**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

Heft: 11

Rubrik: Verschiedenes

### 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

badurch bei lymphatischen Personen bei Behandlung von allen chronischen Hautausschlägen von ganz besonderer Bedeutung.

Die Rhus aromatica ist ein Spezialmittel für die Schleimhaut der Harnwege, sowie überhaupt für alle schleimigen und häutigen Oberstächen. Dieses Mittel wirkt stärkend, zusammenziehend und harntreibend und ist deshalb bei Durchfall aus Schwäche, bei Ruhrund Blasenbeschwerden empsohlen.

Das Meerträubel ist ausgezeichnet bei Rheumatismus, namentlich in seiner akuten Form.

## - Verschiedenes &-

## Gimeifarme Ernährung.

Brofeffor Hochhaus hat im Rölner Augufta-Hofpital mit 60 Infaffen eines Saales einen Maffenversuch betreffs eiweigarmer Nahrung angeftellt. Während ber 10 Sauptversuchstage wurden nur 55 bis 60 Gramm Eimeiß taglich verabreicht, mährend nach ber alten Boitschen Regel 120 Gramm gefordert wurden. Bei diesem Bersuche dienten die Roch-Borschriften und bie Roftordnung des befannten Diätreformers Dr. med. Hindhede als Richtschnur. Das Gewicht der Versuchspersonen hielt sich dabei auf der gleichen Sohe; es trat nicht der geringfte Eimeigverluft ein, und es murde feftgestellt, daß der Organismus fein eigenes organisches Wett nicht anzugreifen brauchte, also mit bem bargereichten, um bie Salfte geringeren Ciweiß austomme. Es fand ein auffälliger Rückgang ber Harnfäureausscheibung an den eiweißarmen Tagen statt. Professor Sochhaus ichreibt bagu ("Berliner Rlinische Wochenschrift" 1916, Nr. 37): "Diese Bahl fpreche für fich felbst und laffe nicht nur in bezug auf die Bichtiter, sondern auch auf die Gesunden wichtige Schlüsse ziehen."... "Die klinische Beobachtung der Fälle zeigte, daß das Wohlbesinden das gleiche war wie bei der früher reichlichen Eiweißkost. Die neue Nahrung wurde sehr gern genommen, bekam anscheinend wesentlich besser und förderte die Rekonvaleszenz (Uebergang zur Heilung) in sichtlicher Weise. Hindhedes Angaben wurden von den Versuchsleitern vollauf bestätigt. Nach Professor Hochhans bieten sie die beste Gewähr, daß die Gesahr einer Unterernährung...
nicht in Frage kommt."

So bedauerlich auch die jetzige, etwas zu weitgehende notgedrungene Einschränkung ist i die Lehren des Krieges über die günstige Wirskung eiweißarmer Ernährung sind so unwidersprechlich, daß wir hoffentlich auch im Frieden nie wieder zu der alten Eiweißmast zurückschren werden.

Marine-Oberstabsarzt Dr. Buchinger hat schon 1915 die vegetarische Ernährung des Soldaten als "die neue Waffe" bezeichnet. Der berühmte Bernhard Shaw bemerkte in einer witzigen Plauderei über den Begetarismus: "Cäsars Soldaten kannten keine Roastbeef. Die Fleischesser haben die Welt weder erobert noch sie bevölkert."... "Bon den türkischen Lasteträgern und den chinesischen Minenarbeitern ersahren wir, daß die besten Athleten der Welt überhaupt kein Fleisch essen."

Der Haser als Nahrungsmittel. Dr. Schülein macht neuerdings auf den Wert des Hasers aufmerksam und hält es für wünschenswert, daß die Landwirtschaft sich mehr als bisher auf Borzugshafer einrichte, um die 150 Hasernährmittelwerke, die wir in Deutschland haben, ausgiebig versorgen zu können. Der Haser ist reicher an Eiweiß, Fett und Mineralstoffen als die anderen Getreidearten und in allen Formen, als Flocken, Grütze, Mehl und Haferreis der Gesundheit in hohem Maße zuträglich. Zu Torten, Aufläufen und Puddingen
läßt die Haferflocke sich trefflich verwenden,
und Haferreis ist nach Nährwert und Geschmack
vollwertiger Ersatz für fremden Reis. Für
Kranke und Kinder sind Hafererzeugnisse das
beste Nahrungs- und Genußmittel; besonders sür den Zuckerkranken ist die Ernährung
mit Haferfrucht unentbehrlich geworden. Das
Bolk nuß demnach mit Recht größten Wert
darauf legen, daß ihm Hafererzeugnisse in möglichst größer Menge zugeführt werden.

Das Obst als Speise, nicht als Getränt — vor 200 Jahren. Eine heute wieder sehr zeitgemäße Richtlinie für die Verwendung des Obstes ist bereits in dem Lebensmittelmandat des Züricher Rates von 1709 aufgestellt. In

dem einsichtsvollen Schriftstück heißt es: "Wir nähren den Wunsch, daß in denjenigen Ortschaften, wo es der Konsum des Holzes und die Gelegenheit gestatten, männiglich sich so viel immer möglich besleiße, zu vorrätlicher Aufbewahrung und erklecklichen Gebrauch bei den gegenwärtigen klemmen (das heißt schwierigen, mageren) Beiten das Obst zu dörren und nur dasjenige, so nicht zur Speise kann aufbehalten werden, zu vermosten." — Ernährung, nicht Bergärung!

## Inhalt von Mr. 10 der Annalen 1918.

Noch ein Wort über die sogen. spanische Grippe. — Der Krieg und unsere Gesundheit (Fortsetzung und Schluß). — Zurück aus Kurort und Sommerfrische. — Korresponbenzen und Heilungen: Magenblutungen, Magengeschwür; chronischer Gelenkrheumatismus; Blasenkatarrh. — Berichiedenes: Geruchsschäfte bei Mensch und Hund. — Die nahrhafteste Speise.



Bu beziehen durch alle Apotheken und Mineralwaffer-Sandlungen



ipppppppppppppppppppppppppp

Brofpette fostenlos durch "Fürstl. Wildung. Mineralquellen A.G."



# Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades an der Wirkung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

# Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngrieß, Gicht und Stein Der Bersand dieser beiden Suellen zur Haustrinktur beträgt pro Jahr über  $1^1/2$  **Millionen Flaschen,** das ist mehr als 9/10 des Gesantsversandes der 8 Wildunger Quellen.

Man achte genau auf die Namen. "Gelenen= und Georg Bictorquelle", da Ersatz weder durch andere Quellen, noch durch fünstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ift.

# Georg Victorquelle

bei Blajenkatarrh und Frauenleiden