Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 3

Rubrik: Vernachlässige nicht deine Zähne!

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: 05.12.2025

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

ftrich mit der Sand übers Gras. Gifigfalt. Sollte ich auch in diesem naffen Grafe barfuß geben? Ich blieb ja in Bewegung, meine Ruße hätte ich burch einen Dauerlauf erwärmen fönnen, also würde es nicht schaden. Und siehe da, ausgezeichnet wohl tat mir diese "Taufur." D weh, da kommt jemand; fatal, es ist wirklich ju fpat, um Strumpfe und Schube, die ich in der Sand trug, wieder anzulegen. "Guten Morgen!" -- Guten Morgen!" Gin fleines gacheln glaubte ich aber boch auf ben Lippen bes mir Begegnenden zu feben. 3mei junge Burichen machten ihre Wite über mich. 3ch dachte: "Ihr versteht es nicht beffer." Die Infaffen einer Rutiche riefen mir gu : "Uha, Kneipp-Rur?" — "Jawohl." Befangenheit vor den Menschen legte fich bald und jett scheute ich mich vor niemand, ihm barfuß zu begegnen, b. h. wenigstens eine halbe Stunde außerhalb ber Stadt. Bas mar nun die Wirfung des Barfuggebens auf mich und meinen Gefundheitszustand? Den Schnupfen wurde ich mit der Zeit bald los, die Zahnichmergen, die weniger von ichlechten Bahnen als von gestörtem Blutumlauf, burch meine mehr fitende Lebensmeise bervorgerufenem Blutandrang nach dem Ropfe herrührten, sowie öfters auftretende Ropfichmerzen verlor ich gang. Diese Leiden, die ichon vorher gepflegten Bafferanwendungen nur langfam weichen wollten, vertrieb ich, das ift meine unumftöfliche Meinung, burch bas Barfuggeben. — Die für mich fo äußerst günftigen Erfahrungen veranlaßten mich ju folgender zur Gewißheit werdenden Dagnahme: Früh stand ich um 4 Uhr auf, ging eine halbe Stunde weit vor die Stadt, auf einen Wiesenplan, lief im taufrischen Grafe, wenn die Sonne barauf ichien, eine halbe Stunde lang, war es trübes Wetter nur einige Minuten, barfuß, jog Schube und Strumpfe wieder an, marschierte zur Stadt zurud, nahm mein erftes

Frühstück, bestehend aus Haferbrei, ein und ging gegen 7 Uhr meinem Beruse nach. Im tiesen Winter gehe ich täglich einige Minuten im Zimmer barsuß; doch ich würde raten, mit dem Beginn der Barsuskur bis zum Frühjahr und Sommer zu warten. Ein verzärtelter Fuß gewöhnt sich eher an das Gras als an die blanke Diele. Guten Ersolg brauche ich nicht erst zu wünschen, denn er bleibt sowieso nicht aus."



Vernadsläffige nicht deine Bahne!

Diefes Mahnwort fann uns allen nicht eindringlich genug immer aufs neue in Erinnerung gebracht werben. Sonft im allgemeinen laffen wir es wohl nicht gerade an der Bflege unseres Rörpers sonderlich fehlen und find besonders gern darauf bedacht, allerhand zu tun, was unserer Gesundheit forderlich sein fonnte. Und auch liebende Eltern find wohl in jeder Beife bemüht, für das Bohl ihrer Kinder Sorge zu tragen. Reichliche Ernährung, Startungsmittel, paffende Rleidung, wenn nötig Bäder und Sommerreisen, an alles wird gebacht, alles wird angeschafft, für alles ift Gelb vorhanden, nur an die Bahne denkt niemand, die werden vollständig stiefmütterlich behandelt, und erst wenn sie anfangen, sich recht unlieb= sam bemerkbar zu machen, widmet man ihnen - der Not gehorchend - einige Aufmertfam= feit. Rinder, fleinere sowohl wie schon recht große, halten fich mit bem Reinigen ber Bahne überhaupt faum auf; ja, es giebt fogar noch recht viele Menschen, die das Buten der Rinderzähne für dirett schädlich halten.

fehr heftiges Scheuern mit harter Bürfte mag ja wohl nachteilig für die garten, schwachen Rindergahne fein, aber fein Ginsichtsvoller wird berartiges ja auch verlangen. Vor allen Dingen foll man den Mund gründlich ausspülen, wenn möglich nach jeder Mahlzeit, und, wer dazu feine Zeit ober Luft hat, minbestens morgens und abends. Einige Tropfen Morrhentinftur im Spulmaffer mirten erfrischend auf bas Zahnfleisch, tragen zur Erhaltung und Kräftigung ber Rähne bei und find ein durchaus billiges Mittel, alle fostspieligen Mundmaffer erfett.') Mit der Bahnpflege im vorgerückten Alter, wenn die Bähne bereits schadhaft geworden find, zu beginnen ift falich; von Rindheit auf, und zwar bon allerfrühester, muß bamit begonnen werben. Die Rinder muffen baran fest gewöhnt werden, wie an das Waschen von Gesicht und Sänden. Burückgebliebene Speiferefte geben in Gahrung über und zerstören langfam, aber sicher ben Bahn. Endlich liegt der Nerv blos, unerträgliche Schmerzen stellen sich ein, und dem Zahnarzt, der nun um Silfe angegangen wird, bleibt oft nichts anderes übrig, als den franken Bahn auszugiehen. Wäre berfelbe beizeiten in Behandlung gefommen, hätte er vielleicht noch auf Sahre hinaus erhalten bleiben fonnen. Bute, gepflegte Rahne find eine Rierde, die wesentlich zur Berschönerung beiträgt. Angestectte Bähne ober gar Bahnlücken entstellen bas iconfte Geficht; ein fünftliches Gebig ift wohl ein genügender Erfat, die Befundheit betreffend, fann aber mit einem eigenen, wohlerhaltenen in feiner Beise gleichgestellt werben. Richt nur Mangel an Pflege ist es, mas die Rahne oft frühzeitig zum Berfall bringt, vielfach tragen andere hägliche Angewohnheiten dazu

Wozu müssen die armen Zähne nicht immer herhalten! Oft werden sie als Hammer oder Zange benutzt beim Nüsseausknacken oder Zerstleinern sonstiger harter Dinge; ja, auch als Schere werden sie gebraucht, denn viele sägen oder schneiten gewöhnheitsmäßig nicht nur den Faden damit ab, nein, leider auch die Nägel! Solche grausame Behandlung lassen sich die Zähne natürlich auf die Dauer nicht gefallen; einer beginnt langsam in Verfall zu geraten, und ist der Ansang erst einmal gemacht, so ist das Zerstörungswert schnell vollendet! Darum vernachlässige niemand seine Zähne!

(Die Sonne.)



Vorbedingungen eines gesunden Schlafes.

Je mehr in unserer Zeit die Anspannung des Geistes und der Nerven wächst desto größer wird auch die Zahl der Leute, welche an Schlaflosigseit leiden. Daraus erklärt es sich, daß jetzt kann eine Woche vergeht, in der nicht irgend ein neues Schlasmittel auf den Markt gebracht wird, und die Zahl der Rezepte, die der einzelne zur Beförderung des Schlases geben zu können meint, ist geradezu Legion. Der eine macht vor dem Zubettegehen gymnastische llebungen, der andere glaubt nicht gut schlasen zu können, wenn er nicht vorher so und so viel Aepfel verzehrt hat; der dritte muß zu demselben Zweck bestimmte Waschungen mit sich vornehmen usw.

Man sollte denken, daß es schwierig ist, übershaupt noch etwas Neues in dieser Hinsicht zu sagen. Gine ganz nütliche Zusammenstellung

¹⁾ Am Besten benützt man zur Reinigung der Zähne Sauter's Zahnwasser. (Die Red.)