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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 29 (1919)

**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

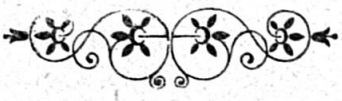
**Download PDF:** 09.08.2025

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

Kalorien. Daß mit einer solchen Energiezufuhr ein alter Herr von 68 Jahren, der keine schwere Arbeit zu leisten hat, auskommen kann, bedurfte weiter keiner wissenschaftlichen Prüfung, und die Erhaltung des Körpergewichtes ergab dies auch ohne weiteres.

Interessant war aber dabei die für Herrn Fletcher sicherlich sehr wenig angenehme Feststellung, daß seine Kaumethode tatsächlich nicht das geringste für die bessere Ausnutzung der Kartoffelnahrung leisten könnte. Denn während schon früher Rubner für die Ausnutzung der Kartoffel im Darm ungefähr 80 Prozent Wert gefunden hatte, betrug sie bei Herrn Fletcher nur zchischen 76 und 77 Prozent, also innerhalb der Fehlergrenze denselben Wert. Am interessantesten war natürlich die Feststellung seiner Eiweißbilanz. Selbst in der ersten Periode nahm er nur ungefähr 5 1/2 g Stickstoff auf, entsprechend einer Eiweißzufuhr von 35 g, während man bekanntlich für einen erwachsenen Mann sonst einen Bedarf von 80 bis 100 g annimmt.

In der Tat kam nun Herr Fletcher mit dieser Eiweißmenge nicht aus; aber der Zusatz, den sein Körper machen mußte, um den nötigen Eiweißverbrauch zu decken, war außerordentlich gering. Mit einer geringen Zulage irgendeines Eiweißkörpers, z. B. mit einem Glas Milch oder dergleichen, hätte er seinen Eiweißbedarf völlig decken können. Auch dieser interessante Fall ist wieder ein Beleg dafür, mit wie außerordentlich geringer und vor allen Dingen wie außerordentlich eiweißarmer Kost ein daran gewöhnter Körper auskommen kann. Bekanntlich wird diese Lehre von dem dänischen Hygieniker Hindhede mit größter Energie propagiert, und es hat sich in Dänemark bereits eine große Bewegung mit Unterstützung offizieller Persönlichkeiten zur Förderung dieser einfachen und, wenn sie verständig mit etwas Fleisch kombiniert ist, naturgemäßen Lebensweise gebildet. Gewiß ist Fleisch eine sehr schöne Gottesgabe; aber man ersieht, daß der Körper auch gänzlich ohne Fleischgenuß gesund bleiben kann und jedenfalls bei mäßigem Fleischgenuß nicht der geringste Grund einzusehen ist, warum der Mensch nicht bei vollem Frohsinn und voller Gesundheit seine flicht tun könnte. (Berliner Tageblatt.)



# Verschiedenes.

**Der nachteilige Einfluß des Rauchens auf die Schulung des Willens.** Es ist eine bekannte Tatsache, daß es Rauchern sehr schwer gelingt, ihrer Gewohnheit Herr zu werden, wenn sie aus irgendeinem Grunde das Rauchen aufgeben wollen. Geradezu klassisch ist das Geständnis von Hans von Zobeltitz, der in „Nord und Süd" von sich erzählt, daß er sich das Rauchen abgewöhnen wollte, daß es ihm aber nicht gelang. Er schreibt wörtlich: „Ich gestehe offen ein, daß hier eine Schwäche meiner Willenskraft vorliegt, schäme mich dieser Tatsache, kann sie aber nicht aus der Welt schaffen." — Der Verfasser von „Ist Rauchen eine Lebenshemmung?" kommt in seiner Kampfschrift auf diese Tatsache zu sprechen. Er fragt da: „Wie kommt es wohl, daß gerade Raucher hier so gar willensschwach sind? In erster Linie wohl durch den lähmenden Einfluß der Tabaks selbst. Dann aber auch dadurch, daß der Raucher gar nicht gelernt hat, seinen Willen in diesem Stück zu beherrschen, seiner aufsteigenden Neigung ein stahlhartes Nein entgegenzusetzen. Steigt nur der Wunsch in ihm auf, eine Zigarre oder Zigarette zu rauchen, flugs brennt sie auch schon. Hier Entsagung zu üben, kennt er nicht. Und doch stärkt

gerade den Willen nichts mehr, als sich auch mal etwas zu versagen. Wer hier in solchen kleineren Dingen unterliegt, braucht sich nicht zu wundern, wenn seine Selbstbeherrschung in größern Proben versagt. Gewiß werden junge Leute, die dem Rauchverlangen gegenüber Nein sagen können, auch eher Sieger bleiben, wenn der Alkohol sie in seine Schlingen ziehen will oder wenn Versuchungen auf sittlichem Gebiete in den Weg treten." Die Jugenderzieher tun gewiß gut daran, wenn sie auf diesen Zusammenhang achten.

---

**Abstinente Monarchen.** Strengste Enthalsamkeit vom Alkohol haben die Könige Viktor Emanuel III. von Italien, Alfons XIII. von Spanien, Gustav IV. von Schweden und Ferdinand I. von Bulgarien sich zur Richtschnur gemacht. Spaniens jugendlicher Herrscher nimmt auch bei feierlichen Staatsbanketten nur Wasser zu sich, nur muß es klares, frisches Brunnenwasser sein. Die schwedische Königsfamilie hat sich schon vor geraumer Zeit an die Spitze der Alkoholgegner in ihrer Heimat gestellt. Die Königin-Mutter wirkt seit vierzig Jahren in dieser Richtung, und ihr Sohn Oskar war früher Vorsitzender der Gesellschaft für totale Abstinenz in Stockholm. Von Jahr zu Jahr mehrt sich die Zahl derjenigen gekrönten Häupte, die nur noch in selteneren Fällen Alkohol genießen.

## Inhalt von Nr. 10 der Annalen 1919.

Der Magen, seine Leiden und ihre Behandlung. — Der Schlaf der Gesunden und Kranken. — Die Alkaleszenz des Blutes. — Wissenschaftliche Weinforschung. — Ein mechanisches Mittel zur Beseitigung des nächtlichen Bettnässens. — Die Brombeere.

Zu beziehen durch alle Apotheken und Mineralwasser-Handlungen

Prospekte kostenlos 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, Harngries, Gicht und Stein**

Der Versand dieser beiden Quellen zur Haustrinkkur beträgt pro Jahr über $1^1/_2$ **Millionen Flaschen,** das ist mehr als $^9/_{10}$ des Gesamtversandes der 8 Wildunger Quellen.

**Man achte genau auf die Namen „Helenen- und Georg Victorquelle",** da Ersatz weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

**Georg Victorquelle**

**bei Blasenkatarrh und Frauenleiden**