

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	21 (1911)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Verschiedenes

#### 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>**

Sie verordneten ihr Angioitique 3, Arthritique, Lymphatique 1, Organique 7 und Organique 9 in erster Verdünnung zu nehmen, Nerveux und Lymphatique 4 trocken, Kolayo vor den zwei Hauptmahlzeiten, und einmal täglich eine Einreibung des ganzen Rückgrates vornehmen zu lassen mit einer alkoholischen Lösung von Lymphatique 5, Organique 5 und Blauem Fluid.

Meine Tochter ist nun, Dank Ihrer Hilfe, wieder hergestellt. Seit Ende Oktober hat sie ihre Tätigkeit als Lehrerin wieder aufgenommen; im Anfang fühlte sie sich nach ihrem Tagewerk ziemlich ermüdet, was gewiß nicht verwundern mußte, aber es ging gleich von Woche zu Woche besser und jetzt ist von einer Ermüdung keine Rede mehr. Die Periode ist seit Beginn der Kur wieder ohne Schmerzen eingetreten. Meine Tochter fühlt sich wieder wie neugeboren, sie fühlt wieder die junge Lebenskraft in sich und den vollen Lebensmut. Sie ist glücklich und dankbar für diesen glänzenden und schnellen Erfolg.

Auch ich bin Ihnen aufrichtig dankbar und bitte Sie unsere freundlichen Grüße entgegenzunehmen.

Frau Amalie Schmid.



### Verschiedenes



#### Wie vermeidet man den Schreibkrampf?

Mit dieser Frage beschäftigt sich ein französischer Arzt in einem interessanten Aufsatz, den er in der „Nature“ veröffentlicht hat. Es scheint, daß der Schreibkrampf immer häufiger wird. Die Untersuchungen über die Entstehung dieser Krankheit haben gezeigt, daß bei der physischen Übermüdung und Überanstrengung der Handmuskeln auch der physische Zustand des Schreibenden eine wesentliche Rolle spielt. Die Hast, die rasch dahingleitenden Gedanken

schriftlich zu fixieren, treibt den Schreibenden dazu, die Bewegungen der Hand immer mehr zu beschleunigen, und damit verändert er die Bedingungen, unter denen die Muskeln beim Schreiben ihren Dienst versehen. Jeder Mensch bringt je nach seiner Handschrift eine bestimmte Muskelgruppe der Hand in eine bestimmte Tätigkeitsform; die Art, die Feder zu halten, die Handschrift, die Form des Arbeitstisches, die Haltung des Unterarmes, all das ist von wesentlichem Einfluß daran, welche Handknöchel und Armmuskeln angestrengt werden. Um nun das Schreiben weniger anstrengend zu machen, kommt alles darauf an, die Arbeit unter den verschiedenen Muskeln soviel als möglich zu verteilen und zu wechseln, damit jeder Anstrengung auch eine Ruhepause folgt. Daß dies nicht geschieht, das ist die Ursache des Schreibkrampfes. Und daraus erklärt sich auch, daß alle Mittel gegen den Schreibkrampf, Massage, Elektrizität usw., nie dauernde Abhilfe schaffen. „Wenig, langsam, rund, groß, steil“, das sind die fünf Worte, die jeder im Auge haben soll, den sein Beruf dazu zwingt, täglich längere Zeit zu schreiben. Wer unter dem Schreibkrampf zu leiden hat, soll wenig schreiben, d. h. nach einer Weile eine kleine Pause machen, um den Muskeln Erholung zu gönnen. Das rasche Schreiben wird oft zum Anlaß des Krampfes, weil die hastigen Bewegungen gewaltsame Muskelkontraktionen herbeiführen. Mit dem Worte „rund“ ist gemeint, daß man scharfe Ecken in der Schrift soviel als möglich vermeiden soll. In allen eckigen Schriften zeigen die Schriftzeichen eine viel genauere und größere Ähnlichkeit als in den anderen; das heißt, daß die Muskelbewegung stets die gleiche bleibt. Groß schreiben soll man deshalb, weil die Muskeln um so mehr ausruhen, je größer die Buchstaben sind.

**Die naturgemäße Erziehung der Kinder.**  
 Die Natur fordert, daß die Kinder Kinder seien. Wenn wir diese Ordnung umstoßen wollen, bringen wir vorzeitige Früchte hervor, wir werden junge Gelehrte und alte Kinder haben. So lange wie möglich lasse man die Kleinen spielen und sich unschuldiger Dinge freuen und sage nicht: „Wie kindisch! Beschäftige dich mit ernstern Dingen!“ Die Kindheit hat eine ihr eigene Weise, zu sehen, zu denken, zu empfinden; nichts ist törichter, als den Kindern unsere Gedanken aufzuzwingen. Wozu auch die Vernunft im kindlichen Alter? Die Vernunft ist der Zügel der Kraft und das Kind hat diesen Zügel noch nicht nötig. Behandelt eure Kinder ihrem Alter gemäß, lasst sie erkennen, daß sie schwach sind und ihr stark seid, lehrt die Kinder, sich der Notwendigkeit zu fügen, unter der jedes erschaffene Wesen sich beugen muß. Auf diese Weise werdet ihr

das Kind geduldig, gleichmütig, ergeben, friedlich machen, selbst wenn es nicht erreicht, was es gewollt. Es liegt in der menschlichen Natur der Zug, die Notwendigkeit der Dinge geduldig zu ertragen, aber nicht die Willkür anderer.



### Inhalt von Nr. 7 der Annalen.

Die Arteriosclerosis (Arterienverkalkung), Fortsetzung und Schluß. — Schwimmen als gesundester Sport. — Erweckt in den Kindern Verständnis für die Natur (Fortsetzung und Schluß). — Der gesundheitliche Wert der Waldluft. — Korrespondenzen und Heilungen: Magenkrankheit; tuberkulöses Schwämchen; Geschwulst an der Brust; Leistenbruch; Hämorhoiden; Flechten-Ausschlag; Flechten an den Händen, Magen- und Milzbeschwerden. — Verschiedenes: Die Aufbewahrung von Eis im Krankenzimmer.



Zu bez. durch alle Apotheken  
und Mineralwasser-Handlungen



Prosp. kostenlos durch „Fürstl.  
Wildung. Mineralquellen A. G.“



## Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades auf der Wirkung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

### Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngräss,  
Gicht und Stein

Der Versand dieser beiden Quellen zur Haustinktur beträgt pro Jahr über  $1\frac{1}{2}$  Millionen Flaschen, das ist mehr als  $\frac{9}{10}$  des Gesamtversandes der 8 Wildunger Quellen.

Man achtet genau auf die Namen „Helenen- und Georg Victorquelle“, da Erfolg weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

### Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh u. Frauenleiden