

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 4

Rubrik: Aus dem Schmollwinkel des Hygienikers

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: 02.01.2026

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

nungen nur eine besonders gute Beschaffenheit vortäuschen.

Mit Bezug auf den Fettgehalt kann man im allgemeinen als preiswert bezeichnen die Schweizer, Holländer und Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr eiweißreich sind die Magerkäse (Land-, Bauer-, Handkäse); sie bilden ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Dagegen ist der Nährwert im Verhältnis zum Preis beim Kamembert- und Brie Käse sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie ohne weiteres als „Luxuskäse“ bezeichnen muß.

Je fetter der Käse ist, um so langsamer wird er verdaut. Ueberhaupt ist fetter, harter Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käse eindringen und ihn auflösen kann. Deshalb ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Dann aber ist, wie klinische Versuche ergeben haben, die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und vollkommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem was man isst, sondern von dem was man verdaut“. Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen“ sich bildenden Fettsäuren bei, die den appetitanregenden und verdauungsfördernden Geruch und Geschmack bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Trockene harte Käse kann man leichter verdaulich machen durch Zerreiben, was beim Parmesan- und Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydrate bestehenden Nahrung. „Die Holländer und Schweizer Käse und erst recht die billigeren

Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten“. (Professor Hüppe.) Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zuzust zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Hierbei sei bemerkt, daß die in den letzten Jahrzehnten bedeutend zugenommene Kost der „belegten Butterbrote“ als Frühstück oder Abendmahlzeit eine teure und gesundheitlich ungünstige Ernährung bildet. Es überwiegt dabei das Fett zu Ungunsten des Eiweißgehaltes, namentlich wenn Wurst als Brotbelag genommen wird. Auch standen Butter, Fett und Fleischbelag im Preise stets hoch. Außerdem hat man bei belegten Brötchen meist das Bedürfnis, etwas dazu zu trinken, was die Mahlzeit noch mehr verteuert. Ganz anders wenn man mit etwas Milch angerührten Quark zum Brot oder zu Kartoffeln isst: halbflüssig, billig und äußerst eiweißreich.



Aus dem Schmollwinkel des Hygienikers.

Die kleine Trude ist ein Wildfang. Kaum schlägt sie am Morgen die Augen auf, so geht auch der Krakehl los, sie will auf den Spielplatz oder auf die Straße, mag es nun regnen oder stürmen, mag es schneien oder die Sonne glühend niederstrahlen. Das vierjährige Ding möchte am liebsten im Nachthemdchen gleich hinunterspringen und es bedarf der ganzen mütterlichen Autorität, um den Schreihals zu beruhigen. Hat er endlich seinen Willen durchgesetzt, so schlägt ihm die Mama vorsorglich zwei wollene Tücher um Hals und Brust, zieht

ihm auch beim sonnigsten Frühlingswetter eine wollene Kapuze über die Ohren, womöglich noch Gamaschen über die Strümpfe und mit einem zärtlichen Blick voll Sorge und Angst läßt sie ihn herunter. Dann geht es los, bald am Vorderfenster, bald am Hinterfenster: „Trudchen, renn' nicht so, du wirst dich erhitzen!“ „Trudchen, geh' aus dem Zug!“ „Trudchen, komm' 'rauf, es windet zu sehr!“ — Trudchen kommt mit hochroten Backen und blickenden Augenlein. „Aber, Kind, du schwitzest ja! Schnell, schnell! Du mußt ins Bett, sonst bekommst du Fieber!“ Das Kind wird hübsch eingepackt, und ob es heult und strampelt, es muß im Bett bleiben, damit es sich ja nicht erkälte.

Aus dem vierjährigen Wildfang ist ein hoch aufgeschossenes, bleiches Mädchen geworden, das als engbrüstiger Backfisch in Stöckelschuhen und Korsett zur Tanzschule trippelt und fein sitzsam vor jeder unschicklichen Bewegung behütet wird. Wohl bligt in dem Auge manchmal noch der kindliche Lebensmut, und ein sehnsüchtiger Blick trifft die Proletarierkinder, die so ungeniert und von keiner Etikette in Fesseln gelegt, sich an ihren übermütigen Spielen vergnügen. Wenn die Erinnerung an die köstlichen Kraftausbrüche der Kindheit sie beschleicht, dann packt sie wohl der alte Uebermut, und wenn sie gerade in der Tanzstunde ist, dann rast sie dahin in heißer Sehnsucht nach einem ungezügelten Ausleben ihres Kraftgefühls, unbekümmert um die heiße, dumpfige, staubige Atmosphäre, bis die müde Lunge, die gequälte, gefoltete, von innen und außen mißhandelte ihren Dienst versagt. — —

Auf weißen Linnen ruht ein bleiches Weib. Die fieberflackernden Augen suchen unet und wirr in dem Zimmer herum, die fieberbebenden Hände tanzen unruhig über die Decke. Ein scheuer, nach Bewußtsein ringender Blick gleitet von Zeit zu Zeit nach der kleinen Wiege hinüber, die an der Seite steht, und so oft der

bleiche Mann am Fußende des Bettes mit dem trostlosen Gesicht voll Verzweiflung den Blick erhascht, schüttelt ihn von neuem der Jammer. Vor einigen Minuten hat er den Arzt hinausbegleitet, und so sehr sich dieser auch zu be- meistern sucht: er hat sich verraten — und es gibt keine Hoffnung mehr. „Die Konstitution Ihrer Frau ist zu schwach, ich fürchte, sie hält es nicht aus. Machen Sie sich auf das Aergste gefaßt“. — — („Encipp-Blätter“.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Leipzig, 24. August 1916.

Herrn Dr. Zmfeld,
Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes,
Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Bin wirklich glücklich Ihnen mitteilen zu können, daß ich von meinen seit mehreren Jahren bestehenden **Beinwunden** durch Ihren Rat und die ausgezeichneten homöopathischen Mittel glücklich und vollständig geheilt worden bin. In meinem Alter von 72 Jahren ist das wirklich ein schöner Heilerfolg, den Sie in Ihren Annalen veröffentlichen können.

Es war im März 1916, daß ich Sie zum ersten Mal schriftlich konsultierte; ich hatte zwei offene Wunden am linken Unterschenkel und eine am rechten, diese Wunden bestanden seit mehr als 2 1/2 Jahren, anstatt sich zu schließen, nahmen sie immer mehr zu, trotz allen dagegen angewandten innerlichen und äußerlichen Mitteln.

Sie verordneten mir Ihre Kur damit anzufangen, daß ich täglich eine Lösung von Angioitique 2, Arthritique, Lymphatique 5 und Organique 4 in der dritten Verdünnung nehmen