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: 25.08.2025

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

den Vorstellungen 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? Ja, ist nicht Gedankenlosigkeit letzten Endes eine gefährliche Vorschule der Gewissenlosigkeit?

Vergeßlichkeit kann überwunden werden, — wenn man will. Wollen heißt hier: Zunächst einmal einige Wochen ganz der Erziehung des Gedächtnisses leben. Ueberhäufe dich nicht mit tausend kleinen Dingen, aber übe dich, gewisse Aufträge, Vorsätze, Pflichten mit ganzer Energie in dein Gehirn zu nageln, denke an sie beim Einschlafen und beim Aufwachen, beschwöre dein Gewissen, seine ganze große Treue an jenen kleinen Dingen zu erproben, — stelle dir selbst kleine Aufgaben, nimm dir vor, diese Sache in Ordnung zu bringen, jenes Kapitel zu lesen oder diesen Brief zu schreiben: gewöhne Schritt für Schritt deinen Willen, daß er die nötigen Dinge wie ein Königstiger umfaßt und umklammert.

Die Treue gegenüber dem „angestammten Regenschirm" kannst du in acht Tagen lernen. Denke nur einige Tage lang bei komplizierten Ausgängen mit ganzer Willenskraft, mit gebieterischer Aufmerksamkeit, ja mit intensiver Liebe an deinen Gefährten, halte dir gegenwärtig, daß es zu deiner ganzen Menschenwürde gehört, daß deine Verbindung mit dem angestammten Regenschirm eine lebenslängliche werde und daß dein Eigentum so wenig aufs Fundbureau gehört wie dein Gewissen und deine Ueberzeugung, — dann bildet sich allmählich eine solche Stärke und Sicherheit des maynenden Gedächtnisses heraus, daß du beim Verlassen des Ladens von unsichtbaren Fäden zurückgehalten wirst, bis du all das Deine beisammen hast. Das ist das Symbol eines „organisierten" Charakters.

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

Kleine Dinge — nicht wahr? Und doch zugleich Fundamente alles Großen. „Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis." Unsre größten Erzieher sind unsre eigenen täglichen Willenshandlungen. 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 gesunde Kost.

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 Gesundheit nachdrücklich hinzuweisen. Die Weintraube hat schon infolge ihres starken Zuckergehaltes als Nahrungsstoff großen Wert. Noch mehr aber dienen ihre mineralischen Bestandteile dem Aufbau des Körpers, denn durch die Arbeit der Verdauung werden fortwährend Salze verbraucht, die durch die Weintraube leicht wieder zu ersetzen sind und namentlich auf die Nervenspannkraft heilsam einwirken. Aerzte empfehlen deshalb häufig gegen allerhand nervöse Störungen, wie sie meistens von einer unrichtigen Mischung der Säfte herrühren, eine sog. Traubenkur. Sie ist sehr einfach und besteht in der Hauptsache in einem mehrere Wochen fortgesetzten Genuß von Weintrauben, wogegen sich wohl niemand sträuben wird. Zu vermeiden hat man während dieser Zeit nur fettige und mehlige Speisen, welche die Wirkung beeinträchtigen würden. Auch bei Blutarmut und Bleichsucht tut eine ähnliche Kur gute Dienste. Außer

den Zucker- und Salzteilen enthält nämlich die Traube noch Kali, Phosphor, Natron und Kalk, alles Stoffe, die in natürlicher Zusammensetzung, wie sie diese Obstart bietet, von großem Vorteil für alle mit solchen Schwächezuständen verbundenen Störungen sind. Ebenso übt sie gegen Gicht und Hypochondrie, die meistens nur eine Folge jener sind, ihre Heilkraft aus. Aber auch auf andere Obstarten möchten wir aufmerksam machen. Pfirsiche z. B. sind ein altes Hausmittel gegen verdorbenen Magen. Aepfel, besonders gekocht, für Kinder zur Erhaltung einer guten Verdauung nicht zu entbehren. Der Saft der Tomaten übt einen günstigen Einfluß auf Leber und Därme aus, der Melonensaft soll Fieber und Nierenkrankheiten vertreiben. Brombeergelee beseitigt Husten; gekochte Pflaumen sind Skrofulösen sehr zu empfehlen und Zitronensaft in warmen Kaffee geträufelt, hilft gegen Kopfschmerz. Sellerie wirkt auf das Nervensystem, heilt angeblich in gewissen Fällen Rheumatismus und Neuralgie und beseitigt vorübergehend Zahnschmerzen. Spinat hat eine direkte Wirkung auf die Nieren, desgleichen Löwenzahn, wenn er grün genossen wird. Durch gelbe und weiße Rüben wird der Appetit gereizt, während Knoblauch, Schnittlauch und Oliven für gleichmäßige Zirkulation des Blutes sorgen. Rohe Zwiebeln sind ein vorzügliches Heilmittel bei Schwächezuständen der Verdauungsorgane. Kohlrabe fördert ebenso wie Wirsingkohl, Weißkohl und Grünkohl die Abführung, im Gegensatz zu grünen Bohnen, welche stopfende Wirkung haben.

(Koch- 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 Vegetarier gewesen sind, und der Fleischgenuß erst später hinzugetreten ist. Wie die **„Umschau“** mitteilt, hat Ortvay diese Frage neuerdings nochmals zum Gegenstand von Untersuchungen gemacht und kommt mit Rücksicht auf die Zahnbildung, die Verdauungsorgane des Menschen und die ungünstigen Vegetationsverhältnisse jener Zeit zu einem abweichenden Ergebnisse. Er sieht die in Höhlen, Pfahlbauten und Torfschichten vorgefundenen Küchenabfälle, die Muschelhügel und weiter die Lebensweise der heutigen wilden Völker als Beweis dafür an, daß der Urmensch ein Allesesser gewesen ist. — Uns können diese „Forschungsergebnisse“ des Herrn Ortvay nicht überzeugen. Es ist immer außerordentlich bequem, für seine eigenen Gewohnheiten eine Begründung zu geben. Befremdlich klingt es, daß z. B. die Zahnbildung des Menschen für sein Allesessertum sprechen soll. Sprechen vielleicht auch die Krallen an seinen vier Füßen dafür, mit denen er so spielend leicht einen Hasen oder ein Reh im schnellen Lauf ergreifen kann?

Korrespondenzen und Heilungen.

München, 25. Juli 1908.

Herrn Dr. Imfeld Genf.

Hochgeehrter Herr!

Für meine **Blasenentzündung** sind Ihre homöopathischen Mittel ein wahrer Segen gewesen. Seit mehr als einem Jahre litt ich an derselben und hatte immerwährend dadurch die größten Qualen 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 dick und trübe, und manchmal auch bluthaltig. Verschiedene Aerzte hatten mich schon behandelt, man hatte