# Eine Haferflockenkur [Fortsetzung und Schluss]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1908)**

Heft 9

PDF erstellt am: **25.05.2024**

**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**

des aufbrechenden Karzinoms das Gesicht des Chirurgen und beschwerte ihm sein Herz. Dieser Zweig des klinischen Studiums sollte mit größerer Liebe bearbeitet werden zum Besten des Praktikers, insofern er ein außerordentliches diagnostisches Hilfsmittel in zweifelhaften Fällen abgeben kann, wenn keine Zeit ist, ein autoritatives Diktum durch Mikroskop und Reagenzglas zu erlangen.

(Monatsschrift für prakt. Wasserheilkunde).

## Eine Haferflockenkur.

(Fortsetzung und Schluß)

Mehr als 20 Gerichte lassen sich mit Hafermehl, Haferflocken, Hafergrütze und Hafergries herstellen. Wer eine solche Kur planmäßig durchführen will, kann sich über eine Abwechselung nicht beklagen. Durch Zusatz von Milch, Fleischbrühe und Wasser unter Hinzufügung von Rosinen, Korinthen, Obst und Obstsäften, Kräutern aller Art kann man alle möglichen Variationen erzeugen.

Ein etwa 50 Jahre alter Herr aus Frankfurt a. Main berichtet über eine an sich 18 Monate lang durchgeführte Haferkur, nachdem er 25 Jahre lang an Nervosität (Neurasthenie) und Magenleiden gelitten: „Der Erfolg war einfach großartig. Gesicht, Geruch, Geschmack, Gefühl haben sich bedeutend geschärft. Mein Geist ist außerordentlich rege geworden und die schlechten Körperformen (dicker Leib) haben schöneren Platz gemacht. Herr Geheimrat Prof. Dr. Zuntz, welcher mich anläßlich des Wettmarsches untersuchte, sprach seine Bewunderung bezüglich meiner schönen normalen Körperformen aus. Ich fühle mich außerordentlich wohl und frei und der glücklichste Mensch unter der Sonne."

Wenn nun auch nicht immer ein solcher Erfolg erzielt werden wird, so erhellt doch aus Vorstehendem, wie wohltätig der tägliche Genuß von Haferspeisen auf den Gesundheitszustand einwirken muß und wie sehr es sich empfiehlt, dieselben seinem Speisezettel einzufügen. Auch im „Naturarzt" 1908, Seite 47, heißt es. „Am gesundesten ist Hafertrank, an den man sich gewöhnen kann, daß man ihn nicht wieder aufgeben möchte. Ich weiche die Haferflocken abends ein, gebe zwei Eßlöffel voll auf ein Liter kaltes Wasser und stelle dies während der Nacht zum Aufquellen auf die Ofenplatte. Morgens wird der Hafer noch 20 Minuten gekocht und mit etwas Salz und Zucker versehen, dann ist das nahrhafte und bekömmliche Getränk fertig."

Ich selbst, nachdem ich schon seit vielen Jahren keinen Bohnenkaffee genossen und denselben durch Kakao ersetzte, welcher jedoch auch wegen seines Gehalts an Theobromin nicht ganz unschädlich ist, trinke jetzt morgens und nachmittags eine Portionstasse Haferflocken mit genügend Salz und einem Teelöffel voll Zucker. Ich habe mich so an dieselben gewöhnt und trinke sie mit solchem Behagen, daß ich sie nicht wieder entbehren möchte. Möge jeder Gesunde und erst recht jeder Kranke damit einen Versuch machen, er wird es nicht bereuen. Haferflocken sind ein äußerst billiges Nahrungsmittel, ein Pfund kostet nur 30 Pfennige und reicht für eine Person auf längere Zeit.

(Homöopathische Rundschau. Schramm-Ilsbruck.)

## Hut ab!

Eine hygienische Betrachtung,

von Dr. R. S.

Heißer Kopf und kalte Füße! Dies Universalleiden der bewegungslosen Leute sucht man immer nur einseitig zu vertreiben und zu verhüten durch Erwärmung der Füße; man gehe