

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 21 (1911)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Winterhygiene für alte Leute  
**Autor:** Fröhlich, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038227>

### **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:** 31.01.2026

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

ein Band darein gefnüpft“. Im 18. Jahrhundert wurde der Faltensächer dazu herangezogen, um mit seinen Malereien die Ereignisse der großen Welt, die das öffentliche Interesse eine Zeit lang fesselten, zu begleiten. So gab es Sächer à la Cagliostro, dem berühmten Abenteurer und Charlatan, die mit Pyramiden und flammenden Sternen auf seine ägyptische Weisheit und seine Freimaurerei anspielten. Bei der Thronbesteigung Friedrich Wilhelms II. wurden Huldigungssächer angefertigt, die mit mythologischen und allegorischen Gegenständen von der Hand Chodowieckis geziert, an diese Begebenheit erinnern sollten. Sehr erfinderisch war Wien in solchen Sächern. Im Jahre 1786 veröffentlichte der Wiener Sächerfabrikant Köschentohl ein Verzeichnis seiner Sächer. Auf ihm pries er unter anderem an „Physiognomische Sächer“, auf denen nach den Grundsätzen von Lavaters Physiognomik Männerköpfe dargestellt waren, die dem „schönen Geschlecht bei Erwählung eines Liebhabers Anleitung geben sollten“. Ferner empfahl Köschentohl „Sächer mit optischer Mädchenwahl“ und „Sächer zur geheimen Sprache der Liebe“, von denen er behauptet, daß „sich vermittelst ihrer Personen in einer Gesellschaft unterreden können, ohne von andern bemerkt zu werden“.

Nach einer längeren Ruhepause ist gegenwärtig der Sächer dadurch wieder zu einer neuen Blüte erwacht, daß sich tüchtige Künstler der Sächermalerei zugewandt haben. Das eigentliche Sächerland ist aber in unserer Zeit Spanien. Hier weiß ihn die Infantin wie die Zigarettenarbeiterin mit gleich vollendeter Grazie spielen zu lassen und hier ist auch die Sächersprache mit allem weiblichen Raffinement ausgebildet.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

## Winterhygiene für alte Leute.

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten.)

Da bei den alten Leuten die Wärmeerzeugung des Körpers nicht mehr so regelrecht von statten geht, ist für eine recht warme Bekleidung Sorge zu tragen. Am besten erfüllen diesen Zweck wollene Stoffe. Besonders zur Unterkleidung sollten Sie ausschließlich gewählt werden. Bei sehr strenger Kälte sind auch mit Watte gefütterte Kleider zu empfehlen; jedoch sei darauf aufmerksam gemacht, daß die Watte in lange getragenen Kleidern sich zusammendrückt und dann aus Mangel an Porosität ihren Zweck des Warmhaltens fast ganz verliert. Solche Kleidungsstücke müssen also wieder aufgelockert oder frisch gefüttert werden. Für die Nacht ist sehr zweckmäßig ein recht langes Hemd, welches auch die unteren Gliedmaßen einhüllt, und, wenn nötig, eine bequeme Nachjacke, welche aber nirgends drücken darf. Ueberhaupt soll die Kleidung nicht eng oder einschnürend sein; denn da die Muskeln und Gefäße der Alten nicht mehr so elastisch sind, können schwere Kreislaufstörungen entstehen. Mit Recht gelten warme Füße als Haupterfordernis der Gesundheit, während kalte Füße das erste Alarmsignal vieler Erkrankungen bilden. Darnach hat sich besonders die hier in Betracht kommende Altersklasse zu richten. Warme wollene Strümpfe, Filz- oder Pelzschuhe und sogar eine Wärmflasche, sowohl am Tag wie in der Nacht, sind durchaus angebracht. Gehen Greise bei kaltem Wetter aus, so sollen sie die Ueberkleider schon in der warmen Stube anziehen, damit diese sich noch genügend mit Wärme vollsaugen.

„Essen und Trinken erhält Leib und Seele!“  
Diese alte Volksweisheit haben namentlich die

Senioren der Menschheit zu beachten. Sie müssen zu bestimmten Tageszeiten die Mahlzeit innehalten, auch wenn sie keinen Appetit, geschweige denn Hunger haben. Und zwar sind ihnen fünf Mahlzeiten anzuraten: erstes und zweites Frühstück, Mittagessen, Vesper- und Abendbrot. Da sie jedesmal nur wenig zu genießen pflegen, müssen sie dem Magen öfters etwas anbieten. Welche Nahrungsmittel sind ihnen am zuträglichsten? Zunächst müssen gänzlich ausgeschlossen werden alle zähen und harten Speisen. Da das Gebiß der Greise in der Regel mehr oder weniger Lücken aufweist, können solche Speisen nur ganz unvollkommen zerkleinert werden, und es entstehen dann gefährliche Magenbeschwerden. Die Menge der Nahrung sei nie groß, weil der Magen nicht mehr viel bewältigen kann, aber der Gehalt sei möglichst konzentriert und nahrhaft. Daher werden Fleischspeisen, namentlich im Winter, wo der Leibesofen mehr geheizt werden muß, eine Hauptrolle spielen.

(Schluß folgt.)

### Korrespondenzen und Heilungen.

Avignon (Südfrankreich), 17. Juni 1910.

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

Sehr geehrter Herr Doktor.

Schätze mich heute glücklich Ihnen mitteilen zu können, daß meine 21 jährige Tochter durch die vortrefflichen Sauter'schen Mittel in Zeit von 3 1/2 Monaten von ihrer gefährdrohenden **Bleichsucht** geheilt worden ist.

Diese Bleichsucht hatte vor mehr als 3 Jahren angefangen und zwar im Winter; meine Tochter war von einer sehr schweren Influenza befallen worden, von der sie sich gar nicht mehr erholen konnte. Sie war seitdem gar nicht mehr zu Kräften gekommen, sie hatte eine sehr blassse Farbe, die Aerzte erklärten, sie sei nicht nur blutarm, sondern sie habe auch wässeriges Blut. —

Mehrere Aerzte waren im Laufe der Jahre zu Rate gezogen worden, viele Mittel wurden angewandt, namentlich Eisenpräparate, welche die Kranke nicht ertrug, alles was man tat, blieb nutzlos; der Zustand meiner Tochter verbesserte sich nicht, ja er wurde immer schlimmer. Die Kranke hatte den Appetit verloren, alles was sie aß, machte ihr Verdauungsbeschwerden, sie fühlte sich immer müd und matt, hatte zu gar nichts Lust, der Schlaf war unruhig geworden, die Monatsregel kam zunächst immer verspätet, war ungenügend, zuletzt blieb sie ganz aus. Die Blutarmut und die Schwäche fingen tatsächlich an, das Leben des armen Mädchens zu bedrohen und wir waren in großen Angsten.

So standen die Sachen im Februar dieses Jahres, da riet uns eine Freundin von unserem Hause, die von Genf gekommen war, es mit der Sauter'schen Homöopathie zu versuchen und uns an Sie zu wenden.

Um ihren Rat gebeten, nahmen sie unsere Tochter sofort in briefliche Behandlung und verordneten ihr täglich 1 Korn Angiotique 3, 1 Korn Lymphatique 1 und 1 Korn Organique 1 in einem Glase Wasser zu lösen und diese Lösung im Verlaufe des Tages, schluckweise, auszutrinken; außerdem morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen; zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn Lymphatique 3 zu nehmen. Ueberdies sollte einmal täglich eine Einreibung des ganzen Rückgrates vorge-