wochen fortgesetzten Genuß von Weintrauben, mogegen fich wohl niemand sträuben wird. Bu vermeiben hat man mahrend biefer Zeit nur fettige und meblige Speisen, welche die Wirtung beeinträchtigen würden. Auch bei Blutarmut und Bleich= sucht tut eine ähnliche Kur aute Dienste. Außer

ben Bucker- und Salzteilen enthält nämlich die Traube noch Rali, Phosphor, Natron und Ralf, alles Stoffe, die in natürlicher Bufammensetzung, wie sie diese Obstart bietet, von großem Borteil für alle mit folchen Schwächezuständen verbundenen Störungen find. Ebenso übt fie gegen Bicht und Spochondrie, die meiftens nur eine Folge jener find, ihre Beilfraft aus. Aber auch auf andere Obstarten möchten wir aufmertsam machen. Pfirsiche z. B. find ein altes Sausmittel gegen verdorbenen Magen. Mepfel, befonders gefocht, für Rinder gur Erhaltung einer guten Berdauung nicht zu entbehren. Der Saft ber Tomaten übt einen gunstigen Ginflug auf Leber und Darme aus, ber Melonenfaft foll Fieber und Rierenfrantheiten vertreiben. Brombeergelee beseitigt Suften ; gefochte Pflaumen find Strofulofen febr gu empfehlen und Zitronensaft in warmen Raffee geträufelt, hilft gegen Ropfichmerz. Sellerie wirft auf das Rervenspftem, beilt angeblich in gewiffen Fällen Rheumatismus und Neuralgie und beseitigt vorübergebend Bahnichmergen. Spinat hat eine direfte Wirfung auf die Nieren, besgleichen Löwenzahn, wenn er grun genoffen wird. Durch gelbe und weiße Rüben wird ber Appetit gereigt, mabrend Anoblauch, Schnittlauch und Oliven für gleichmäßige Birfulation bes Blutes forgen. Robe Zwiebeln find ein vorzügliches Beilmittel bei Schwächezuständen ber Berdanungsorgane. Rohlrabe fördert ebenso wie Wirfingfohl, Weißtohl und Grünfohl die Ubführung, im Gegensatz zu grünen Bohnen, welche stopfende Wirfung haben.

(Roch= und Haushaltungsschule).

Die Nahrung des Urmenschen,

Mehrere Forscher wie Hovelague, Büchner und andere hatten die Ansicht vertreten, daß die ersten Menschen sich von Pflanzen ernährt haben, also Begetarier gewesen sind, und der Fleisch= genuß erst später bingugetreten ift. Wie die "Umidau" mitteilt, bat Ortvay Diefe Frage neuerdings nochmals jum Gegenstand von Untersuchungen gemacht und fommt mit Rückficht auf die Zahnbildung, die Berdauungs= organe bes Menschen und die ungunftigen Begetationsverhältniffe jener Zeit zu einem abweichenden Ergebniffe. Er fieht die in Bohlen, Bfahlbauten und Torfichichten vorgefundenen Rüchenabfälle, die Muschelbügel und weiter die Lebensweise ber beutigen wilden Bolfer als Beweis bafür an, daß ber Urmenich ein Alleseffer gewesen ift. - Uns können diese "Forichungsergebniffe" des Herrn Ortvan nicht überzeugen. Es ift immer außerordentlich bequem, für feine eigenen Gewohnheiten eine Begründung ju geben. Befremdlich flingt es, daß 3. B. die Bahnbildung des Menfchen für fein Alleseffertum fprechen foll. Sprechen vielleicht auch bie Rrallen an feinen vier Füßen dafür, mit denen er fo spielend leicht einen Sasen oder ein Reh im schnellen Lauf ergreifen fann?

Korrefpondenzen und Beilungen.

Münden, 25. Juli 1908.

Herrn Dr. Imfeld

Benf.

Hochgeehrter Berr!

Für meine **Blasenentzündung** sind Ihre homöopathischen Mittel ein wahrer Segen geswesen. Seit mehr als einem Jahre litt ich an derselben und hatte immerwährend dadurch die größten Onalen auszustehen. So oft ich die Blase entleeren mußte, hatte ich unsägliches Brennen in der Harnröhre und Schmerzen in der Blase und dabei hatte ich fortwährenden Harndrang. Der Harn war die und trübe, und mandymal auch bluthaltig. Verschiedene Aerzte hatten mich schon behandelt, man hatte