Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 6

Artikel: Der Hochsommer als Reparaturzeit für den Körper

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038241

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: 13.12.2025

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

mit starker Arbeitsfreude in der Brust kann es sich ein Dasein schaffen, in dem alles, was frühere Geschlechter errungen haben, weiter entwickelt und der Mensch, befreit von den erserbten Sklavenketten, nicht nur zum Herrn der Natur, sondern auch seiner selbst wird. Nur mit der Arbeit im Bunde kann der Mensch jede Höhe ersteigen, und arbeitend und schaffend kann er dem Wertvollsten, das er in sich trägt die Ewigkeit sichern, indem er es auf das nachskommende Geschlecht überträgt.

Die Erziehung zur Arbeit ist nichts anderes, als mit der Jugend und nicht nur für die Jugend arbeiten. Die Arbeit für die Jugend vermag den Besitz zu vergrößern, die Arbeit mit der Jugend schafft lebendige Krast, löst neues Schaffen aus. Erst damit erfüllen wir die Ausgabe, die uns den uns am nächsten Stehenden und der Menschheit gegenüber obeliegt.

Der Hochsommer als Reparaturzeit für den Körper.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachbrud verboten.)

Wenn der Landwirt des Sommers rastlose Arbeit endlich vollbracht hat, wenn vom ersten Frühjahr bis zum Spätherbst tagtäglich Mensch, Bieh und Gerätschaften abgearbeitet sind, dann kommt die winterliche Ruhe und Reparaturzeit. Was an Wagen, Maschinen und Geräten während des strengen Gebrauches entzwei ging, konnte damals nur schnell notdürftig ausgebessert werden. Das Flickwerk hielt zwar fürs erste, aber nur bei schonendster Behandlung; ein kleines Versehen konnte das ganze Gerät

völlig unbrauchbar machen. Deshalb ist ber Landmann sehr froh, im Winter endlich Zeit zu haben, es von Grund aus zu renovieren, wirklich zu erneuern.

Auch unsere Körpermaschine zeigt, zumal wenn fie ichon mehrere Sahrzehnte im Gebrauch ift, immer mol Schaben. Diese machen fich besonders im Winter bemerkbar, wo das Saupttriebwert, die Nerven, so abgenutt werden burch die aufreibende Lebensweise von "Tages Arbeit, abends Gafte", wo im Berhaltnis gur geringen Tätigfeit, Bewegung und Sautausbunftung (bicke Rleidung) meift viel zu viel Brennmaterial eingeschüttet wird in Geftalt von Effen und Trinfen, fo daß die Maschine überheizt wird (heißer Ropf, Schlaganfälle), und die Luftröhren verrußen (ftete Berichleimung). In unferm lebenden Organismus wird bann auch der Träger der Nährstoffe, das Blut, überladen (bides Blut), es verschlammt und führt die Abfallstoffe zu langsam und ungenügend ab (schlechte Säfte, Stoffwechselfrant= heiten).

Machte fich im Winter irgend ein Schaben besonders bemerkbar, dann wurde es mit Medifamenten ober Sausmitteln ichnell repariert, damit die Körpermaschine nur nicht lange leiftungsunfähig bleibt. Jedoch mar es nur ein oberflächliches Ausbeffern, fo daß es zwar beffer ging, aber boch nicht wirklich gut murbe. Im nächsten Winter wird baber fehr mahrscheinlich bas Leiben in verstärktem Mage gum Ausbruch fommen. Wer 3. B. an Rheumatismus leibet und nichts gründliches bagegen tut, weiß, wie von Sahr zu Jahr bas Zwicken und Zwacken immer heftiger wird und immer weitere Rörperteile in Mitleidenschaft zieht. Im Winter erschweren die ungünstigen Temperaturverhält= niffe, die furgen Tage usw. eine gründliche Ausheilung. Aber im Sommer unterstütt die Natur von felbst eine Beilfur durch Schwitzen,

burch das Verlangen nach leichter Rleibung, Wafferanwendung und Wandern. Diese by= gienische Gnabenzeit moge fich Jeber zu nute machen, damit er ben nächsten Winter "freudvoll" aber nicht "leidvoll" verbringt. Die üb= lichen Redensarten "sich abhärten", "sich fräftigen" find zu allgemein und werben baber nur wenig befolgt; Jeder muß individuell feinen Gesundheitszuftand prüfen und barnach vorgeben. "Bom Scheitel bis zur Sohle", gang wörtlich genommen, muß man untersuchen, was reparaturbedürftig ift. Bom Scheitel an: ob die Saare bunner geworden oder viel Schuppen fich zeigen. In ber jetigen warmen Jahreszeit fann man ohne Erfältungsgefahr täglich den Ropf maschen, trocken mit Bürsten bearbeiten, recht viel barbauptig geben, wodurch die Ropfhaut, der Saarboben abgehartet, gestärft, der Haarwuchs gefräftigt wird.

Wer zunehmende Schwäche oder öfter "Brennen" der Augen empfindet, verschaffe sich oft den wohltnenden Anblick grüner Wiesen, spaziere besonders im kühlen grünen Walde und nehme täglich 4—5 mal ein stärkendes Augenbad, indem er das Gesicht mit nur leicht geschlossenen Lidern in ein weites Becken mit kaltem Wasser bis über die Schläfen eine Zeit lang taucht und nachher nur oberflächlich abetupft.

Wer häufig an Schnupfen leidet, spüle und spritze regelmäßig die Nase kalt aus und atme stets durch die Nase: beides trägt zur Abshärtung der Schleimhaut bei.

Täglich kalte Gurgelungen gewöhnen an des Winters kalte Luft und beugen Halsleiden vor, zumal wenn ihnen fünf Minuten lang recht tiefe Einatmungen am offenen Fenster folgen. Letztere sind besonders nützlich und notwendig für Schwindsuchtskandidaten, Asthmatiker und dergl.

In jetiger Jahreszeit kann Jeber morgens

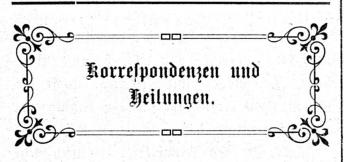
1/4 Stunde früher aufstehen und dabei Repasturarbeiten an seinem Körper vornehmen; dazu muß aber entschieden mittags und abends noch je 1/4 Stunde kommen. Auch die kleinen, schon jahrelang bestehenden Schäden vergesse man nicht, z. B. kalte Hände, kalte Füße oder Frostschäden daran. Hiergegen hilft am besten wechselndes Eintauchen in heißes und kaltes Wasser und häusiges längeres Besonnen, was bei den Füßen in der Weise geschieht, daß man sie nackt in die durchs geöffnete Fenster scheisnenden Sonnenstrahlen hält, wobei man ganz gemütlich lesen kann. Dies ist auch ein recht gutes Mittel bei Frostbeulen, Krampsadern und "offenen Füßen".

Hand in Hand hiermit muß Reinigen und Putzen des gesamten Aeußern der Körpermaschine gehen, d. h. durchgreisende Hautpslege, Sonnenbad, Luftbad, häufiges Wechseln der Wäsche, leichte offene Kleidung, Abreiben des Körpers mit seuchtem grobem Tuche, öfteres heißes Bad mit kalter Dusche: das Alles reinigt die Haut, säubert sie von "Mitessern", "Blütschen", Ausschlägen und Flechten, stählt die Nerven, übt die Gefäße in der Regulierung der Körperwärme, härtet ab gegen Kälte.

Innere Schäben freilich erfordern noch mehr Sorgfalt, noch energischere Mittel. Bei Rheusmatismus, Gicht und den anderen vielverbreiteten Stoffwechselkrankheiten heißts vor allem: Rausmit dem Gift und den unreinen Säften! Viel Schwitzen im Sonnenschein, beim Bergsteigen, beim tüchtigen Laufen und in heißen Bädern. Täglich Tee trinken und so den Körper ordentslich ausspülen und innerlich reinigen. Man wechsle mit verschiedenen Teekräutern (Kamillen, Lindenblüten, Pfeffermünz usw.) ab, die man in jetziger Jahreszeit frisch von Händlern kauft; man hüte sich vor den vorjährigen kraftlosen Ladenhütern. Den Gambrinusbrüdern sei noch ganz besonders gemeldet: Bier, selbst in großen

Mengen, ift fein geeignetes Durchspülungsmittel für ben Körper.

In diefer Weise muß jeder im Sochsommer bie Schäben seines Rörpers einer gründlichen burchgreifenden Reparatur unterziehen, auch wenn sie jett nicht sichtbar oder fühlbar sind, bamit sie im nächsten Winter sich nicht bergrößern und verschlimmern. "Borbeugen bem llebel" ift ber Hygiene erfter und wichtigster Grundfat. Fort mit aller Bequemlichfeit und Selbsttäuschung. Schonungslos halte man fich feine Bebrechen vor und beginne mit der Musbefferung nicht erft morgen, sondern gleich heute, fahre bamit morgen früh, mittag und abend fort und halte diese brei Termine unter allen Umständen jeden Tag fest inne. Die nur fleine Mühe wird sich unerläglich belohnt machen; bes Rörpers Besundung, neue Lebensenergie und Daseinsfreude ift ihr sicherer Breis!



Friedrichshafen, 16. Mai 1911.

Herrn Dokter Imfeld, Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Berr Doftor.

Es ist höchste Zeit Ihnen wieder einmal Nachrichten von meinem Befinden zu geben. Ich fann Ihnen nun die freudige Mitteilung machen, daß meine Fußwunden seit 5 bis 6 Wochen ganz geheilt sind und ich keinerlei Schmerzen im Fuße mehr verspüre. Dem lieben Gott und Ihnen, sehr geehrter Herr Doktor, sei dafür Lob und Dank gesagt.

Die Mittel, welche Sie mir hauptsächlich verordnet hatten, waren: Angioitique 1, Arsthritique, Lymphatique 5 und Organique 1, zuerst in dritter, dann in zweiter und schließlich in erster Verdünnung; morgens und abends je 3 Korn Lymphatique 3 trocken; morgens und abends die Bunden waschen mit einer Lösung von Lymphatique 5, Organique 5 und Grünem Fluid, und sie nachher mit Grüner Salbe verbinden.

Ich hätte Ihnen schon früher geschrieben, allein die Influenza hat mich daran gehindert; habe mir, zur Behandlung derselben, Mittel von Ihnen gewünscht, aber ich fühlte mich zu elend zum Schreiben. Glücklicherweise habe ich das Fiebermittel Febrifuge 1 noch von früher gehabt, und es hat mir sehr gute Dienste gesleistet.

Nochmals meinen wärmsten Dank und es grüßt Sie mit aller Hochachtung

Ihre ergebene

M. S.

Neuwied a. Rh. (Deutschland), 10. April 1911.

Herrn Doktor Jinfeld, Sauter's Laboratorien, Genf.

Sehr geehrter Berr Doftor.

Im Jahre 1908 und 1909 haben Sie meine Frau wegen eines hronischen Rheus matismus behandelt. Die Kur bestand hauptsächlich in Angioitique 1, Arthritique, Gouttenz und Lymphatique 2 in Verdünnung; Nerveux, Organique 3 und Lymphatique 6 trocken, Einseibungen der schmerzenden Körpergegenden mit Roter Salbe, oder warme Umschläge mit Rotem Fluid auf dieselben; für geschwollene Füße, Einreibungen mit Weißer Salbe.

Es brängt mich Ihnen meinen Dant aus.