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: 12.12.2025

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

Un Stelle ber bier zugemengten Früchte fonnen auch andere verwendet werden, fo die einheimischen, 3. B. feingeschnittene, geborrte Apfelipalten, Rleten u. bgl. Mur ift gu beachten, bag Leute, welche ju Stuhlverftopfung neigen, als Sauptbeigabe (und barunter verftehe ich jene Frucht, welche mit bem Teige gang und gar verfnetet wird) Zweischfen verwenden und folde, welche leicht zu Diarrhoen neigen, als Sauptbeigabe flein geschnittene Rlegen geben; es wirken ja befanntlich 3wetschken auflofend und Rleten (gedorrte Birnen) gufam= menziehend. Gerade diefe Sauptbeigabe, bas find jene feingeschnittenen Früchte, die mahrend des halbstündigen Anetens mitgefnetet werden, verleiht bem Brote feine Saftigfeit und ben fo würzigen Geschmad.

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

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 unzweiselhaft 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 verwende ich bei diesem Brote nicht — wer aber ohne dasselbe nicht leben zu können glaubt, der fann ja gleich in das Anrührwasser eine Prise geben. Oben angegebene Fruchtzutaten können ebenso nach Geschmack und nach den Bersmögensverhältnissen in Qualität und Quantistät beliebig abgeändert werden, was besonders für die Nüsseverwendung beachtet werden wolle.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Eine Neuerung in der Tufbekleidung.

Ueber Sohlen aus Gummi anftatt aus Leberschreibt Sanitätsrat Dr. Beerwald in den "Blättern für Volksgesundheitspflege" folgendes:

In der Beschuhung unserer Fuge haben wir uns mit einer gemiffen Ginseitigkeit baran ge= wöhnt, hauptsächlich das leder zu benuten. und nur zu sportlichen Zwecken ober im Reftaurationsbetriebe seitens der Rellner, finden die Gummisohlen Verwendung. Es ist nicht ohne Bedeutung in der Beurteilung der Ledersohle, daß man sich in dieser zweifachen Sinsicht ihrer weniger bedient, und wenn wir fragen, weshalb ber Spieler beim Schlagball die Gummisohle bevorzugt, so erfahren wir, daß es nicht allein bie Schonung ber Spielanlage ift, sondern eben fo fehr die größere Glaftigität, welche beim Laufen und Springen diese Art ber Beschuhung gibt. Andere Gründe hat der Rellner. Nicht nur mit einer gemiffen erhöhten Glaftigität, sondern auch viel leichter fann er mit feinen Gummisohlen durch die Gafträume ichreiten, sein Tritt ist um vieles weniger hart und die Rube, welche jedes gute Restaurant auszeichnen foll, wird badurch wesentlich gefördert. lettere Gigenschaft ber Bummisohle läßt es bei bem lärmenden geräuschvollen Leben ber Gegenwart als fehr munichenswert erscheinen, daß ihr Gebrauch ein allgemeiner werbe und dag fie vor allem in den Wohnhäufern zur Bermenbung fomme. Bei bem hohen Breis bes Stabtgeländes wohnen in unseren Grofftädten die

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

Menschen in vier selbst fünf Stagen übereinander, der Bewohner der untern Ctage ift in feiner Rube fehr abhängig von dem Bewohner über ibm, und das schallende barte Treten mit festen Sohlen und Absätzen fann sich oft recht ftorend äußern. Indeffen auch für die Strafe selbst hat die Gummisohle entschieden Vorteile vor der Ledersohle. Die Natur hat unsern Juß auf der Trittfläche mit einem Fettpolfter verfeben, um ben Bang elaftisch und leicht gu machen. Diese Möglichkeit wird durch die harte ftarre Lebersohle zum größtenteil aufgehoben und mit bem Schwinden ber Glaftigität leibet in einem gemiffen Sinne die Sicherheit des Ganges. Das erfennen wir baran, bag wir auf glatten Wegen leicht gleiten und binfallen, was felbst ein durch eingeschlagene Rägel mit größter Reibung versebener Stiefel nicht immer verhüten fann. Beschreiten wir dagegen einen folden Weg mit einer Gummisohle, fo geben wir entschieden sicherer, und die Urfache ift mit in bem Umstand zu suchen, bag wir weniger fest auftreten und badurch weniger abhängig von dem Boden find. Der elastische Bang ift auch für ben Rörper entschieden ber beffere, ber Rörper wird weniger erschüttert, mas besonders für die Frauen vorteilhaft ift. Außerbem ichütt die Gummisohle mehr als die Lederfohle vor dem Ginflug eines falten und feuchten Bodens, ohne daß die Ausdünstung des Tuges felbst leidet, ba ja nicht der gange Fuß, sondern nur die Sohle mit Bummi befleibet fein foll. Allerdings ift gegen die Gummisohle der Ginmand erhoben, daß fie weniger bauerhaft fei als die Ledersohle; ob das aber wirklich zu= trifft, ift recht fraglich und wenigstens bei ber Benutung im Zimmer fann eine Gummisohle viele Monate brauchbar bleiben, weil bier auf ber glatten Bolgfläche und ben Bodenbeden ibre Abnutung eine febr geringe ift.

Berichtigung. Auf Seite 56 der letzten (Mai)-Nummer unserer Annalen ist in der Korrespondenz von E. Kaiser in Langensalza der homöopathische Arzt in Kutleben irrtümslicherweise Dreischer genannt worden, währendbem er Fischer heißt, was wir hiermit nacheträglich berichtigen wollen. (Die Red.)

Korrespondenzen und Beilungen.

London, 12. März 1910.

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

Sehr geehrter Berr Dottor !

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 aufs merksam 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 Ansgivitique 1, 1 Korn Febrifuge 1, 1 Korn Lymsphatique 2 und 1 Korn Organique 1 in der dritten Verdünnung. 2. Morgens früh nüchtern und abends vor Schlasen je 3 Korn Organique 3 trocken nehmen, zum Mittags und Abendessen je 5 Korn Lymphatique 1 nehmen und bei Verstopfung, abends noch 5—6 Korn Purgatif Vegetal hinzusügen. 3. Bei Schmerzen