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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 8

Rubrik: Wohlschmeckender Tee

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

Dr. Dubourg, richtete, und indem er sich ungemein freudig über die gesundheitliche Wirkung des „Luftbades" ausspricht. Die Tatsache, daß die Haut „atmet" und den Körper von Stoffwechselgiften befreit, war schon 1793 von dem englischen Arzte Abernethy erkannt worden. Schon er kämpfte gegen die Kleidung an.

Lange, lange Zeit später, im Jahre 1865, formte Arnold Nikli, ein Oesterreicher, das Luftbad zu einem System. Nachdem er die vorteilhafte Wirkung an sich selber festgestellt hatte, verordnete er das tägliche, ausgiebige Luftbad seinen Patienten in der Heilanstalt in Veldes in Krain. „Wasser tut's freilich", sagte er, „aber höher steht die Luft und am höchsten das Licht!"

Diese Worte zeigten den Weg, den die Heilmethode bisher gegangen ist.

Die offizielle Medizin griff diese Wahrheit zunächst nicht auf; denn das Luftbad war „unwissenschaftlich" und stand im schreiendsten Widerspruch zur allein seligmachenden Weisheit des Rezeptes. Selbst ein Gelehrter wie Dr. von Schrenck-Notzing wollte von den Luftbädern nichts wissen und meinte, es sei die gleiche Suggestion wie — magnetisches Wasser. Der Bahnbrecher war hier Dr. Heinrich Lahmann, der auf dem „Weißen Hirsch" das Luftbad einrichtete und eine Schrift über „das Luftbad als Heil- und Abhärtungsmittel" verfaßte, die von Aerzten und Laien viel gelesen wurde.

Die tatkräftigsten Förderer der Abhärtung und Kräftigung durch das Luftbad aber waren die Naturheilvereine, die zuerst zaghaft, dann immer kühner und schließlich großzügig in der Nähe der Städte Luftbadeanlagen errichteten und so den Gedanken der Rückkehr zur Natur in denkbar praktischster Weise in die Tat umsetzten; denn die Pflicht, etwas für die Gesundheit zu tun, kann hier von den meisten neben dem Beruf erfüllt werden. Nicht nur sollten hier die Kranken gesund werden, nein, der vornehmste Zweck der Luftbäder lag in der Abhärtung, also in der Vorbeugung und Verhütung von Krankheiten. Diese Luftbadeanlagen bilden ein wohltuendes Gegenstück zu dem ungesunden Kneipen- und Straßenleben der Stadt. Sie schaffen nicht nur bessere Volksgesundheit, sondern leisten darüber hinaus noch Kulturarbeit, indem sie durch Anlegung von Schrebergärten für Gartenliebhaber oder ganze Familien die Liebe zur Scholle pflegen.

Es würde zu weit führen, die oft ganz wundervollen Luftbadeanlagen der Naturheilvereine hier einzeln zu schildern. Denn ihre Zahl beträgt mehrere Hunderte. Aber erwähnt muß werden, daß an vielen Orten die Gemeinden Plätze kostenlos oder gegen geringen Zins zur Verfügung gestellt haben und auch darüber hinaus noch Geldunterstützungen gewähren. Die Gemeinden haben also den hohen Einfluß des Luftbades auf die Volksgesundheit erkannt, und vielleicht sind wir nicht mehr ganz fern von der Gründung von Palästen, wie sie die griechische Kultur kannte, jenen Luft-Licht-Sportplätzen, die gewaltig strömende Quellen der Volkskraft werden können, wenn es gelingt, das Volk wieder für die Kraft und die Schönheit des Menschenkörpers zu begeistern.

Wohlschmeckender Tee.

(Ratschläge für Sammler von heimischen Teekräutern.)

Noch ist's Zeit, im heimischen Wald und auf dem Holzschlag für die Winterszeit sich für wenig Geld und Mühe wohlschmeckenden Tee zu sammeln. Freilich dürfen die Blätter

und Kräuter nicht wie Heu gedörrt, sondern müssen einer ganz einfachen Behandlung unterworfen werden, ähnlich wie dies ja auch beim chinesischen Tee geschieht. Wir entnehmen einige Ratschläge für diesen Zweck der bekannten Wochenschrift „Die Umschau". Zum Sammeln dürfen jetzt noch Erdbeer-, Brombeer- und Himbeerblätter in Betracht kommen. Da gelten folgende Regeln:

1. Die Blätter sollen trocken gesammelt werden, und zwar nimmt man gewöhnlich die obersten vier oder fünf Blattsprossen. Dann trocknet man sie im Schatten, bis sie welk werden.

2. Hierauf werden sie mit der Hand gerollt oder geknetet und gepreßt, sodaß sie ziemlich stark zerknüllt werden. Dies kann auch auf einem Brett durch Reiben und Rollen mit der Hand oder mit einem Brettchen, das eine Handhabe hat, geschehen. Beim chinesischen Tee wird diese Arbeit von eigenen Maschinen verrichtet.

3. Nach diesem Rollen oder Kneten werden die Blätter leicht zusammengepreßt, in ein Tuch eingeschlagen, das etwas angefeuchtet ist, in ein verschließbares Gefäß oder in eine Kiste usw. gelegt und dort so lange belassen, bis sie braungrün geworden sind, was unter Wärmeentwicklung gewöhnlich nach 24 Stunden eintritt. Hierdurch werden die Blätter gebeizt oder fermentiert, wie der wissenschaftliche Ausdruck lautet, und nehmen dabei einen feinen, stark aromatischen Geruch an.

4. Die Blätter können mit dem Messer oder einer Brotschneidemaschine fein geschnitten oder unzerkleinert getrocknet werden.

5. Zum Trocknen bereitet man die Blätter auf Hürden, reinem Tuch, weißem Papier in der Sonne aus oder bringt sie in das Backrohr des Ofens, in den Backofen, und läßt sie dort, bis sie vollkommen dürr geworden sind. Die Ofentemperatur darf 60 bis 80° C nicht übersteigen.

6. Die getrockneten Blätter werden in Schachteln oder Blechbüchsen, womöglich in Wachspapier eingeschlagen, verpackt, um ihnen den feinen Geruch zu erhalten, der sich zwar beim Dörren verloren hat, aber nach vier bis sechs Tagen wieder auftritt.

7. Aus diesen Blättern wird der Tee durch Aufguß mit heißem Wasser bereitet, oder man setzt sie in kaltem Wasser zu, kocht auf und läßt etwa 5 Minuten anziehen.

8. Endlich ist zu beachten, daß es bei der Bearbeitung, Verpackung und Lagerung dieses Tees peinlichster Reinlichkeit bedarf. Alle stark riechenden Stoffe (Oele, Farben usw.) müssen von den Blättern ferngehalten werden, da sonst deren Aroma darunter leidet.

So zubereiteter Tee ist ein köstliches Getränk, das uns den chinesischen Tee nahezu vergessen läßt. (Kneipp-Blätter.)

Leinsamen und Hanfsamen als Heilmittel.

(Von Dr. med. Walser.)

Der Lein (Flachs). Die Samen geben im Wasser Schleim ab, wenn man sie mit ihm verrührt. Der Geschmack ist ölig, schleimig. Der Leinsamen enthält fettes Oel im Kern, Schleim in der Schale. Man macht davon die bekannten erweichenden Umschläge, um zum Beispiel einen Abszeß zur vollen Eiterung zu bringen. Die Abkochung mit Zitronensaft wirkt gut bei allen, die an Harnsäureüberschuß in den Säften leiden, bei