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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 32 (1922)

**Heft:** 2

**Artikel:** Gönne deiner Seele Weihestunden!

**Autor:** Rieckhoff, Paul

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037699

**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:** 26.12.2025

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

rungsmittel, die viel Eiweiß enthalten, gebrauchen wir das weiße Fleisch vom Geflügel, Lamm usw., das rote vom Rind und das schwarze vom Wildbret. Bei Harnsäureüberschuß sind, wie schon gesagt wurde, die roten und schwarzen Fleischsorten passender.

Ein wichtiges Nahrungsmittel ist das Ei. Es besteht aus der porösen Schale, welche Händler mit Wasserglas dicht machen, um den Luftzutritt und die Fäulnis zu verhindern, aus dem Schutzorgan, der Eihaut, und aus dem Eiweiß und Dotter. Letzterer enthält anregenden Phosphor und Kerneiweiß, Eisen und Kieselsäure. Eidotter in schwaches Salzwasser gequirlt, ist manchem, der an Nervenerschöpfung leidet, in der Zwischenmahlzeit sehr zu empfehlen. Die Milch besteht aus gewöhnlichem Eiweiß, Käseeiweiß (Kaseïn), Fett, Milchzucker und Wasser nebst Nährsalzen und wenig Eisen. Wenn man sie längere Zeit stehen läßt, geht der Milchzucker, den man auch kaffeelöffelvollweise als gelindes Abführmittel benützt, in Gärung über, und es bildet sich Milchsäure. Diese zieht das Natron an sich, in dem das Eiweiß gelöst ist, es gerinnt, und so entsteht die gestandene, gestockte oder Sauermilch. Der Käsestoff wird mit Kälberlab, einem Gärungserreger (Ferment) oder Säuren ausgeschieden und heißt als junger, weißer Käse in Norddeutschland Quark, in Bayern Topfen, in Baden, wo man damit die Hühner füttert, um sie muskelkräftig zu machen, Pippeliskäse. Er ist leichter verdaulich als gelber Käse, besonders wenn die Regel beachtet wird: „Morgens ist Käse Gold, mittags Silber und abends Blei." Die pflanzlichen Eiweißstoffe Kleber und Legumin (Eiweiß der Hülsenfrüchte) sind gleichwertig mit den tierischen.

Das meiste Eiweiß enthält das Fleisch von jungen Säugetieren, Hühnern und Seefischen. Verhältnismäßig viel enthalten: Reis, Mais, Erbsen, Bohnen, Linsen, Hirse, Hafer, Kakaobohne, Walnuß, Roggen, Gerste, Erdnüsse; weniger Wirsing, Spinat, Blumenkohl, Lattich, Lauch, eßbare Pilze. (Kneipp-Blätter.)

# Gönne deiner Seele Weihestunden!

Von Paul Rieckhoff, Hamburg.

Ruhe der Seele und Frieden im eigenen Herzen, wie tut das unserem heutigen überhasteten, hochgradig nervösen Menschengeschlechte doch so bitter not! Besinne sich doch einmal ein jeder auf sich selbst, halte, lieber Freund, und auch du, liebe Freundin, in einer stillen halben Stunde Einkehr in dich selbst, um in dein tiefstes, innerstes Wesen hineinschauen zu können. Was nützen alle Kenntnisse der Welt, was alle Errungenschaften des hochentwickelten Verstandes, wenn man über allen diesen Aeußerlichkeiten vergißt, wie es in seinem eigenen Körperinnern aussieht. Einzig und allein auf der Selbsterkenntnis kann sich jedes höhere Seelenleben aufbauen; sie ist der erste unumgänglich notwendige Schritt auf der Stufenleiter des wahren menschlichen Fortschrittes. Wir alle brauchen Stunden der Ruhe und der Selbstbesinnung, um das Echte vom Blendwerk, das Fördernde vom Hinabziehenden unterscheiden zu können. Was nützt alles Rohmaterial, wenn es nicht zum vielbegehrten kostbaren Stoffe verarbeitet wird? Festigkeit, Bekennermut, Standhaftigkeit und Ausdauer kann nur derjenige Mensch in hervorragender Weise besitzen, der inmitten brausender Lebenswogen eine unerschütterliche Ruhe bewahrt, und diese Seelenstärke gewinnt man nur durch regelmäßig wiederholte reinigende Seelenbäder innerer Sammlung.