Verschiedenes

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1906)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Saintes (Charente infre, Frankreich),
16. August 1905.

Herrn Dr. Imfeld,
Arzt des Sauter'schen homöopatischen Institutes
in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Im Jahre 1903 hatte ich die Ehre, Sie betreff der Gesundheit meiner Frau zu konsultieren und durch Ihre Briefe vom 27. April, 2. Juni und 2. Juli 1903 erhielt ich nebst den notwendigen Heilmitteln, Anweisungen zur Kur der Krankheit meiner Frau, welche in einer sehr schlimmen und sehr alten **Hüftgelenksentzündung** bestand, verbunden mit einer akuten **Nervenentzündung**. Ihre Vorschriften wurden sehr genau befolgt und nach einer dreijährigen Kur habe ich heute die Genugtuung, Ihnen mitzuteilen, daß der Zustand meiner Frau eine sehr große Besserung erfahren hat, da trotz der pessimistischen Meinung des Arztes von Bordeaux, welcher ihr eine lebenslängliche Unbeweglichkeit vorausgesagt hatte, meine Frau ihre zwei Krücken weggeworfen hat und ohne dieselben im Haus und im Garten herumgeht.

Erlauben Sie, Herr Doktor, daß wir Ihnen unsere große und herzliche Dankbarkeit aussprechen und nehmen Sie unsere aufrichtigen Grüße freundlich entgegen. **L. Clément.**

Verschiedenes.

Ueber gesunde Ernährung.

Ueber gesunde Ernährung verbreitet sich der bekannte Nervenarzt Dr. Otto Dornblüh in einem Aufsatz, der soeben in der Gartenlaube erschienen ist. Interessant ist es, hier zu lesen, mit wie wenig Nahrung der gesunde Mensch eigentlich auszukommen vermag und wie so sehr viele Menschen mehr in sich aufnehmen, als sie brauchen. Der Verfasser gibt in dem Artikel einen Kostzettel, der sich für mittlere Körperverhältnisse als ausreichend erwiesen hat, um den Bestand zu erhalten und Kräfte und Widerstandsfähigkeit zu ergeben. Diesen Kostzettel, auf den wir unsere Leser aufmerksam machen, an dieser Stelle widerzugeben, dazu fehlt uns der Raum. Dagegen möchten wir anfügen, was Dr. Dornblüth über die Bekämpfung der Fettleibigkeit sagt: In der allgemeinen Meinung haben die wissenschaftlichen Forschungen der letzten Jahrzehnte über die Entfettung eigentlich nur eine Art Aberglauben abgesetzt: man glaubt wunder wie fest an die entfettende Wirkung beim Verzicht auf Suppe und Tischgetränk und glaubt, dafür ungestraft etwas mehr essen zu können. In Wirklichkeit aber ist das einzige diätische Mittel gegen die Korpulenz die Beschränkung der Nahrungszufuhr, namentlich der Kohlenhydrate und des Fettes. Die Regel ist sehr einfach: Wer bei einer bestimmten Ernährung zu korpulent wird, lasse zunächst einmal von Butter, fettem Käse, Milch, Rahm, Semmel, Brot, Kuchen, Mehlspeisen und dergleichen ein Drittel weg und prüfe, was dabei in einer Woche herauskommt. Ich habe ausdrücklich die Kartoffeln eben nicht genannt; ihre Kohlenhydrate werden nämlich so viel weniger ausgenutzt, daß man mit dem gleichen Nachteil für die Korpulenz dreieinhalb so viel Kartoffeln wie feines Gebäck genießen kann. Je zarter das Backwerk, um so besser wird es ausgenutzt, um so mehr schadet es dem, der sich entfetten möchte. Das Kommißbrot und ähnliche Gebäcke sind daher auch bei weitem nicht so nachteilig, wie feine Bäckereien und Kuchen. Das muß man wissen, weil man mit den gröberen Speisen seinen Hunger um so leichter stillen kann. Auch Gemüse und Obst kann der Fettleibige ohne Bedenken in reichlicher Menge verzehren, ebenso braucht er die Fleischportionen nicht einzuschränken — man

sieht, es ist gar nicht so um ihn bestellt, wie man nach manchen umständlichen Kostzetteln annehmen sollte. Die gewaltsamen, Entsagung heischenden Verordnungen sind auch darum nicht viel wert, weil sie immer nur kurze Zeit befolgt werden. Wo man mit der eben gegebenen Regel nicht zum gewünschten Ziele kommt, muß man einen Arzt befragen oder in ein für solche Kuren bestimmtes Sanatorium gehen, denn dort ist immer die Durchführung der Diät außerordentlich viel leichter, weil man nur das bekommt, was einem verordnet ist. Wem das die Mittel nicht erlauben, der muß oft selber etwas genauer studieren, wie die einzelnen Speisen auf die Ernährung wirken.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Die linke Hand.

Von Natur aus ist es nicht einzusehen, warum der Mensch nicht ebenso wie die Affen und wie vermutlich auch seine Voreltern sich beider Hände mit derseben Geschicklichkeit bedienen sollte. In neuerer Zeit ist namentlich in Deutschland der Frage, ob bei der Erziehung auf die Gebrauchsfähigkeit der linken Hand ein größeres Gewicht zu legen sei, erhöhte Aufmerksamkeit zugewandt worden. Ein großer Teil der mechanischen Arbeit, der gewöhnlich allein mit der rechten Hand getan wird, könnte ebenso gut mit der linken verrichtet werden, wenn dieses Glied nur genügend geübt wäre; eine solche Arbeitsteilung würde möglicherweise ein Gewinn für die Leistungsfähigkeit im allgemeinen sein. Offenbar würde ein Arbeiter weniger rasch ermüden, wenn er beide Hände abwechselnd zu derselben Tätigkeit brauchen könnte. In den deutschen Handwerkerschulen werden daher die Zöglinge angehalten, das Sägen, Hobeln und Hämmern ebenso gut mit der linken Hand zu lernen wie mit der rechten, und den jungen Männern und Frauen wird die Wichtigkeit der gleichen Geschicklichkeit beider Hände besonders eingeprägt. Unter den Künstlern haben manche diese Erfahrung längst gemacht. Menzel, um nur einen der allerbedeutendsten zu nennen, wußte mit beiden Händen vollkommen gleich geschickt zu malen. In Japan lernen die Kinder vom frühesten Alter mit der Rechten und mit der Linken schreiben und zeichnen, und diesem Umstand wird von vielen Seiten die Ueberlegenheit der japanischen Kunst auf gewissen Gebieten zugeschrieben. In den deutschen Schulen müssen jetzt die Schüler Kreise und andere Figuren zuerst mit der einen und dann mit der andern Hand und ohne jede Unterstützung des Armes an die Tafel malen, um auch die Muskeln des linken Armes nach dieser Richtung hin auszubilden. Im Schreiben sollten jedenfalls beide Hände geübt sein, da man andernfalls schon durch eine leichte Verletzung an der rechten Hand zur zeitweisen Arbeitsunfähigkeit verurteilt werden kann. Wer es versucht, wird sich wundern, wie schnell er darin Fortschritte macht. Wenn man fünfmal am Tage einen Monat lang mit der linken Hand das Alphabet zu schreiben versucht, wird man in dieser Zeit überraschende Fortschritte an sich bemerken, ebenso übrigens auch beim Nähen.

Inhalt von Nr. 9 der Annalen

Erkältung und Abhärtung. — Die körperliche Erziehung der Kinder (Fortsetzung). — Die „Nebenwirkung" der modernen allopathischen Arzneimittel. — Korrespondenzen und Heilungen: Accidentelle Verletzung der Lunge, drohende Lungenschwindsucht; Typhus; vermeintlicher Krebs des Blinddarmes, Magenkatarrh; Gelenkrheumatismus; Nabelbruch; Uteruspolyp; Lungenschwindsucht. — Anzeige: Villa Paracelsia.