Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 10

Artikel: Zurück aus Kurort und Sommerfrische

Autor: Thraenhart, Gotthilf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038026

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: 14.12.2025

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

man meist, weil man nichts Besseres weiß, als nervös bezeichnet — habe ich noch mehrssach gemacht. Für das Verständnis dieser Zustände geben uns Jaegers Lehren wieder den rechten Fingerzeig. Die Diagnose "nervöses Herzleiden" ist eben in den meisten Fällen nur ein Notbehelf, während es sich tatsächlich um eine Selbstvergistung, in der Regel durch übermäßige Eiweißzusuhr, handelt, die mit knapperer Ernährung von selbst schwindet.

Die häufigsten Rlagen habe ich über unser Rriegsbrot gehört, und ich glaube, daß Batienten mit empfindlichem Magen es tatfächlich schlecht vertragen. Säufig macht es Magenichmerzen, in manchen Fällen auch Erbrechen. Aber immer handelte es sich um vorher schon geschwächte Magen, und es barf nicht verschwiegen werden, daß folche Rrante eben in früherer Zeit meift tein berbes Brot gegeffen hatten, weil das Weißbrot beffer ichmedt. So wurde ber Magen verweichlicht und war nunmehr den Anforderungen, die ein hülsereicheres Brot an die Berdauungsfraft ftellt, nicht gewachsen. Dag in manchen Fällen übrigens die Rlagen übertrieben murben in ber Hoffnung, dadurch Weißbrot bewilligt zu erhalten, barf ich auch nicht verschweigen.

Soviel über unsere Kriegsernährung. Insammenfassend möchte ich sagen, daß sie im
allgemeinen viel besser ist als ihr Ruf, daß
viele von ihr großen Nuten haben, daß die
Bahl derer, die wirklich durch sie geschädigt
werden, verhältnismäßig gering ist, daß sie
zwar manche Unbequemlichkeiten mit sich bringt,
die sich aber im Hindlick auf die Notwendigkeit
bes Durchhaltens bei einigermaßen gutem
Willen leicht ertragen lassen.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)



Burück aus Kurort und Sommerfrische.

Bou Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.



(Rachbrud verboten)

Die gnädige Frau ist aus Marienbad zu= rückgefehrt. Glüchftrahlend erzählt fie ihren "Freundinnen", daß fie um 20 Bfund abgenommen hat. "Aber das war auch eine Rur: Strenge Diat, fein Mittagsichlaf, immer nur laufen, schon morgens um 6 Uhr war ich auf ben Beinen. Sett fühle ich mich aber auch fo unaussprechlich wohl und leicht, daß ich meine Rur, wenn auch in milberer Form, fortseten werbe, bamit ich nicht wieder so gräßlich zu= nehme." Wirklich führt die Gnädige diesen Borfat einige Zeit hindurch aus. Bald aber beißt es: Heute ist das Wetter zu schlecht, ich werde dafür morgen um fo länger geben." Dann wieder: "Ich habe Ropfschmerzen, ich werde mich heute mal nach dem Effen ein halbes Stündchen hinlegen." So wird nach und nach ein Bunkt nach dem andern vom Rurprogramm geftrichen, bis Madame wieder gang in ihre frühere gesundheitswidrige Lebensweise verfällt und langfam aber ficher Pfund um Pfund gunimmt. "Mein Gott, man fann ja nächstes Sahr wieder nach Marienbad gehen!"

Dies ist nur so ein beliebig gewähltes Beisspiel, welches zeigt, daß viele Menschen ihre Kurzeit so auffassen, wie manche reuigen Sünder die Beichtz, Buß- und Fasttage: sie büßen für die Sünden ihres leichten Lebens, ihrer ungessunden Lebensweise, um nachher mit beruhigtem Gewissen von neuem wieder darauf los sündigen und leben zu können. Das ist natürlich ganz falsch. Was Jahre verschuldet haben, können Wochen unmöglich wieder gut machen. Die große Mehrzahl aller Kurgäste leidet an chrosnischen, veralteten Krankheiten, welche im Bade

fehr mohl gebeffert werben fonnen; will man aber mirtlich gründlichen dauernden Erfolg er= reichen, dann muß man dabeim die im Rurort als wirtsam erfannten Beilfattoren nach Mög= lichkeit auch weiterhin dem Rörper angedeihen laffen. Wer zu Saufe wieder eine Lebensweise führt, ber ber furgemäßen birett zuwiderläuft, darf sich von feiner Rur feinen nachhaltigen Erfolg versprechen. Richts ift törichter, als die Rur für einen Freibrief zu möglichst unzwedmäßigem Berhalten mährend der andern elf Monate anzusehen, ober auf die im nächsten Jahre wieder zu gebrauchende Kur hin nach Belieben ju fündigen. Im Gegenteil eröffnet die fortgesette häusliche Befolgung der im Rurort ober in der Seilanstalt empfangenen diatetifchen und hygienischen Weisungen vielen Rranten die Aussicht, in Bufunft eine fostspielige Badereise entbehren zu können und sich hinfuro volliger Genesung zu erfreuen. Die Kur bildet eben eigentlich den Anfang einer neuen Lebens= weise; sie soll lehren, wie man fernerhin zu leben hat; fie foll ben Weg weisen, ben man in's erhoffte Land ber Gefundheit mandern muß. Richt nur die Kur und eine etwa ärztlich vorgeschriebene Nachfur soll man genau innehalten, sondern überhaupt fürderhin seine ganze Lebens= weise im hygienischen Sinne einrichten.

Das gilt-aber nicht nur für die eigentlichen Kurgäste, sondern auch für die sogenannten Sommerfrischler, welche zur Stärfung ihrer Nerven, zur Kräftigung ihres Körpers, zur Ersholung von Arbeitslast und Berufssorgen wochenslang in gesunder Gegend sich aufgehalten haben. Sie sollen aus der Sommerfrische mitbringen: Frische! Frische des Geistes und Körpers, die für die Folgezeit den Kampf ums Dasein unsbeschadet aushält. Sie sollen in sich eingesogen haben ein gut Stück Frohnatur und Begeisterung, die sie beseelte auf Bergeshöhen, am Seegestade oder im Waldesdom! Neue Lebenss

fraft und neue Gesundheitsfreudigkeit muß sie in die Heimat begleiten und für lange Zeit ihnen treu bleiben. —

Die Sommerfrischler dürfen, zurückgekehrt ins heimische Nest, nun nicht daran fest hocken bleiben, sondern müssen wie in den vorhersgehenden Wochen tüchtig lausen, sich fleißig beswegen, energisch Lungenventilation treiben; haben sie doch die Gesundungskraft dieser Heilfaktoren am eigenen Körper hinreichend kennen gelernt. Dann wird sich ihre diesjährige Gesundheitssstörung bis zum nächsten Jahre nicht in wirkliches Kranksein verwandeln, so daß sie das idnslisch schöne freie SommerfrischlersLeben nicht mit dem schablonenmäßigen Dasein eines diäztetisch und hygienisch streng überwachten Kursgesangenen vertauschen brauchen.



Mailand, 29. Februar 1918.

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

Hochgeehrter Herr Doktor!

Bin heute so glücklich Ihnen mitteilen zu können, daß ich seit wohl sechs Monaten von meinen Magenblutungen vollständig befreit gesblieben bin, was mich ja wohl berechtigt anzusnehmen, daß ich von meinem gehabten Magensgeschwür gänzlich genesen sein muß. Die Besrechtigung zu dieser Annahme ist noch dadurch bestärkt, daß ich seit dreieinhalb Monaten nicht die geringsten Schmerzen oder sonstige Besschwerden von Seiten des Magens mehr auss