

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 28 (1918)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Suppen als winterliches Heiz- und Nahrungsmittel  
**Autor:** Gotthilf, Otto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038029>

### **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:** 24.10.2025

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

sive, bietet uns das Reiten. Diese Uebung regt ganz besonders den abdominalen Kreislauf an; in Folge der vom Pferde mitgetheilten Erschütterungen bekämpft das Reiten die Verdauungs- und die Stuhlträgheit. — Das Schwimmen begünstigt die Ausscheidung der Hautsekrete und wird dadurch zum Sicherheitsventil unserer Maschine. Durch diesen mächtigen Ableitungsweg kann das Schwimmen den Körper von allen diathetischen Toxinen befreien, welche die Aerzte der Humoral-Pathologie die heterogenen Schärfen des Blutes nannten und deren Zurückhaltung im Blute zur Ursache wird, von Blutzerfegungen, von Herpotismus und von Rheumatismus. Die Fechtkunst, welche einer energischen Muskelkraft bedarf und auch entwickelt, ist gut für solche Kranke die sich noch im Besitze der Integrität ihrer vitalen Widerstandskraft befinden. Täglich sehen wir wie an Zuckerharnruhr, an Sicht, an Steinbildungen, an der Leber Leidende den Fechtsal mit großem Vorteil für ihre Gesundheit benützen. Die Arbeit der Bauchmuskeln, welche das Radfahren erfordert, entspricht einer automatischen Leibmassage. Diese Massage begünstigt die Resorption des im Leibe aufgehäuften Fettes, den Blutkreislauf in der Leber und im Pfortadersystem, vermeidet die Bildung von Gallensteinen, oder ermöglicht deren Ausscheidung aus dem Körper und heilt die Hämorrhoiden.

Wenn in Folge positiver Gründe die Uebung im Freien nicht möglich ist, dann kann das Billardspiel eine Art leichte und milde Gymnastik bieten, welche in einer gleichzeitigen und annähernd auch gleichartigen Weise, sämtliche Muskeln unseres Organismus in Tätigkeit setzt. Bei gewissen Fettsüchtigen und bei Diabetikern, kann das Billard in kaum merklicher Weise, nach und nach, die Muskel- und die ganze Körperkraft so weit erhöhen, daß sie mit der Zeit zu größerer Tätigkeit, zu kräftigeren

Uebungen und körperlichen Anstrengungen befähigt wird. Bei Hypochondern kann das Billardspiel auch den Trübsinn verschleichen und eine heitere Stimmung herbeiführen, was auch in hygienischer Hinsicht von großer und wohlthätiger Wirkung ist.

Endlich werden die an trägem Stoffwechsel und deshalb auch an mangelhafter Ernährung Leidenden in der Hydrotherapie, in der Massage, in Einreibungen, usw., passive Mittel des organischen Verbrennungsprozesses finden, welche sehr dazu beitragen können den Blutkreislauf und den zum normalen Gleichgewicht der Gesundheit nötigen molekulären Austausch zu finden, Die Ausgabe befördert die Einnahme, das ist für unsere körperliche Oekonomie, der wahre Stein der Weisen.



## Suppen als winterliches Heiz- und Nahrungsmittel.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten)

Dem Rauchswölklein ob dem Kamin  
Wird fröhlich zugejodelt,  
Es kündigt: In der Küche drin  
Die „Mittagsuppe“ brodeln. (Scheffel.)

Die Suppe bildet das Präludium der Tischsymphonie, wie die Mehlspeise das Finale. Schon Jahrtausende hindurch hat sie ihren Ehrenplatz behauptet, denn bereits in grauer Vorzeit war die „schwarze Suppe“ der Spartaner berühmt. Allerdings gilt auch von der Suppe wie von allem andern: allzuviel ist ungesund! Führt man eine größere Menge zu Anfang des Mittagmahles dem leeren hungernden Magen zu, so wird der Magensaft

sehr verdünnt, und zu energischer Verdauung untauglich. Namentlich im heißen Sommer, wo die Verdauungsorgane empfindlicher und der Appetit geringer ist, sollte man nicht viel Suppe genießen. Aber in der kalten Jahreszeit wirkt sie Wunder, indem sie nicht nur den Magen, sondern auch die Glieder durchwärmt. Wie wohltuend empfindet man bei nassem kaltem Wetter einen Teller warme Suppe sowohl mittags wie auch besonders abends, wo sie den Magen nicht belästigt und einen ruhigen Schlaf ermöglicht, da sie nicht aufregt wie Kaffee oder Tee. Manche Leute (Gelehrte, Schriftsteller, Examinanden) essen oft um halb acht Uhr zu abend und arbeiten noch bis 11 oder 12 Uhr: dann ist kurz vor dem Schlafengehen eine nahrhafte Suppe sehr angebracht. Im Winter bildet sie stets ein vortreffliches Heizmittel für den Körper. Freilich darf sie auch nicht zu heiß genossen werden. Es ist ein großer Fehler, gerade dieses Gericht in fast kochendem Zustande auf den Tisch zu bringen. Dr. Höber sagt mit Recht: „Wir verschlucken ohne Umstände Suppen, die wir uns sehr bedenken würden, über unsere Hände zu gießen, weil wir dann fürchten müßten, uns zu verbrennen.“

Aber auch ein kräftigendes Nährmittel bilden viele Suppen. Die aus Erbsen, Linsen und Bohnen bereiteten besitzen sogar einen höheren Eiweißgehalt als Fleisch. Papst Pius IX. hat in seiner letzten Lebenszeit vornehmlich von dieser Art Suppen gelebt. Ueberhaupt ist für Greise, Schwache und Kranke die Suppe von unschätzbarem Wert. Seit den ältesten Zeiten bilden sie die wahre Krankendiät, besonders im Fieber. Dem Kranken alles, was er bedarf, in einer möglichst leicht verdaulichen Form beizubringen, ist ja die Hauptaufgabe, und dieser Forderung wird eigentlich nur die flüssige Diät gerecht. In den Flüssigkeiten sein suspendiert sind die Nährstoffe den Einwirkungen der Ver-

dauungssäfte offenbar am besten zugänglich, sie werden schneller und vollkommener verdaut und zugunsten des Körpers ausgenutzt als in festen Speisen; Suppen sind also leichter verdaulich und bekömmlicher.

Vielfach angefeindet wird die Fleischbrühsuppe, weil sie ohne Nährstoff sei. Aber doch bildet gerade sie im Winter ein sehr schätzenswertes Stärkungs- und Heizmittel. Einer der bedeutendsten Aerzte, Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer, äußerte sich darüber folgendermaßen: „Fleischbrühe übt auf Zunge und Gaumen eine große stärkende und belebende Wirkung aus und wärmt den Magen gar sehr. Diese Eigenschaften werden besonders auch von Reisenden in unwirtlichen Gegenden gerühmt. Der Afrikareisende Kohlfs sagt: „Bouillon vermag aufs vortrefflichste die ermattende Nervenfasern und den erlahmenden Herzschlag zu beleben.“ Die Professoren Bettendorfer und Voit vergleichen in einer wissenschaftlichen Abhandlung die Fleischbrühe mit dem Schmieröl einer Maschine, welches dieselbe zwar nicht direkt treibt, ihr aber doch die Arbeit erst ermöglicht.

Will man den Nährwert von Fleischbrühe und andern Suppen bedeutend erhöhen, so schlägt man ein Ei hinein und fügt Butter hinzu. Eine so zubereitete Brühsuppe bildet im Winter das beste Erwärmungs- und Kräftigungsmittel für Gesunde und Kranke. Magenleidende mögen das Fleisch von Geflügel oder Kalb nehmen. Sehr empfehlenswert sind auch die Abkochungen aus den Knorpelsubstanzen und Bindegeweben von Kalbsfüßen, Kalbskopf oder Ochsenchwanz.

Häufig werden die Suppen zu wenig gewürzt und bleiben dann geschmacklos. Man mache doch ausgiebigen Gebrauch von Suppenkräutern oder deren Extrakten; dann würden sich auch die Männer, die im allgemeinen weniger Suppenliebhaber sind, leichter bekehren.



Würzstoffe machen die Suppen schmackhaft und regen Appetit und Verdauung sehr wohlthätig an. Es ist daher ganz richtig, daß man die Mahlzeit mit einer gut gewürzten Suppe einleitet: die Verdauungsorgane werden zu einer besseren Ausnutzung der Speisen vorbereitet.

In poetischer Weise ist die Bedeutung der Suppen für die Ernährung von dem allbekannten Arzt und Dichter Dr. Heinrich Hoffmann im „Struwpeter“ geschildert worden:

Der Kaspar, der war kerngesund,  
Ein dicker Bub und kugelrund,  
Er hatte Backen rot und frisch,  
Die Suppe aß er hübsch bei Tisch.  
Doch einmal fing er an zu schreien:  
„Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

Und was war die Folge? Am vierten Tage wog er nur ein Lot, am fünften Tage war er tot! Dieses drastische Beispiel ist in der Erziehung schon oft ein gutes Abschreckungsmittel für die ihre Suppe verschmähenden Kinder gewesen und hat seine Zugkraft noch heutigen Tages nicht eingebüßt. Es bildet eine hübsche Illustration zu dem Sprichwort:

Wer lange suppt, der lebt lange!



### Analytische Besprechung

### Sauter'scher homöopathischer Mittel.

Von Dr. J m f e l d.

(Fortsetzung aus Annalen Nummer 9)

Anschließend an die analytische Besprechung der Angioitiques, in Nr. 8 u. 9 der diesjäh-

rigen Annalen, wollen wir heute diejenige der Lymphatiques (früher Skrofuleux genannt) etwas näher in Betracht ziehen.

Der Name Lymphatique weist von selbst darauf hin, daß es ein Mittel ist zur Verbesserung der Lymphe und zur Heilung der durch ihre schlechte Beschaffenheit hervorgerufenen Krankheiten. Da für unsern organischen Haushalt das Lymphgefäßsystem mit seinen Drüsen eine so wichtige und hervorragende Rolle spielt, ist das Lymphatique mit Recht als das Grundmittel der Sauter'schen Homöopathie zu bezeichnen. Außerdem ergänzt das Lymphatique das Angioitique, das eben so unentbehrliche Blutmittel.

Als Lymphmittel ist das Lymphatique von unschätzbarem Wert bei der Bekämpfung des Lymphatischen Temperaments, besser gesagt der Lymphatischen Konstitution welche die Grundursache ist der meisten chronischen Krankheiten und veralteten Leiden. So findet das Lymphatique vor Allem seine Anwendung vornehmlich bei der skrofulösen und tuberkulösen Dyskrasie in ihren so vielfältigen Aeußerungen und Folgezuständen. Es ist überdies ein großes Blutreinigungsmittel, sowie ein Belebungs- und Stärkungsmittel, bei Depressions- und Schwächezuständen, besonders nach körperlichen und Gemütserschütterungen.

Um allen Indikationen der Krankheiten zu entsprechen, welche ihre Grundursache in der Lymphatischen Konstitution oder in der abnormen Beschaffenheit der Lymphe mit ihrem Gefäßsystem und ihren Drüsen haben, besitzt die Sauter'sche Homöopathie 8 Arten von Lymphatiques.

#### Lymphatique 1 (L 1)

Das Lymphatique 1 (L 1) ist das allgemeine univervelle Mittel des Lymphatismus, der Skrofeln und aller ersten Folgen derselben.