Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 7

Artikel: Die ideale Sommerfrische "Zum Erholungsbad"

Autor: Thränhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038113

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrist des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Rranten.

Mr. 7.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1910.

Inhalt: Die ideale Sommerfrische "Zum Erholungsbad". — Der Bankerott der Serumbehandlung. — Das Zellerhaus in Berlin. — Was einem Magen zugemutet wird. — Korrespondenzen und Heilungen: Blinddarmentzündung; Schlaganfall mit linkseitiger Lähmung; Kopfnervenschmerzen, Nervenschwäche; Muskels und Gelenkrheumatismus; Sexualneurasthenie; Magenkatarrh, Herzschwäche, Aschwäche, Althma, Blasenkatarrh.

Die ideale Sommerfrische ,,Bum Erholungsbad".

Bon Dr. Thränhart.

(Nachbrud verboten.)

Wohin in den Sommerferien? Wie nutt man am vorteilhaftesten die Urlaubszeit zur Erholung von Geist und Körper aus? Wer wirklich leidend ist, muß natürlich den Arzt um Rat fragen. Wer aber nicht direkt krank, sondern abgespannt oder nervös, mißmutig oder arbeitsüberdrüssig ist durch des Winterlebens vielerlei Schädlichkeiten, der gehe nach der idealen Sommerfrische "Zum Erholungsbad!"

Wo liegt diese? Für die bis zur Nersvosität abgehetzten Leute, welche durch gesichäftliche und gesellschaftliche Verpflichtungen im Winter sich aufgerieben haben, liegt sie dort in jener einsamen Waldidylle, in diesem Bauernhaus oder in jener Försterei, wo Ruhe und Natur, sowie die himmlische Langeweile die heftig vibrierenden, frampshaft zuckenden Nerven wieder beruhigen.

Alle Personen aber mit sitzender Lebensweise, wie Bureaubeamte, Schriftsteller, Lehrer, führt unfehlbar der Wanderstab ins "Ersholungsbad"; sie brauchen nur ihm zu folgen über Berg und Tal, durch Wälder und Wiesen, zwei, drei Wochen lang: jugendsträftig, gesundheitsfreudig kehren sie zurück und rühmen den ungeahnten Heilwert dieses Bades.

Für die Schwächlichen und Mageren wieder, für die Genesenden und Rekonvaleszenten befindet sich das "Erholungsbad" in jenem Walddorfe, wo es Milch, Butter und Honig, gut und unverfälscht, in Hülle und Fülle gibt; wo man in der Hängematte eine trauslich-beschauliche Liegekur nebst Mastkur durchsführen kann.

So muß jeder durch hygienisches Überlegen sein Erholungsbad sich selbst suchen. Während für den Einen Wanderungen und förperliche Übungen durchaus nötig sind, bedarf der Andere viel Schlaf und noch mehr Ruhe. Wahre Erholung und Kräftigung bietet nur eine dem Beruse entgegengesetzte Lebensweise.

Sanz falsch verfahren viele Großstadtbewohner, welche nach dem unruhigen Winterleben mit seinem rastlosen Wechsel von Berussaufregungen und Vergnügungsstrapazen nun "zur Erholung" in ein Lugusbad geben, wo wieder Diners, Soupers, Konzerte, Theater, Bohltätigfeits-Aufführungen die Hauptrolle Richt Modebad, nicht Weltsommerfrische, sondern ein einsames Wald- ober Bebirgsborf ist für sie ber allein zuträgliche Rurort. Gibts dort auch feine Beilfafte und Mineralbrunnen, so gibts boch Heilfräfte und Naturbrunnen. Dort find fie frei von allen gesellschaftlichen und geschäftlichen Berpflichtungen; find heraus aus Grofftadttrubel und Alltagsarbeit. Langeweile und Nichtstun bilden bier auch Seilmittel. Doch muß dies Nerven Beruhigungsleben vernünftig geregelt Bei Spaziergängen felten Gefellwerden. ichaft, namentlich teine lebhaften quedfilbernen Menschen mitnehmen; die geistige Erholung leidet entschieden unter bauernben animierten Gefprächen. Viel Freiluft und noch mehr Sonnenlicht in Geftalt von Liegefuren und Lichtbädern. Sonnenlicht ift bas Notwendigste zum gefunden Leben: daher schuf am aller= ersten Tage Gott bas Licht. Stets leichte bequeme Rleidung, fragenlos, westenlos, Touristenhemd, barhäuptig. Einfach fräftiges "bürgerliches" Effen, Rube und Schlaf find die drei Grundstoffe bes Reparaturmaterials für die abgenutte und aufgebrauchte Nervensubstang.

Besonders notwendig ist solch ein Ruhesleben für jene aufgeregten Leute, welche gar nicht fühlen oder zugeben wollen, daß sie nervös sind. Ohne Rast und Ruhe reisen sie in ihrer Ferienzeit von einer sehenswürdigen Stadt zur andern. Sie müssen unbedingt zur Gewerbeausstellung und zum deutschen Turnsest, zum großen Manöver und zum Verbandstag ihrer Berufsgenossen. "Hans Dampf in allen Gassen". Das viele Sehen von stets Neuem ermüdet natürlich. Dazu das aufreibende Hasten und Jagen, der unsruhige Aufenthalt am Tage in überfüllten

in ungemütlichen Gifenbahnwagen, nachts Hotels. Was Wunder, wenn man am Ende bes Urlaubs müder und abgehetzter ift als beim Beginn : "Gott fei Dant, daß man wieder daheim ift!" Bon der Erholungsreise muß man sich zu Hause erst wieder erholen. Und die Familie leidet unter dieser Rubelosigfeit mit, wird mit nervos gemacht. Solche unruhige Beifter follten fich in einsame. ibullische Gegenden gurudziehen mit "furchtbar viel Natur", in eine stille, von Wald ober Beide umgebene Bauernwirtschaft, wo fie auch feine Buhörer haben für ihre unaufhörlichen Erzählungen. Das ist für ihren Beift und Körper die einzig richtige Erholungsfur, ist beilfamer Balfam für ihre munden Rerven.

Ganz anders wieder muß der Rurplan sich gestalten für Leute mit sitender Lebensweise, zumal wenn sie etwas bequem und gemäch= lich werden. Die meiften Beschwerden fommen bei ihnen vom Unterleib. Die beim vielen Siten zusammengepreßten Organe und Abern daselbst führen in der Regel zu Berdanungsstörungen und Bluiftodungen, beren weitere Folge ein ganges Beer von Krantheiten bilbet. Bunächst tritt bas Gefühl von Fülle, Schwere, Druck im Magen und Darm ein, später Stublverstopfung. Die Blutstauungen wirfen bann oft Samorrhoiden, Stodungen in Leber, Riere, Galle. Sind die Stubenfiter auch Feinschmeder und Bieltrinter, fo werden fie bequem, ichwerfällig; forperliche Bewegung fett fie außer Utem; fie fterben bor ber Reit an Schlag-, Stickfluß ober an Arterienvertalfung. Die Sommerferien muffen fie nun bagu benuten, die Unterleibsschädigungen gu beseitigen. Das geschieht burch Tiefatmen, Somnaftif und Wandern. Täglich viermal atme man im Freien einige Zeit hindurch langfam möglichst tief ein und aus; beim Ausatmen gieht man ben Unterleib ein, beim

Einatmen weitet man ibn aus und bebt die Das ift Drudmaffage auf Schultern hoch. den Unterleib, und die fraftig arbeitende Lunge wirft babei wie eine machtige Saugpumpe, welche bas in ben Unterleibsorganen stauende Benenblut mit fortreißt in den rasch= ftromenden Blutfreislauf. Früh um 5 Uhr "Beitig zu Bett und zeitig aufgestanden! heraus", ist die erfte Gesundheitsparole. Brofeffor Dr. Reflam fagt: "Das Bett ift bas Heft einer Menge von Krankheiten. Denn wechselnde Erwachen das und Wiederein= schlummern ift für das gange Nervensustem lähmend, zermalmend, und in täuschender Rube fraftericopfend". Nie länger als höchitens acht Stunden ichlafen. Gleich nach bem ersten Frühstück 2 bis 3 Stunden marschieren, womöglich auf Berge: in ber Ebene in beschleunigtem Tempo, bergab auch mal "trapp, trapp". Dann fofort tüchtiges Frottieren (Reiben) ber Saut und Waschung bes ganzen Körpers. Nachmittags Luft= resp. Sonnenbad, welches man leichtbefleidet am Walbesrand liegend stundenlang genießen fann. Nach einem mehrstündigen Marsch wieder Frottieren und Ganzwaschung. Aber nie bas regelmäßige Tiefalmen vergeffen.

Alle diese Maßnahmen sind heilfrästige Gesundheitspillen, die unbedingt helsen werden und müssen. Um besten natürlich ist dersjenige daran, welcher jene verschiedenen Heilspotenzen vereinigen fann in einer ununtersbrochenen, wochenlangen Wanderung über Berg und Tal. Gerade für Stubensitzer ist es von großem Vorteil, mal hinauszukommen in täglich wechselnde Umgebung, immer wieder mit andern Menschen zusammenzutressen, stets neue Eindrücke zu erhalten. Das erfrischt und verjüngt ganz merkwürdig!

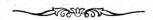
Die Fettleibigen, welche nicht auf ein bestimmtes Bad eingeschworen sind, sollten ins

Bebirge ober an die See geben. Rühler Wind, falte Waschungen und Baber, Schwimmen, find ihnen fehr zuträglich. Bergsteigen, wenn bas Berg gefund ift, befördert wie jede forperliche Arbeit die Fettverbrennung bedeutend und bildet das wirtsamfte naturliche Schwitbad. Ofter ein Luftbab (im Bimmer); ichlafen fühl, gang leicht bebedt, offenem Fenfter, stets bei höchstens acht Stunden, und niemals nachmittage. Die Nahrung bestehe hauptfächlich aus sehr viel Obst, Salat, Gemüse. Der schlimmste Tett= bildner ift Bier. Der Fettleibige foll jum Durftlöschen stets eine saftige Frucht bei sich haben: während der Mablzeit nie trinfen.

Ganz anders bie Mageren, Schwächlichen, Bleichsüchtigen, Nekonvaleszenten. Sie mögen sich in ein friedliches Fleckchen Natur gurückziehen, wo fie ben größten Teil tes Tages ungeftort im Freien liegen fonnen. Freiluft-Liegebehandlung ist, systematisch gewendet, nach ärztlicher Erfahrung im hochsten Mage geeignet, ben Appetit, ben Ernährungszustand, ben Schlaf, die Stimmung und das Aussehen bedeutend zu beffern. Nur morgens und abends langfam einen Spaziergang machen, von 1/2 Stunde an allmählich steigernd, mit Ruhepaufen unterwegs. lich abends ein warmes Bad oder warme Ganzwaschung. Schlafen bei verhängtem offenen Tenfter. Effen und trinken, mas sie mögen, namentlich Milch, Gier, Sonig, Butter und frisches Obst. Immer hoffnungsfroh und gefundheitsfreudig: "Ginem frohlichen Herzen schmeckt alles wohl, was es iffet." (Sirad) 30, 27).

Jeder muß im Interesse seiner Gesundheit und Selbsterhaltung die in seinem Berufsleben angestrengten Organe während der Sommerferien schonen, dagegen die vorher untätigen nun tüchtig üben, weil sie sonst in

Leiftungsfähigfeit verfümmern. ibrer Uus= gleich schaffen, die Harmonie im Haushalt des Organismus aufrecht erhalten, das ift bas Biel, bem wir guftreben muffen. burch machen wir den Körper zur gesunden Wohnstätte für ben Beift, und ben Beift jum vernünftigen Hausherrn des Rörpers. In corpore sano mens sana. Dieses hobe Riel mit wirflichem Erfolg zu erftreben, bagu ift besonders geeignet eine in ber sommerlichen Urlaubszeit ohne jeden Selbstbetrug richtig gewählte bygienische Lebens= weise.



Der Bankerott der Serumbehandlung.

Entnommen bem

"Tier- und Menschenfreund", Beitschrift für Tierschut.

Der Kliniker Bourget in Lausanne hielt auf dem ärztlichen Kongreß in Budapest einen Bortrag über die klinischen Resultate der Serumtherapie, der, mit einer vollen Berswerfung des Serums als Heilmittel endete. Jetzt liegen die ersten ausführlichen Berichte über den Bortrag vor, welche ein wahrhaft vernichtendes Urteil über diesen großen und folgenschweren Frrtum einer sogenannten Wissenschaft verzeichnen.

Bourget ist lediglich auf Grund seiner ärztlichen Ersahrung mit der Serumtherapie am Krankenbette, nach 15 jähriger ununterbrochener
kritischer Beobachtung und Vergleichung, zu
seinem Urteil gelangt. Er führt aus: Die
bakteriologischen Laboratoriumsforscher haben
mit ihren Bemühungen, gegen die Infektionskrankheiten spezisische Heilmittel zu ersinden,
nur im Laboratorium, im Tierversuche Erfolg
gehabt. Den Beweis, daß diese Mittel auch
bei den menschlichen, epidemischen, nicht experi-

mentell erzeugten Rrankheiten wirksam find, fann aber nur ber erfahrene Klinifer nach mehrjähriger Unwendung und Beobachtung ber Ergebniffe am Rrankenbette erbringen. Die Trennung ber Tätigkeit bes Spezifika präparierenden Laboratoriumsforschers von derjenigen des Arztes, ber fie beim Menfchen anmendet, ift absolutes Erfordernis. Statt beffen fieht man aber leiber allzuhäufig, bag ber Batteriologe, ber ein fpezififches Gerum für Meerschweinchen gefunden bat, gleichzeitig Richter sein will über bessen Wirfung bei Sehr oft begnügt er sich mit Menschen. einigen ichnell geprüften Fällen, um zu behaupten, bag fein Spezififum im Stande fei, beim Menschen die betreffende Infektionsfrantheit zu beseitigen.

Bourget führte alljährlich Listen über die Einzelheiten im Berlauf der Krantheiten der mit und ohne Serum behandelten Kranten und ist zu den folgenden Ergebnissen gestommen: Keinerlei Einfluß der bakteriologischen Behandlung fand er bei Typhus, Lungenentzündung, Tuberkulose. Das Antistreptokokkensserum wirkte weder bei Scharlach, noch bei Wochenbettsieber, Ganz negativ war der Erfolg des vielgepriesenen Starrkrampsserums. "Auch der Umstand, daß die zuerst auf 20—30 ccm festgesetzte Dosis fortgesetzt dis auf 600 ja 1200 ccm erhöht wurde, beweist, daß wir ein spezisisches Tetanusserum nicht besitzen."

Diese Dosis des Diphtheritisserums wurde gleichfalls, was sehr verdächtig ist, nach und nach von 1000 bis auf 80000 Einheiten heraufgesetzt, obwohl die "beweisenden" Gaben nur 1000—2000 Einheiten betrugen! Die schützende Wirkung ist bestritten, auf die Nachstrankheiten wirkt es überhaupt nicht ein. Das alles nuß das Vertrauen in die Wirksamkeit erschüttern. Von 693 Fällen echter Diphtherie,