

Zeitschrift:	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber:	Sauter'sches Institut Genf
Band:	20 (1910)
Heft:	6
Rubrik:	Eine Neuerung in der Fussbekleidung

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>

An Stelle der hier zugemengten Früchte können auch andere verwendet werden, so die einheimischen, z. B. feingeschnittene, gedörrte Apfelspalten, Kletzen u. dgl. Nur ist zu beachten, daß Leute, welche zu Stuholverstopfung neigen, als Hauptbeigabe (und darunter verstehe ich jene Frucht, welche mit dem Teige ganz und gar verknötet wird) Zwetschken verwenden und solche, welche leicht zu Diarrhoen neigen, als Hauptbeigabe klein geschnittene Kletzen geben; es wirken ja bekanntlich Zwetschken auflösend und Kletzen (gedörrte Birnen) zusammenziehend. Gerade diese Hauptbeigabe, das sind jene feingeschnittenen Früchte, die während des halbstündigen Knetens mitgeknötet werden, verleiht dem Brote seine Saftigkeit und den so würzigen Geschmack.

In diesem Brote ist also das Ganzmehl in seinem Vollwerte mit den Fruchtnahrungswerten, besonders in den Nüssen, in der vollendesten Weise vertreten und so wird diese Brotart geradezu zu einem Idealnährmittel, wie kein anderes. Auch wird die Nahrung in dieser Form am bequemsten mitgeessen und ausgezeichnet verdaut. Ebenso ist diese Brotart ein Wunderheilmittel⁴⁾ bei veralteten Leibesverstopfungen.

So haben wir also in diesem Brote nicht bloß ein vorzügliches Nahrungsmittel, sondern auch ein probates Heilmittel. Kindern aber ist diese Brotart eine Lieblingsspeise, bei der sie unzweifelhaft auch gut gedeihen werden.

Wer aber all diese Früchte weglassen will, der bekommt nach obigem Rezepte ein gutes Grahambrot, das aber niemals so saftig ist und bleibt, wie unser Fruchtbrot. Salz verweise ich bei diesem Brote nicht — wer aber ohne dasselbe nicht leben zu können glaubt, der

kann ja gleich in das Unrührwasser eine Prise geben. Oben angegebene Fruchtzutaten können ebenso nach Geschmack und nach den Vermögensverhältnissen in Qualität und Quantität beliebig abgeändert werden, was besonders für die Nüsseverwendung beachtet werden sollte.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Eine Neuerung in der Fußbekleidung.

Über Sohlen aus Gummi anstatt aus Leder schreibt Sanitätsrat Dr. Beerwald in den „Blättern für Volksgesundheitspflege“ folgendes:

In der Beschuhung unserer Füße haben wir uns mit einer gewissen Einseitigkeit daran gewöhnt, hauptsächlich das Leder zu benutzen, und nur zu sportlichen Zwecken oder im Restaurantsbetriebe seitens der Kellner, finden die Gummisohlen Verwendung. Es ist nicht ohne Bedeutung in der Beurteilung der Ledersohle, daß man sich in dieser zweifachen Hinsicht ihrer weniger bedient, und wenn wir fragen, weshalb der Spieler beim Schlagball die Gummisohle bevorzugt, so erfahren wir, daß es nicht allein die Schonung der Spielanlage ist, sondern eben so sehr die größere Elastizität, welche beim Laufen und Springen diese Art der Beschuhung gibt. Andere Gründe hat der Kellner. Nicht nur mit einer gewissen erhöhten Elastizität, sondern auch viel leichter kann er mit seinen Gummisohlen durch die Gasträume schreiten, sein Tritt ist um vieles weniger hart und die Ruhe, welche jedes gute Restaurant auszeichnen soll, wird dadurch wesentlich gefördert. Diese letztere Eigenschaft der Gummisohle läßt es bei dem lärmenden geräuschvollen Leben der Gegenwart als sehr wünschenswert erscheinen, daß ihr Gebrauch ein allgemeiner werde und daß sie vor allem in den Wohnhäusern zur Verwendung komme. Bei dem hohen Preis des Stadtgeländes wohnen in unseren Großstädten die

⁴⁾ Die Hauptwirkung liegt in der Kleie, in den Nüssen, welche die Verdauungswege sozusagen einfetten und in den Zwetschken.

Menschen in vier selbst fünf Etagen übereinander, der Bewohner der untern Etage ist in seiner Ruhe sehr abhängig von dem Bewohner über ihm, und das schallende harte Treten mit festen Sohlen und Absätzen kann sich oft recht störend äußern. Indessen auch für die Straße selbst hat die Gummisothe entschieden Vorteile vor der Ledersohle. Die Natur hat unsern Fuß auf der Trittsfläche mit einem Fettpolster versehen, um den Gang elastisch und leicht zu machen. Diese Möglichkeit wird durch die harte starre Ledersohle zum größtenteil aufgehoben und mit dem Schwinden der Elastizität leidet in einem gewissen Sinne die Sicherheit des Gangs. Das erkennen wir daran, daß wir auf glatten Wegen leicht gleiten und hinfallen, was selbst ein durch eingeschlagene Nägel mit größter Reibung versehener Stiefel nicht immer verhüten kann. Beschreiten wir dagegen einen solchen Weg mit einer Gummisothe, so gehen wir entschieden sicherer, und die Ursache ist mit in dem Umstand zu suchen, daß wir weniger fest auftreten und dadurch weniger abhängig von dem Boden sind. Der elastische Gang ist auch für den Körper entschieden der bessere, der Körper wird weniger erschüttert, was besonders für die Frauen vorteilhaft ist. Außerdem schützt die Gummisothe mehr als die Ledersohle vor dem Einfluß eines kalten und feuchten Bodens, ohne daß die Ausdünstung des Fußes selbst leidet, da ja nicht der ganze Fuß, sondern nur die Sohle mit Gummi bekleidet sein soll. Allerdings ist gegen die Gummisothe der Einwand erhoben, daß sie weniger dauerhaft sei als die Ledersohle; ob das aber wirklich zutrifft, ist recht fraglich und wenigstens bei der Benutzung im Zimmer kann eine Gummisothe viele Monate brauchbar bleiben, weil hier auf der glatten Holzfläche und den Bodendecken ihre Abnutzung eine sehr geringe ist.

Berichtigung. Auf Seite 56 der letzten (Mai)-Nummer unserer Annalen ist in der Korrespondenz von C. Kaiser in Langensalza der homöopathische Arzt in Kuzleben irrtümlicherweise Dreischer genannt worden, während er Fischer heißt, was wir hiermit nachträglich berichtigten wollen. (Die Red.)

Korrespondenzen und Heilungen.

London, 12. März 1910.

Herrn Dr. Zimfeld,
Arzt des Sauter'schen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Am 17. Januar, also vor etwas weniger als 2 Monaten, konsultierte ich Sie brieflich wegen meiner Frau, die seit mehr als einem Jahre an **chronischer Blinddarmentzündung** litt und welche, nach der Ansicht mehrerer allopathischer Aerzte, welche sie behandelt hatten, unbedingt operiert werden sollte.

Da meine Frau sich nicht zu dieser Operation entschließen konnte und ich von einem Bekannten auf die Sauter'sche Heilmethode aufmerksam gemacht worden war, so wandte ich mich an Sie, geehrter Herr Dr., Sie um Rat und Hilfe bittend.

Sie verordneten zunächst folgende Kur:

1. Täglich, schluckweise während des Tages, 1 Glas trinken der Lösung von 1 Korn **Angioitique** 1, 1 Korn **Febrifuge** 1, 1 Korn **Lymphatique** 2 und 1 Korn **Organique** 1 in der dritten Verdünnung.
2. Morgens früh nüchtern und abends vor Schlafen je 3 Korn **Organique** 3 trocken nehmen, zum Mittag- und Abendessen je 5 Korn **Lymphatique** 1 nehmen und bei **Brustopfung**, abends noch 5—6 Korn **Purgatif Vegetal** hinzufügen.
3. Bei Schmerzen