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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 10

Rubrik: Obstkuren, und bei welchen Krankheiten sind dieselben anzuwenden?

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: 12.12.2025

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

Obstkuren, und bei welchen Krankheiten sind dieselben anzuwenden?

1. Bei Schlagfluß und zwar Blutschlag: Aeußerlich kalte Wasseranwendungen, Essigklistiere (2 Teile Wasser, 1 Teil Essig), innerlich Limonade (frisches Quellwasser, Zitronensaft und Zucker), andere säuerliche Fruchtsäfte.

2. Asthma, Brustbeklemmung, Engbrüstigkeit, besonders feuchtes Asthma wird zuweilen durch eine Traubenkur geheilt.

3. Augenleiden und zwar vorzüglich chronische Augenlider- und Aderhautentzündung: Traubenkur.

4. Bleichsucht und deren Folgen: Kirschenkur.

5. Brustfellentzündung mit Ausschwitzungen: Traubenkur.

6. Katarrh des Kehlkopfes und der Bronchien, Brustkatarrh mit reichlichem Auswurfe, besonders bei skrofulöser Anlage: Traubenkur; heißer Apfel-, Dattel- oder Feigentee; Maulbeersirup; Kirschen, Erdbeeren; Gurkensaft. Wald- und Bergluft.

7. Cholera: Preiselbeeren, Heidelbeeren, Zitronensaft in heißem Wasser oder Kaffee.

8. Krupp, Diphtherie: Zitronensaft, stündliche Bespritzung des Schlundes, Gurgelung, Mundbäder.

9. Diarrhöe und Cholerine: Getrocknete Heidelbeeren (Schwarzbeeren), Preiselbeeren, Eichelkaffee.

10. Fettleibigkeit: Erdbeeren-, Kirschen- und Zitronenkur. Man meide dabei den Genuß fetthaltiger Speisen, Käse, Fische, Milch, Mehlspeisen und geistige Getränke, esse nur wenig altbackenes Weißbrot, mache sich viel Bewegung, gebrauche kalte Bäder und kürze den Schlaf ab.

11. Fieber und entzündliche Leiden: Kalter Apfeltee, Johannisbeeren und andere Fruchtsäfte in frischem Wasser, Himbeeressig mit Wasser vermischt, Limonade und jeden andern Tag Mandelmilch. Im sogenannten Schleimfieber Preiselbeer- und Stachelbeersaft in Wasser. In schwächenden Fiebern, wo der Magen alles erbricht: Früchte, Gefrorenes.

12. Gallenfieber: Gekochtes Obst. Gallenkolik: Zitronensaft in heißem Wasser mit Zucker (heiße Limonade) und ölige Klistiere.

13. Gehirnleiden: Bei Blutüberfüllung des Gehirns, sei es durch anstrengende Geistesarbeiten, sei es infolge von Herzfehlern oder Unterleibsleiden: Traubenkur, Apfelkur.

14. Gelbsucht: Zitronensaft in Zuckerwasser, Gurkensaft, gekochtes Obst, besonders Borsdorfer Aepfel, Erdbeeren, Traubenkur, Rosinen.

15. Gicht und Podagra: Der berühmte Naturforscher Linné aß, sobald er einen Gichtanfall erlitt, eine Schüssel voll Erdbeeren und war am folgenden Tage gesund. Er wiederholte dies bei jedem Anfall einige Jahre lang, bis die Krankheit ausblieb. Die Zitronenkur bei Gicht ist gegenwärtig ganz modern und verbreitet, wird nur leider häufig übertrieben.

16. Hämorroiden bei sitzender Lebensweise, Blutwallungen, gestörter Verdauung, entzündlicher Darmschleimhaut und Afterknoten, sowie hypochondrischer Gemütsstimmung: Traubenkur, Apfelkur. Bei unterdrücktem Hämorrhoidalfluß: Zitronensaft mit Oel.

17. Hautkrankheiten. Bei Leberflecken: diese mit Zitronensaft betupfen. Bei Flechtenausschlag: Apfeltee, fleißig getrunken. Bei Ekzema (nässender Flechte), bei Impetigo (nässender Grind), bei Herpes (Gruppen von Bläschen), deren Ausbruch von Jucken und Brennen begleitet und deren Inhalt eingetrocknet: Traubenkur. Bei Scharlach: Säuerliche Fruchtsäfte.

18. Heiserkeit: Traubenkur nebst Ruhe des Sprachorgans. Außerdem gebratene Aepfel, in denen man Zucker hat schmelzen lassen; besonders bei Kindern anzuwenden.

19. Herzleiden: Traubenkur. Bei Herzleiden

schaft ein Eßlöffel voll Zitronensaft oft Hilfe; auch als Limonade getrunken. Bei Fettherz und gichtischen Erkrankungen des Herzens und der Arterien: Zitronenkur.

20. Husten nervöser Natur, auch Stickhusten und Keuchhusten: Traubenkur mit mehr trockener Kost; auch Eichelkaffee mit Milch und Honig; bei Stickhusten auch Rosinen; bei Bluthusten: Zitronensaft.

21. Hypochondrie: Kirschen, wochenlang täglich ein Pfund vormittags und nachmittags genommen.

22. Hysterie: Zitronensaft als Limonade fleißig getrunken.

23. Insektenstich: Zitronensaft aufträufeln; bei Bißwunden Zitronensaft in die Wunde träufeln; Kompressen mit Zitronensaft getränkt auflegen! — Zitronenwasser reichlich trinken.

(„Kneipp-Blätter".)

Warum soll man den Hals frei tragen?

Eine große Zahl von Menschen sieht man während der kalten Jahreszeit auf den Straßen, in den Wagen oder Schlitten fahrend, welche dicke Tücher um den Hals tragen, um sich vor Erkältungen zu schützen. Aber diese Angst vor Erkältung ist ganz töricht; den Hals soll man frei haben, die Füße aber warm halten. Stets hat sich das Sprichwort als wahr bewiesen:

Kopf (mit Hals) kühl, Füße warm,
Macht den reichsten Doktor arm.

Wir haben zwar alle Ursache, uns möglichst vor Erkältungen zu hüten, weil durch eine Erkältung die Krankheitsstoffe in unserem Innern (und die meisten Menschen beherbergen solche Krankheitsstoffe in ihrem Innern) gelöst werden, in großer Menge ins Blut gelangen und uns so recht bedeutende Beschwerden machen können. Es fragt sich aber, ob wir auch den Hals erkälten und dadurch Erkrankungrn herbeiführen, wenn wir ihn rauher und kalter Luft aussetzen. Aus zwei Gründen muß diese Frage verneint werden.

Der Hals ist einer von den Teilen des Körpers, die täglich in Berührung mit Wasser kommen, oder es doch sollen. Dadurch wird derselbe widerstandsfähig gegen Wind und Wetter. Leider aber wird seine Widerstandsfähigkeit von vielen gar nicht beachtet. Holt sich nun mancher in rauher Witterung Schlingbeschwerden oder einen Heiserkeitsanfall, so gibt man häufig der zu leichten Bekleidung des Halses die Schuld. Daß aber der Patient während des Aufenthaltes im Freien wahrscheinlich durch den Mund geatmet hat und in starken Zügen den kalten Luftstrom direkt auf die feinen Schleimhäute des Halsinnern wirken ließ, davon schweigt man.

Wer im Freien stets durch die Nase (den besten Respirator der Welt) atmet, wird auch bei unbedecktem Hals von kalter Luft keine schädlichen Folgen wahrnehmen, wie es das englische Sprichwort treffend sagt: „Schließe den Mund, so wahrest du dein Leben", das heißt zum Zwecke des Ein- und Ausatmens halte den Mund geschlossen und atme im Freien durch die Nase.

Zwischen Haut und Kleidung, sowie zwischen den einzelnen Kleiderschichten ist (wie längst nachgewiesen wurde) ein aufsteigender Luftstrom vorhanden, der fast in Blutwärme unsern Körper am Halse verläßt. So ist also gerade diese Körpergegend, um die viele so außerordentlich besorgt sind, ohne ihr Zutun bestens geschützt. Die Wichtigkeit der Haut als Ausscheidungs-Organ ist genugsam bekannt. Ihre Ausscheidungsprodukte würden aber bei dichter Bekleidung unsern Körper fortgesetzt umspielen,