

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Korrespondenzen u. Heilungen

#### **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:** 14.02.2026

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

**Forelle.** Die blau abgesottene Forelle eignet sich nach meiner Ansicht am besten als Ernährungsmittel für Leidende. Die Forellen werden sofort nach dem Töten gekocht, wodurch sie eine schöne blaue Farbe erhalten. Man gibt sie mit holländischer Sauce zur Tafel: Ein Kochlöffel Mehl wird mit Wasser verrührt und das Gelbe von 1 bis 2 Eiern, eine Messerspitze weißer Pfeffer und ein Stück Butter damit verbunden. Vor dem Gebrauche gießt man  $\frac{1}{4}$  Liter heißen Fischabsud hinzu (das in die Brühe, in welcher die Fische abgekocht wurden) und läßt sie unter beständigem Umrühren so lange kochen, bis die Sauce aufwallt, fügt Zitronensaft und etwas Estragonesig bei, streicht durch ein Sieb und gibt die Sauce zu Fische.

**Der Stör.** Man nimmt womöglich nur den jungen Stör. Er wird aufgeschnitten, rein ausgenommen, gut gewaschen, etwas gesalzen, zerschnitten und, wie beim Weißfisch angegeben ist, in dem betreffenden Suden langsam garkocht.

Vorliegende Kochrezepte mögen als Anweisung dienen, wie man bei Zubereitung des Fischfleisches im allgemeinen zu verfahren hat, wenn man Erfolg erzielen will.

## Korrespondenzen u. Heilungen.

Lyon, 25. März 1919.

Geehrter Herr!

Vor etwa drei Monaten konsultierte ich Sie wegen hochgradiger **Neurasthenie**, kompliziert mit **Schlaflosigkeit** und höchst schmerzhaften **Regeln**. Das Leiden bestand seit mehr als 10 Jahren. Ich bin froh, Ihnen heute mitteilen zu können, daß Ihre Verordnung eine außerordentlich gute Wirkung gehabt hat. Seit Ihrem letzten Brief von Mitte Januar habe ich Ihre Verordnung noch unverändert fortgesetzt und habe sogar längst

gewartet, um Ihnen Bericht zu erstatten, da ich mich verhältnismäßig recht wohl fühle. Es ist wirklich eine große Veränderung in mir vorgegangen, und ich fühle, welch große Wirkung Ihre Mittel haben.

Ich fühle, wie nach und nach wieder ein neues Leben in mir erwacht und zugleich meine geistigen Fähigkeiten wieder viel frischer werden.

Seit längerer Zeit schlafe ich nun sehr regelmäßig und die ganze Nacht hindurch. Ich schlafe auch sehr leicht ein, wenn ich abends zu Bett gehe. Während des Tages fühle ich mich viel wohler und fange ernstlich an, mich regelmäßig zu beschäftigen, währenddem ich vorher zu jeder kleinsten körperlichen und geistigen Anstrengung unfähig war.

Schon zweimal ist die Monatsregel sehr gut verlaufen, und ich habe dabei weder physisch noch moralisch gelitten. Ich bin gar nicht mehr dieselbe wie früher und fühle, daß die Besserung eine sehr positive ist.

Ich sehe Ihren weiteren Verordnungen mit großem Interesse entgegen und zeichne usw.

Die angewandte Verordnung lautet:

Lösung in 125 Gramm Wasser:

3 Körner	Lymphatique 3,
3 "	Lymphatique 4,
3 "	Arthritique,
3 "	Febrifuge 1,
3 "	Organique 9,
3 "	Nerveux,
1 Korn	Angioitique 3.

Tagsüber schluckweise von Stunde zu Stunde austrinken. Daneben zweimal im Tag, 30 Minuten vor Mittag- und Nachtessen, eine Tablette Koka-Coca.

## Inhalt von Nr. 3 der Annalen 1920.

Die Furcht vor dem Essen. — Der Puls. — Die gesundheitliche Schädigung der Ehefrauen durch Tabakrauch. — Sonnenlicht ist der beste Wundheiler. — Die Heilwirkung des Speichels. — Über die Bedeutung des Schmerzes. — Korrespondenzen und Heilungen: chronische Blinddarmentzündung; Wunde am Fuße.