

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 27 (1917)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Warum soll man den Hals frei tragen?

### **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>**

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

20. Husten nervöser Natur, auch Stichhusten und Keuchhusten: Traubenkur mit mehr trockener Kost; auch Eichelkaffee mit Milch und Honig; bei Stichhusten 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 austräufeln; bei Bißwunden Zitronensaft in die Wunde träufeln; Kompressen mit Zitronensaft getränkt auflegen! — Zitronenwasser reichlich trinken.

(„Rucipp-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 Erkrankungen herbeiführen, wenn wir ihn rauher und kälter 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 wachst 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 Ausscheidungsorgan ist genugsam bekannt. Ihre Ausscheidungsprodukte würden aber bei dichter Bekleidung unsern Körper fortgesetzt umspielen,

die Ausscheidung hemmen und die nicht entbehrliche Atmung der Haut ganz wertlos machen. Jener Luftstrom jedoch führt das Schädliche fort und bringt neue Lebenslust hinzu. Darum fort mit der Furcht vor Erkältung! Tragen wir den Hals frei, dadurch wird er immer kräftiger und widerstandsfähiger und unser gesamtes Wohlbefinden ein besseres werden.

(„Kneipp-Blätter“.)



## Korrespondenzen und Heilungen.

Solothurn (Schweiz), 17. Februar 1917.

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

Sehr geehrter Herr Doktor!

Durch die Kur, die Sie mir, am 20. Dezember vorigen Jahres, gegen meine **Entzündung des Ellbogengelenks** verordnet hatten, bin ich glücklicher Weise seit Anfang dieses Monats geheilt.

Schon mehr als 7. Monaten hatte ich an diesem Uebel gelitten, bevor ich, durch Empfehlung einer Freundin meiner Frau, mich an Sie wandte, um mir Ihren Rat einzuholen und die Sauter'schen Mittel anzuwenden. Diese Entzündung des Ellbogens war im höchsten Grade schmerzhaft und raubte mir infolge dessen auch die Nachtruhe; überdies war jede

Bewegung im Gelenk unmöglich, was um so störender war, daß es sich um den rechten Arm handelte und ich deshalb zu jeder Arbeit in meinem Beruf als Tischler unfähig war. Da alle angewandten Mittel fruchtlos blieben und man schon eine Operation vorschlagen wollte, entschloß ich mich zur homöopathischen Kur.

In Ihrem Schreiben vom 20. Dezember 1916 verordneten Sie mir täglich ein Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angiotique 2, Arthritique, Organique 4 und Organique 8, zunächst in der dritten, später in der zweiten und schließlich in der ersten Verdünnung; morgens früh nüchtern und abends vor dem Schlafen je 3 Korn Lymphatique 4 mit je 3 Korn Organique 3 trocken zu nehmen; morgens hatte ich das Ellbogengelenk mit Weißer Salbe einzureiben; abends hatte ich einen Wickel um dasselbe zu machen mit der Lösung von 20 Korn Angiotique 2, 20 Korn Febri-fuge 2 und 1 Kaffeelöffel Gelbem Fluid auf 2 Deziliter Wasser.

Ende Dezember war schon eine große Besserung eingetreten. Ich hatte bedeutend weniger Schmerzen, weshalb ich auch Nachts etwas schlafen konnte, den Arm konnte ich aber noch nicht bewegen. Mitte Januar waren die Schmerzen schon sehr gering, das Gelenk war nicht mehr rot, und fast nicht mehr geschwollen, ich konnte den Arm nun ein wenig bewegen. Ende Januar war es schon beinahe ganz gut; seit dem 10. Februar fühle ich mich von meiner Gelenkentzündung vollständig geheilt und fähig, ohne Beschwerden, zu arbeiten.

Empfangen Sie, sehr geehrter Herr Doktor, die hochachtungsvollen Grüße Ihres sehr dankbaren

Joseph Hammerzind.