Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 11

Artikel: Suppen als winterliches Heiz- und Nährmittel

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: 14.12.2025

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

fibe, bietet uns bas Reiten. Diese llebung regt gang besonders den abdominalen Rreislauf an; in Folge ber vom Bferde mitgeteilten Erschüt= terungen befämpft bas Reiten die Berbauungs= und die Stublträgheit. - Das Schwimmen begunftigt die Ausscheidung ber Sautsefrete und wird dadurch zum Sicherheitsventil unferer Mafchine. Durch biefen mächtigen Ableitungs= weg fann bas Schwimmen ben Rörper von allen diathesischen Torinen befreien, welche die Merzte ber Sumoral-Pathologie die heterogenen Schärfen bes Blutes nannten und beren Burückhaltung im Blute zur Ursache wird, von Blutzersetzungen, von Herpotismus und von Rheumatismus. Die Fechtfunft, welche einer energischen Mustelfraft bedarf und auch entwidelt, ift gut für folche Krante die fich noch im Befite ber Integrität ihrer vitalen Widerstandstraft befinden. Täglich seben wir wie an Buderharnruhr, an Sicht, an Steinbildungen, an der Leber Leidende den Fechtfal mit großem Borteil für ihre Gefundheit benüten. Die Urbeit ber Bauchmusteln, welche bas Rabfahren erfordert, entspricht einer automatischen Leib= maffage. Diese Maffage begünftigt die Resorp= tion des im Leibe aufgehäuften Fettes, ben Bluttreislauf in der Leber und im Pfortaderinftem, vermeidet die Bilbung von Gallenfteinen, oder ermöglicht beren Ausscheidung aus bem Rörper und heilt die Samorrhoiden,

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

Uebungen und förperlichen Anstrengungen bestähigt wird. Bei Hypochondern kann das Bilstarbspiel auch den Trübsinn verscheuchen und eine heitere Stimmung herbeiführen, was auch in hygienischer Hinsicht von großer und wohltätiger 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 Berbrennungsprozesses sinden, welche sehr dazu beitragen können den Blutstreislauf und den zum normalen Gleichgewicht der Gesundheit nötigen molekulären Austausch sinden, Die Ausgabe befördert die Einsnahme, das ist für unsere körperliche Dekonomie, der wahre Stein der Weisen.



Suppen als winterliches Heize und Nährmittel.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdrud verboten)

Dem Rauchswölklein ob dem Kamin Wird fröhlich zugejodelt, Es fündet: In der Küche drin Die "Mittagssuppe" brodelt. (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 Spartauer berühmt. Allerdings gilt auch von der
Suppe wie von allem andern: allzuviel ist
ungesund! Führt man eine größere Menge zu
Anfang des Mittagsmahles dem leeren hungernden Magen zu, so wird der Magensaft

fehr verdünnt, und zu energischer Berdauung untauglich. Namentlich im beißen Sommer, wo die Berdanungsorgane empfindlicher und ber Appetit geringer ift, follte man nicht viel Suppe genießen. Aber in ber falten Sahreszeit wirft fie Wunder, indem fie nicht nur ben Magen, sondern auch die Glieder durchwärmt. Wie wohltuend empfindet man bei naffem faltem Wetter einen Teller warme Suppe sowohl mittags wie auch besonders abends, wo sie ben Magen nicht belästigt und einen ruhigen Schlaf ermöglicht, da fie nicht aufregt wie Raffee ober Tee. Manche Leute (Gelehrte, Schriftsteller, Examinanden) effen oft um halb acht Uhr zu abend und arbeiten noch bis 11 ober 12 Uhr: bann ift furz vor dem Schlafengeben eine nahrhafte Suppe fehr angebracht. Im Winter bilbet fie ftets ein vortreffliches Beigmittel für ben Rörper. Freilich darf fie auch nicht zu beiß genoffen werden. Es ift ein großer Fehler, gerade dieses Bericht in fast tochendem Bustande auf den Tisch zu bringen. Dr. Söber fagt mit Recht: "Wir verschlucken ohne Umftande Suppen, die mir uns fehr bedenten murden, über unsere Sande zu gießen, weil wir dann fürchten mußten, uns zu verbrennen."

Aber auch ein fräftigendes 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 beiszubringen, ist ja die Hauptausgabe, und dieser Forderung wird eigentlich nur die flüssige Diät gerecht. In den Flüssigkeiten sein suspendiert sind die Nährstosse den Einwirkungen der Vers

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

Bielfach angefeindet wird die Fleischbrübsuppe, weil sie ohne Nährstoff sei. Aber boch bildet gerade fie im Winter ein fehr ichatens= wertes Stärfungs- und Beigmittel. Giner ber bedeutenosten Aerzte, Sanitätsrat Dr. Paul Niemener, äußerte sich darüber folgendermaßen: "Fleischbrühe übt auf Bunge und Gaumen eine große stärkende und belebende Wirkung aus und wärmt den Magen gar fehr. Diefe Eigenschaften werden besonders auch von Reifenden in unwirtlichen Gegenden gerühmt. Der Ufrikareisende Rohlfs fagt: "Bouillon vermag aufs vortrefflichfte die ermattende Nervenfafer und den erlahmenden Bergichlag zu beleben." Die Professoren Bettentofer und Boit vergleichen in einer wiffenschaftlichen Abhandlung bie Fleischbrühe mit dem Schmierol einer Maschine, welches dieselbe zwar nicht bireft treibt, ihr aber boch die Arbeit erft 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 Brühfuppe bildet im Winter das beste Erwärmungs- und Kräftigungsmittel für Gesunde und Kranke. Magenleidende mögen das Fleisch von Geslügel oder Kalb nehmen. Sehr empsehlenswert sind auch die Absochungen aus den Knorpelsubstanzen und Bindegeweben von Kalbssüßen, Kalbskopf oder Ochsenschwanz.

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

Würzstoffe machen die Suppen schmackhaft und regen Appetit und Verdauung sehr wohltätig 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 Beise ist die Bedeutung der Suppen für die Ernährung von dem allbestannten Arzt und Dichter Dr. Heinrich Hoffsmann im "Struwelpeter" 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 sing 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 fuppt, ber lebt lange!



Analytische Besprechung Sauter'scher homöopathischer Mittel.

Bon Dr. 3mfeld.

(Fortsetzung aus Annalen Nummer 9)

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

rigen Annalen, wollen wir heute diejenige der Lymphatiques (früher Strofuleux genannt) et= was näher in Betracht ziehen.

Der Name Lymphatique weist von selbst darauf hin, daß es ein Mittel ist zur Verbessserung der Lymphe und zur Heilung der durch ihre schlechte Beschaffenheit hervorgeruses nen Krantheiten. Da für unsern organischen Haushalt das Lymphgesäßsystem 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 Angivitique, das eben so unentsbehrliche Blutmittel.

Als Lymphmittel ist das Lymphatique von unschätzbarem Wert bei der Bekämpfung des lymphatischen Temperaments, besser gesagt der lymphatischen Konstitution welche die Grund-ursache ist der meisten chronischen Krankheiten und veralteten Leiden. So sindet 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 Blutzeinigungsmittel, sowie ein Belebungs- und Stärkungsmittel, sei Depressions- und Schwächezuständen, besonders nach körperlichen und Gesmütserschütterungen.

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

Lymphatique 1 (L. 1)

Das Lymphatique 1 (L 1) ist das allges meine universelle Mittel des Lymphatismus, der Strofeln und aller ersten Folgen dersselben.