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

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

**Heft:** 11

Artikel: Die Wichtigkeit einer naturgemässen Körperpflege und des

Gedankenlebens

Autor: Wiedenmann, B.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037839

### 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

Olga-Kinderspital eine Diphtherie-Abteilung mit gunächft 20 Betten einzurichten beschlog. Dem Blane wurden allerlei Schwierigfeiten bereitet, und durch ihre ichwere Erfranfung fonnte fie fich weiter nicht mehr barum fummern. Damit murbe es ben Gegnern ber hombopathischen Beilmethode leicht, die Ausführung ber guten Abficht zu verhindern.

### V. 1884.

Die für weitere Rreife auffallenofte Beftrafung wegen Gratis-Abgabe von homoopathischen Mitteln betrifft die Witme des Lehrers Baner in Bulben, Du. Urach. Die Gensdarmerie ber Umgebung hatte den Auftrag, nachzuforichen, an wen die Bayer homoopathische Mittel abgab. Um 31. März 1884 faßte ber Bensbarm 23., von Metingen, ein Madchen ab, die für 2 Krante Mittel bei Frau Baper geholt hatte. Darauf erfolgte eine Bisitation bei Frau Bayer durch Oberamtsarzt Dr. med. Camerer von Urach, in deren Folge 120 in der homoo= pathischen Zentral-Apothete von Hofrat Birgil Mayer, in Cannstatt, gefaufte homoopathische Mittel (30. Poteng in Streutugelchen), fonfisgiert murben. Berr Dr. C. erflärte die Streufügelden für Urzneipillen, mit denen der Sandel nicht freigegeben fei.

Beil Frau Bayer einmal von der Gemeinde Bulben für aufopfernde Tätigfeit bei einer Grippe-Epidemie 100 Mt. befommen hatte, erklärte das Ral. Medizinalfollegium in Stuttgart das Abgeben der Mittel von der Baner für einen Sandel mit Arzneipillen.

Begen die am 12. Juni 1884 erlaffene Strafverfügung wies ber Rechtsanwalt Dr. Dauer bei einer Berhandlung in Urach auf die Erflärung bes Minifters v. Sid bin, welcher in ber 40. Situng ter Abgeordnetenkammer (24. Juni 1875) gefagt hatte:

sich, deren Anwendung als indifferent für die Gesundheit bes Menschen angesehen werden fann!"

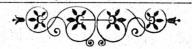
Um furg zu fein: bas Bericht hielt fich an das Obergutachten des Rgl. Medizinalfolle= giums, und verurteilte Frau Bayer.

Ebenso ging es in ber 2. Inftang am 25. November 1884 beim Landgericht in Tübingen.

Und in demfelben Jahre 1884 hatte ber Professor der Medizin Dr. Jürgensen die homoopathischen Streufügelchen als Nichts" und als gang unwirksam bingestellt, wie dem Schreiber dieses von zwei feiner Buhörer mitgeteilt war.

Genaues über biefe Angelegenheit fteht in 6 Seiten ber "Somoopath. Monatsblätter" Beilage 2 vom Februar 1885.

(Schluß folgt.)



# Die Wichtigkeit einer naturgemäßen Körperpflege und des Gedankenlebens.

Bon B. Biedenmann.

Die Anschauungen auf sittlichem Gebiete find heute in vieler Beziehung beffer geworben als zu jener Zeit, wo noch mehr wie jest die Moral- und Sittenbegriffe mit einem Mantel der Scheinheiligfeit und Sittenmoralheuchelei umgeben maren. Frei und offen werden beute Sachen besprochen, an benen man früher nicht zu rütteln magte. Der Kirche fann ber Borwurf nicht erspart bleiben, daß fie dagu beitrug, ben nachten Rörper als etwas Gundhaftes zu bezeichnen und dadurch den Tempel Gottes als einen Beachteten zu behandeln, woburch "Der Handverfauf begreift die Mittel in | berfelbe immer mehr verfümmerte. Die Geiftes:

und Seelenpflege fteht höher als die Rörperpflege, wenn der Körper aber nicht beachtet wird, so fann auch von einer harmonischen Entwicklung feine Rede fein. Der Rorper ift bas Instrument ber Seele. Der beste Rünftler tann aber auf einem ichlechten Inftrumente feinen guten Ton hervorbringen, meshalb die Pflege des Körpers eine Notwendigkeit ift. Rörper und Seele fteben in Wechselbeziehung. In der Bibel beißt es, daß der Rörper ein Tempel Gottes fei. Demgemäß follte auch der Rörper behandelt merdrn. Solange mir diefen Rörper haben, find wir für benfelben verantwortlich. Die zahllose Lebewesen, die unseren Körper bewohnen, sollen von uns eine gute Behandlung erfahren, indem fie durch Bufuhr reiner Luft, Sonne, natürlicher Nahrung und reinen Dentens ernährt werden. Freie, dem gefunden, natürlichen Empfinden entspringende sittlichreine Unschauungen muffen an die Stelle ber Sitten- und Moralheuchelei treten.

Bu einem gesunden Gemüts- und Seelenleben gehört ein gesunder Körper. Zur Erhöhung
der Leistungsfähigkeit der geistigen Kräfte ist
es notwendig, daß alle Organe des Körpers
gesund sind und daß besonders die Atmungsund Berdauungsorgane richtig funktionieren.
Durch Diät und geignete Heilfaktoren, durch
Beherrschung der inneren Gedankenwelt können
vorhandene Schwächen und Hemmnisse beseitigt
werden. Der Mensch hat es in seiner eigenen
Hand, einen Umschwung seines ganzen Lebens
herbeizuführen.

Wollen wir uns von häßlichen und üblen Gewohnheiten befreien, so müssen wir dieselben kennen lernen. Sich selbst besiegen ist die höchste Tat. Man sollte deshalb auch keine Gelegenheit vorübergehen lassen, wobei der Wille gestärkt werden kann, und zuerst mit kleinen unscheinbaren Dingen den Ansang machen. Wir leben in einer Welt, wo die ver-

schiedensten Einflüsse erzeugt werden, die sich in die Gedankenwelt desjenigen eindrängen, der sie nicht bewacht. Es ist deshalb sehr nötig, sich geistig fest auf die eigenen Füße zu stellen und in sich selbst zwischen dem Ewigen und dem Vergänglichen unterscheiden zu lernen. Das ganze Leben ist eine große Uebung in der Selbstbeherrschung, und wo ein Wille ist, da ist ein Weg zur Freiheit des Geistes. Die Gedanken und Gefühle können wir durch llebungen in der Gedankenkonzentration leichter in die Gewalt bekommen, wenn mit letzterer gleichzeitig eine Atembeherrschung vor sich geht.

Gebanfen bilben ben Charafter. Gleichzeitig mit ber Bucht und Ausbildung ber Seelen= frafte muffen die Sinne und ber Rorper geubt und verfeinert merben. Besonders das Muge muß dahin gebracht werden, daß es stets einen festen ruhigen und wohlwollenden Blick zeigt. Man fagt nicht umfonft, das Auge ift ein Spiegel der Seele. Wer ließt, lefe nicht gu viel auf einmal und rube nach jedem Abschnitte, um über bas Gelesene nachzudenten. Will man basselbe bem Gedächtnisse einprägen, fo ist es manchmal febr gut, die Augen zu schließen und den Inhalt bes Gelesenen in Gedanken durchzugehen. Man strebe danach, die Aufmertfamfeit stets auf dasjenige zu fonzentrieren, womit sich das Bewußtsein beschäftigen foll und erlaube feinerlei Abichweifung. Man muß es dabin bringen, daß das Bewußtsein trot Unterbrechungen und Störungen immer wieder gu dem Gegenstand ber Aufmerksamkeit gurudfehrt. Durch Bewahrung der inneren Ruhe unter allen Anfechtungen und Ginfluffen, mögen dieselben von innen oder von außen tommen, fann die Gedanken- und Willensfraft geftärft werden, und die Seele wird ihr höchftes Biel leichter erreichen.

Die meisten Menschen fürchten sich vor Unsteckung durch llebertragung von Krankheiten,

beachten aber nicht, daß fie fortwährend burch llebertragung ber ichablichen Bedankeneinwirtung anderer, burch beren Ginfluß nicht allein förperlich sondern auch seelisch geschädigt merben fonnen. Der befte Schut gegen alle ichadlichen Ginfluffe ift edles Denten und bas Bertrauen auf die allmächtige Kraft ber Liebe welche das Weltall regiert. Dadurch, daß man bestrebt ift, die Bedanfen und Gefühle in die Gewalt zu befommen, erlangt man auch die Fähigfeit, nach und nach ichadliche Bewohnbeiten abzulegen und die Aufmertfamteit höherer Rielen zuzuwenden. Die, welche reinen Bergens find, werden Gott ichauen und teilnehmen an feiner Dacht und Berrlichfeit. Manche, welche Offultismus studieren, glauben, die Moralvorichriften über Tugend, Bergensreinheit usw., seien nur fur Rinder. Der Spruch: "Wenn ihr nicht werdet wie die Rinder, fo werdet ihr nicht das himmelreich ichauen", entspricht vollkommen den geiftigen Befeten, Die niederen physischen und psychischen Rräfte fönnen wohl durch Willensschulung Satha Doga und ähnliche Mittel erweckt werden, gur Erweckung der höheren und spirituellen Erfenntnisfräfte genügen fie aber nicht.

Die Kunft, die eigenen Gefühle, Empfins dungen und Gedanken zu beherrschen, ist die Grundlage aller Magie. Deshalb sagte auch Paracelsus: "Ein fester Wille und eine mächstige Vorstellungskraft sind die zwei Säulen, welche das Tor des Tempels der Magie stützen; ohne diese zwei kann keine Magie ausgeführt werden."

Gedanken sind Kräfte! Diese Wahrheit sollen die Menschen erkennen und dann danach denken und handeln. Es gibt keine wichtigere Wissensichaft als die von der Kraft und Wirkungsweise der Gedanken. Was der Mensch denkt, das wird er! Gute Gedanken kann der Aermste wie der Reichste hegen und manchmal helsen

gute Wünsche mehr als man ahnt. Wer einem Menschen gibt, was zu seiner Lebens- und Leibesnotdurft nötig ist, erzeugt dadurch einen wohlwollenden magnetischen Strom, der den Empfänger wohltuend berührt und ihm oft mehr nützt als die Gabe selbst. Dabei kommt es also immer auf das Bewußtsein des Gebers an. Nicht daß man nur gibt, sondern wie man gibt!

Der geistige Wille des Menschen ift bas aufbauende Bringip. Wenn berfelbe in lebereinstimmung handelt mit dem Universalwillen, dann weichen Krantheit, Armut und Tot. Mifftimmungen gehören nur bem äußeren Leben an, innen, im Beiligtum ber Seele, ift immer Liebe, Freude und Harmonie. In ber Bhagavad Gita beißt es über den Beift als Beherricher der irdifden Ratur : "Beherrichend das Ohr, das Auge, das Gefühl, den Geichmack, Geruch, wie auch bas Gemut (Manas, die denkende Seele), fnupft er badurch zwischen fich und ber Sinnenwelt eine Berbindung an." Die Sinne fonnen bann icharfer mahrnehmen, das Herz wird ruhiger schlagen und das mache Bewuftsein des Beiftes wird alles leichter erfaffen und dem Gedachtniffe einprägen. Bei einem Seilungsprozeß ift Rube überhaupt ein Fordernis und bei allen Gelegenheiten ift fie von großem Berte, benn Rube ernährt, Unrube verzehrt. Außer der Rube ift die Eigenschaft bes Wartens notwendig. Wer in Geduld auf feine Beilung marten fann, vertraut einem boberen Willen, er fett Rrafte in Bewegung, die ftets bestrebt find, die gestorte Barmonie wieder berguftellen.

Daß Gedanken reale Dinge sind, kann nicht mehr geleugnet werden. Die ganze Welt, alle Menschen werden durch die Kraft der Gedanken geleitet. Die Einflüsse, welche die Danupfgewohnheiten des Menschen regieren, werden noch immer zu wenig beachtet. Ein richtig gebildeter

Gedante fann niemals eine Mufion fein. Gin befannter Dichter fagt mit Recht :

> "Mancher liegt icon längft im Grabe Und beherricht doch noch die Welt."

Die belebende Willensfraft fommt aus bem Bergen. Gin Ding, bas nur in der Phantafie, in der Borftellung existiert, bat feine Rraft, bis es von dem Willen erfaßt und burchdrungen wird. Go ift es mit allen Dingen die wir uns vorstellen. Es tann sich ein Mensch schlechte Dinge aller Art vorstellen, wenn er jedoch nicht die Absicht hat, sie auszuführen, jo verblaffen biefelben nach einiger Zeit. Wenn sich aber ein Mensch fest vornimmt, einen Bedanken zur Tat werden zu laffen, so ist dies so viel, als ware die Tat in Wirklichkeit geichehen. In der feinstofflichen Welt hierdurch die Urfache zu einer Wirfung gelegt, welche ihren Ginfluß geltend machen wird in gutem oder bojem Sinne, je nachdem die Abficht gut ober boje mar. Go erzeugen gute Gebanten gute Wirkungen, ichlechte Gebanten bose Wirkungen, und ihre Rückwirkung auf den Urheber erfolgt mit derfelben Rraft, mit welcher er ben Gedanken in Bewegung verfette.

(Die Lebensfunft.)

(Schluß folgt.)

# 

# Eicheln und Buchnüsse.

Bon Joh. Alf. Illjamer.

Raschelnd spielt der Herbstwind in den salbenden Blättern, und noch einmal haben alle Reize und Wunder der schönen Sahreszeit sich über die Fluren ergossen. Liebliche, blafrosarote Blumen, die wehmütig stimmenden Berbftzeitlofen, find über die Matten ausgeftreut; in ungähligen Rubinen und Demanten | 15 Prozent Baffer, über 6 Prozent Stickstoff-

erglitern die Sonnenstrahlen an Baum und Strauch; lange und garte weiße Faben weben malerisch an allen Zweigen und an den Süten der Wanderer; der Wald prangt in buntem Schmud ber sich berbstlich färbenden Blätter, und von den hohen Gichen und Buchen riefeln die reifen Früchte raschelnd in bas bronzefarbene Moos und gelbe Laub und bebeden die steinigen Waldwege und ben Boden weit und breit mit ihrem reichen Segen.

Nun beginnt die lette Ernte des Jahres. Wie in Weingegenden jetzt die Winzer in die Weinberge und Weingärten eilen, um die Trauben einzuheimsen, so ftromen in Laubwaldgegenden die Leute, jung und alt, arm und reich, mit Rapfen und Gaden verfeben, in den herbstlichen Sochwald, um Gicheln und Buchnuffe aufzulesen und heimzuführen. Sind boch die Gicheln, die derben, fraftigen Früchte ber ftolgen Giche, ein gesundes raschwirkendes Mastfutter für die Schweine, das gegenwärtig um so wertvoller ift, als andere Futtermittel fehlen oder unterfagt find. In manchen Begenden, wo große Gichenbestände fich finden, werden die Schweine dahin getrieben, damit fie ihr Lieblingsfutter felbst aufsuchen und an Ort und Stelle verzehren fonnen.

Bur Stallmaft der jett fo wertvollen Borftentiere verwendet man die Gicheln gedorrt ober gemahlen, auch gemalzt, indem man fie benett feimen läßt, um ihre Nährfraft und Butraglichkeit zu erhöben. Gichelmast gibt schmadhaftes Fleisch und festen Speck. Dem Rindvieh gibt man die Gicheln zerstoßen unter ben Badfel ober Rurzfutter gemischt. Schafen und Gänsen find fie nicht zuträglich. Durch Auslaugen ober Dämpfen entbitterte, getrochnete und gemahlene Gicheln geben Brot, das aber schwer verdaulich ift.

Entschälte und gedörrte Gicheln enthalten