Verschiedenes

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **28 (1918)**

Heft 11

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

dadurch bei lymphatischen Personen bei Behandlung von allen chronischen Hautausschlägen von ganz besonderer Bedeutung.

Die Rhus aromatica ist ein Spezialmittel für die Schleimhaut der Harnwege, sowie überhaupt für alle schleimigen und häutigen Oberflächen. Dieses Mittel wirkt stärkend, zusammenziehend und harntreibend und ist deshalb bei Durchfall aus Schwäche, bei Ruhr- und Blasenbeschwerden empfohlen.

Das Meerträubel ist ausgezeichnet bei Rheumatismus, namentlich in seiner akuten Form.

Verschiedenes

Eiweißarme Ernährung.

Professor Hochhaus hat im Kölner Augusta-Hospital mit 60 Insassen eines Saales einen Massenversuch betreffs eiweißarmer Nahrung angestellt. Während der 10 Hauptversuchstage wurden nur 55 bis 60 Gramm Eiweiß täglich verabreicht, während nach der alten Voitschen Regel 120 Gramm gefordert wurden. Bei diesem Versuche dienten die Koch-Vorschriften und die Kostordnung des bekannten Diätreformers Dr. med. Hindhede als Richtschnur. Das Gewicht der Versuchspersonen hielt sich dabei auf der gleichen Höhe; es trat nicht der geringste Eiweißverlust ein, und es wurde festgestellt, daß der Organismus sein eigenes organisches Fett nicht anzugreifen brauchte, also mit dem dargereichten, um die Hälfte geringeren Eiweiß auskomme. Es fand ein auffälliger Rückgang der Harnsäureausscheidung an den eiweißarmen Tagen statt. Professor Hochhaus schreibt dazu („Berliner Klinische Wochenschrift" 1916, Nr. 37): „Diese Zahl spreche für sich selbst und lasse nicht nur in bezug auf die Gichtiker, sondern auch auf die Gesunden wichtige Schlüsse ziehen." .... „Die klinische Beobachtung der Fälle zeigte, daß das Wohlbefinden das gleiche war wie bei der früher reichlichen Eiweißkost. Die neue Nahrung wurde sehr gern genommen, bekam anscheinend wesentlich besser und förderte die Rekonvaleszenz (Uebergang zur Heilung) in sichtlicher Weise. Hindhedes Angaben wurden von den Versuchsleitern vollauf bestätigt. Nach Professor Hochhaus bieten sie die beste Gewähr, daß die Gefahr einer Unterernährung .... nicht in Frage kommt."

So bedauerlich auch die jetzige, etwas zu weitgehende notgedrungene Einschränkung ist: die Lehren des Krieges über die günstige Wirkung eiweißarmer Ernährung sind so unwiderleglich, daß wir hoffentlich auch im Frieden nie wieder zu der alten Eiweißmast zurückkehren werden.

Marine-Oberstabsarzt Dr. Buchinger hat schon 1915 die vegetarische Ernährung des Soldaten als „die neue Waffe" bezeichnet. Der berühmte Bernhard Shaw bemerkte in einer witzigen Plauderei über den Vegetarismus: „Cäsars Soldaten kannten keine Roastbeef. Die Fleischesser haben die Welt weder erobert noch sie bevölkert." ... „Von den türkischen Lastträgern und den chinesischen Minenarbeitern erfahren wir, daß die besten Athleten der Welt überhaupt kein Fleisch essen."

Der Hafer als Nahrungsmittel. Dr. Schülein macht neuerdings auf den Wert des Hafers aufmerksam und hält es für wünschenswert, daß die Landwirtschaft sich mehr als bisher auf Vorzugshafer einrichte, um die 150 Hafernährmittelwerke, die wir in Deutschland haben, ausgiebig versorgen zu können. Der Hafer ist reicher an Eiweiß, Fett und Mineralstoffen als die anderen Getreidearten und in allen

Formen, als Flocken, Grütze, Mehl und Hafer-reis der Gesundheit in hohem Maße zuträglich. Zu Torten, Aufläufen und Puddingen läßt die Haferflocke sich trefflich verwenden, und Haferreis ist nach Nährwert und Geschmack vollwertiger Ersatz für fremden Reis. Für Kranke und Kinder sind Hafererzeugnisse das beste Nahrungs- und Genußmittel; besonders für den Zuckerkranken ist die Ernährung mit Haferfrucht unentbehrlich geworden. Das Volk muß demnach mit Recht größten Wert darauf legen, daß ihm Hafererzeugnisse in möglichst großer Menge zugeführt werden.

Das Obst als Speise, nicht als Getränk — vor 200 Jahren. Eine heute wieder sehr zeitgemäße Richtlinie für die Verwendung des Obstes ist bereits in dem Lebensmittelmandat des Züricher Rates von 1709 aufgestellt. In dem einsichtsvollen Schriftstück heißt es: „Wir nähren den Wunsch, daß in denjenigen Ortschaften, wo es der Konsum des Holzes und die Gelegenheit gestatten, männiglich sich so viel immer möglich befleiße, zu vorrätlicher Aufbewahrung und erklecklichen Gebrauch bei den gegenwärtigen klemmen (das heißt schwierigen, mageren) Zeiten das Obst zu dörren und nur dasjenige, so nicht zur Speise kann aufbehalten werden, zu vermosten." — Ernährung, nicht Vergärung!

Inhalt von Nr. 10 der Annalen 1918.

Noch ein Wort über die sogen. spanische Grippe. — Der Krieg und unsere Gesundheit (Fortsetzung und Schluß). — Zurück aus Kurort und Sommerfrische. — Korrespondenzen und Heilungen: Magenblutungen, Magengeschwür; chronischer Gelenkrheumatismus; Blasenkatarrh. — Verschiedenes: Geruchsschärfe bei Mensch und Hund. — Die nahrhafteste Speise.

Zu beziehen durch alle Apotheken und Mineralwasser-Handlungen

Prospekte kostenlos durch „Fürstl. Wildung. Mineralquellen A. G."

Bad Wildungen

Jeder Arzt, jeder Laie, der Bad Wildungen besuchte, weiß, daß der Ruf dieses Bades an der Wirkung seiner beiden altberühmten Hauptquellen beruht, und zwar der

Helenenquelle

bei Nierenleiden, Harngries, Gicht und Stein

Der Versand dieser beiden Quellen zur Haustrinkkur beträgt pro Jahr über $1^1/_2$ **Millionen Flaschen,** das ist mehr als $^9/_{10}$ des Gesamtversandes der 8 Wildunger Quellen.

Man achte genau auf die Namen „Helenen- und Georg Victorquelle", da Ersatz weder durch andere Quellen, noch durch künstliches, sogenanntes Wildunger Salz möglich ist.

Georg Victorquelle

bei Blasenkatarrh und Frauenleiden