Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 5

Rubrik: Die Lebensweise im Sommer

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: 09.08.2025

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

Duft von frischer Nieswurzel bei vielen Personen heftige Brechanfälle hervorruft.

Cabanis hatte auf diese Sympathie zwischen der Nase und den Verdauungsorganen aufmerksam gemacht: Jedermann weiß, schreibt er, daß gewisse üble Gerüche den Magen, die Magennerven, angreifen und zu den heftigsten Brechanfällen Veranlassung geben können.

Die Lebensweise im Sommer.

Es ist eigentlich sonderbar, daß die Menschen nicht schon lange darauf verfallen sind, sich ihre Lebensweise im Sommer anders zu gestalten als im Winter; wir kleiden uns im Sommer leichter, weil es der heißen Jahreszeit so besser entspricht; den Küchenzettel lassen wir Sommer und Winter ganz gleichmäßig bestehen, obgleich uns die Natur doch förmlich mit der Nase darauf stößt, ihn zu ändern. Eine Ausspannung, vor allen Dingen eine Veränderung der Lebensweise, d. h. die Zusammensetzung der täglichen Mahlzeiten, einer Regeneration im Sinne der fleischlosen Kost unterziehen. Auf das Allgemeinbefinden übt diese Kur, die in dem berühmten Sanatorium von Professor Lahmann im Weißen Hirsch zu Dresden ganz besonders berücksichtigt wird, wo z. B. ganze Mahlzeiten nur aus Salat und Obst bestehen, durch die gänzlich veränderte Zusammensetzung der Zufuhr von Nahrungsmitteln in den meisten Fällen sofort eine vorzügliche Wirkung aus. Diese vier- bis sechswöchentlichen fleischlosen Kuren, die nur darin bestehen, daß man sich in dieser Zeit des Fleisches vollständig enthält, sonst aber in keiner Beziehung gebunden ist, sollten in jedem Haushalt, wo auf Gesundheitspflege geachtet wird, einmal im Sommer zur Ausfüllung kommen. Sie sind vollständig gefahrlos; dicke Menschen können dabei abnehmen, magere ihr Gewicht erhöhen, je nachdem man die Speisenfolge einteilt; eine solche Kost während der allerheißesten Tage hat aber außerdem noch den Vorzug, daß die Hausfrau nicht ewig in Angst und Sorge zu sein braucht, ob das Fleisch auch wirklich tadellos ist. Für die Kinder und Leckermäuler der Familie bedeuten solche vier Wochen vegetarische Kost, wenn sie auch nicht den Gesetzen des reinen Vegetarismus entspricht, ein ganz besonderes Vergnügen, da naturgemäß Obstkuchen und süße Speisen öfter wie sonst das Menu vervollständigen. Immer wieder bei solchen Vorschlägen hört man die Einwendungen, daß die vegetarische Kost weniger nahrhaft und viel teurer sei. Beides ist irrig. Für die rein vegetarische Kost, wo selbst Fische ausgenommen sind, mag dies zutreffen, nicht so bei der nur fleischlosen Nahrung, die außerdem ja nur als Kur angewendet werden soll. Die Hauptsache ist nur, daß man die Vegetabilien auf ihren Nährwert zu beurteilen vermag und — das ist allerdings nötig dabei — die Mühe einer etwas umständlicheren Kocherei nicht scheut. Aber auch die Zusammensetzung der Speisenfolge ist nicht so schwierig, wie man es sich vorzustellen pflegt. Z. B. Obstsuppe mit Grießklößen, Fischpudding, nachher Gemüsesalat. — Maccaroni (mit Tomaten und Parmesankäse im Ofen gebacken), Obstkuchen oder süße Speise. — Gemüsesuppe, Reiswürstchen mit Kompott, nachher Salat. — Kartoffelsuppe, Spinat mit Setzei, Aepfel im Schlafrock, Salate und Kompotte kann man selbstverständlich noch nach eigenem Gutdünken dazu reichen. Aus dieser Ausführung ersieht man, wie leicht und angenehm ein solcher Küchenzettel zu gestalten ist. Des Abends sind Eierspeisen, rote Grütze, Flammris, Rettiche, Joghurt, Quark, Butterbrot mit Tomaten

vorzuziehen. Was speziell Rettiche betrifft, so sind gerade sie sehr gesund, weil sie sehr kalkhaltig sind und gerade Kalk nachgewiesenermaßen bei ausgesprochener Fleischkost dem Körper viel zu wenig zugeführt wird. Auch die Gurke wird noch lange nicht genügend auf ihren Nährwert gewürdigt; sie ist, wenn sie als Salat nicht vertragen wird, geschmort sehr zu empfehlen. Auf dem Lande, wo der Salat gewöhnlich billig zu sein pflegt, sollte man sich das Salatgemüse aus grünem Salat, zubereitet wie Spinat, nicht entgehen lassen. Salat ist noch eisenhaltiger wie Spinat und außerordentlich leicht verdaulich.

Die Macht der Einbildung auf der Wünschelrute.

Von Prof. Dr. K. Endriß.

Für die Biologie und für die Psychologie sind Versuche mit der Wünschelrute außerordentlich lehrreich. Auf Grund meiner umfangreichen Untersuchungen in der Sache der Wünschelrute bin ich überzeugt, daß die Forschung hier nicht nur der Wirklichkeit der Dinge näherrückt, sondern auch dem Wesen des Trugs auf den Grund kommt. Nur wenn der Rutengänger frei von Meinungen ist, wo das gesuchte Objekt etwa sein könnte, weist er die Fundstriche richtig nach. Sobald aber die Einbildung hereinspielt, ist er zu sichern Nachweisen unfähig. Ich erkläre mir diese Erscheinung wie folgt. Die Phantasie, die Einbildung, ist ein Tasten unseres Bewußtseins mit mächtigem Uebergewicht der reingeistigen Kräfte. Stellen wir uns einen unsichtbaren Gegenstand im Geiste vor, so ist die Phantasie bestrebt, denselben sich möglichst auszumalen, und dasselbe ist der Fall bei der Vorstellung bestimmter Stoffe, etwa eines Metalls oder eines Giftes. Unsere Natur sucht sich sozusagen der Vorstellung anzupassen. Ist nun der Rutengänger auf der Suche nach einem Gegenstand, und faßt er dazu noch eine Meinung, wo derselbe sein könnte, so beschleunigt dies in der Regel oder alteriert doch wenigstens — auch Nachwirkungen sind möglich — die Auslösung der für den betreffenden Körper bezeichnenden Wirkungsart. Ein der Suggestion zugängiger Mensch mag in seiner Einbildung durch reines Wasser die volle Wirkung eines Giftes erleiden können. Man kennt wohlverbürgte Beispiele in genügender Zahl für die ungeheure Macht der bloßen Vorstellung. Ist doch z. B. die Erzeugung von Brandwunden durch Berühren eines vollständig harmlosen Gegenstandes, der nur die gewöhnliche Zimmertemperatur aufwies, bei Hypnotisierten, denen „Brandwunde" suggeriert wurde, durch eine Reihe von Beispielen vollkommen sicher gestellt. Da hat also die Einbildung förmlich Feuer gewirkt. Es hat sozusagen das winzigste „Teilchen", der bloße Gedanke nach der Erfahrung in der Sache einer Brandwirkung überhaupt schon genügt, um diese stofflich zum Ausdruck zu bringen. Suggeriert sich der Rutengänger selbst, wenn er etwas sucht, hier oder dort könnte es sein, oder nur, jetzt könnte die Wirkung kommen, so löst sich gar leicht die Wirkung aus, die der Gegenstand, den er sucht, lediglich nach seiner Natur auf die Lebensbewegungen äußert, d. h. er erhält nur qualitativ eine Wirkung, aber er bekommt keine Anzeige über das Wo, kein Maß, keine Richtung für sein Suchen. Denn die Art der Bewegung, die er spürt und die sich in der Rutenführung ausspricht, vermag er nicht zu analysieren, sie ist ihm eben nur durch einen Wechsel seines Gefühls und seiner unwillkürlichen Bewegungen erkenntlich. Anders ist es