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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 3

Artikel: Wenn der Winter weicht und die Sonne kommt

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038104

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: 13.07.2025

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

einigermaßen die Analysen der Mineralwasser kennt, der weiß welch eine Menge von verschiedenen Substanzen sich darin gelöst befinden, und doch verordnen alle orthodoxen Homöopathen, wo es immer angeht, Mineralwasserkuren. Ja selbst die Luft, die wir einathmen, ist aus verschiedenen Elementarstoffen zusammengesetzt. Die absolute Unität der Heilmittel besteht einfach nicht. Selbst Metalle werden nur in chemischer Verbindung als Metallsalze verordnet, und zwar in Verreibung mit Milchzucker, der schon an und für sich eine Complexität darstellt.

Unser körperlicher Organismus ist sehr kompliziert, alle denselben treffende Krankheiten sind in hohem Grade kompliziert, und ihr Symptomencomplex verlangt deshalb auch ein Mittelcomplex „Complexa complexis curantur". Die Richtigkeit dieses Prinzips hat sich in der Praxis aufs Bestimmteste erwiesen und als gut bewährt und alles Kritisieren dagegen stößt diese Erfahrung nicht um. Außerdem wirken unsere Mittelcomplexe nicht nur auf die Symptome, sondern auch noch ganz besonders auf das Blut und die Lymphe, und darauf gründet sich die Basis der Behandlung und der Heilung der Krankheiten, und wenn dieser Zweck erreicht wird, was hat es denn noch für eine Bedeutung, sich zu fragen, welches Mittel, oder wie viele der in der Zusammensetzung befindlichen Mittel den Kranken gesund gemacht haben? Der Kranke verlangt gesund zu werden, auf welchem Wege es geschieht, das ist für ihn Nebensache; lieber ist es ihm jedenfalls, wenn er auf praktischem Wege gesund wird, als wenn er auf streng wissenschaftlichem Wege krank bleibt. Wir halten es mit dem Ausspruch des Dr. Stifl: „In der Praxis entscheidet nur der Erfolg." Die complexe Sauter'sche Homöopathie, deren Wirksamkeit, beziehungsweise deren energievolleres Zusammenwirken der einzelnen Agentien durch den der Natur entlehnten Vorgang der Gährung, welche wiederum eine Kraft, ein dynamisches Agens frei macht, vermehrt wird, weist praktisch größere Erfolge auf, als die reine Homöopathie mit ihrer sogen. Unität der Mittel und darauf gründet sich ihr Vorzug. Das theoretische Kritisieren derselben stößt diese praktische Tatsache nicht um.

Der Schluß der „Nachschrift" in der „Leipzig. pop. Zeitschr. für Homöopathie" lautet: „Wir „würden es daher nur freudig begrüßen, wenn „Herr Pastor Felke sich entschließen könnte, „seine Arzneimittelkenntnis nach Hahnemanns „Vorschrift zu verwerten, d. h. immer nur ein „Mitel zu verordnen, wobei die Anwendung „von Wechselmitteln nicht ausgeschlossen sein „soll, obschon auch diese Verordnungsweise stets „ein Notbehelf bleibt."

Wir hingegen schließen diesen Artikel, indem wir im Gegenteil es freudig begrüßen, daß Pastor Felke die Richtigkeit des Prinzips „Complexa complexis curantur" anerkannt hat, und durch die Anwendung von complexen Heilmitteln sich der Sauter'schen Methode nähert, oder zum mindesten in seine Fußstapfen tritt. —

Wenn der Winter weicht und die Sonne kommt.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Allmählich bekommt man den Winter mit den stets geschlossenen Fenstern, der ständigen Stubengefangenschaft und der häßlichen Heizungsluft ganz gewaltig satt. Deshalb möchte man, wenn endlich der Winter weicht und die Sonne etwas freundlicher lacht, das Feuer im Ofen

am liebsten gleich für immer ausgehen lassen. Dieser hygienisch verhängnisvolle Fehler wird in der Tat von vielen begangen. Deshalb nehmen die Frühjahrskatarrhe so gewaltig überhand. Katarrhe sind aber nicht nur lästig, sondern auch gefährlich dadurch, daß sie den Körper besonders disponieren, d. h. sehr empfänglich für andere Erkrankungen machen.

Auch der Erdboden wird meist erst nach Wochen von der Frühlingssonne erwärmt; denn viel Eis und Kälte hat er im Winter in sich aufgenommen. Ebenso bleiben die am Boden befindlichen Luftschichten noch lange Zeit recht kalt. Daher lasse man sich nach einem Spaziergang im lachenden Sonnenscheine nicht durch das körperliche Wärmegefühl verleiten, längere Zeit im Freien zu sitzen. Jedenfalls muß man die Füße auf Fußbänke stellen, damit sie mit dem kalten Boden nicht direkt in Berührung kommen.

Besondere Vorsicht ist in dieser wetterwendischen Jahreszeit bei der Bekleidung nötig. Man lege nicht gleich alle Unterkleider ab, wenn einige schöne warme Tage eingetreten sind. Das wird man sonst meist an seiner Gesundheit büßen müssen. Sehr sorgfältig soll die Bekleidung der kleinen Kinder der Witterung angepaßt sein, damit sie bei Witterungsumschlag nicht zu dick, aber auch ja nicht zu leicht ausfällt. Manchmal wird bei Kindern nach einer ganz falschen Abhärtungstheorie verfahren, indem selbst bei kalter Witterung Beine und Arme unbekleidet bleiben. Das ist bei dem schroffen Wechsel des wetterlaunischen Frühjahrs entschieden nicht richtig.

Kinder und Erwachsene sollen in dieser Jahreszeit sich namentlich davor hüten, durchnäßte Kleidungsstücke noch anzubehalten, sobald sie sich nicht mehr in Bewegung befinden. Denn nasse Kleider entziehen dem Körper sehr viel Wärme und sind daher oft die Ursache von Erkältungskrankheiten.

Zeitig zu Bett und zeitig heraus,
Macht Gesundheit, Wohlstand und Weisheit aus.

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hinein sitzen und dafür morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade die Morgenluft ist am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang in derselben am zuträglichsten. „Frühes Vögelein — helles Aeugelein", sagen die Finnländer in sinniger Weise. Hebel wieder meint:

„Frue ufstoh isch de Gliedere g'sund,
Es macht e frische, frohe Muet,
Un d'Suppe schmeckt ein'm no so guet."

Wer im Studierzimmer oder Bureau, auf der Amtsstube oder im Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche, würzige Luft jedes Frühlingsmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit bei frisch-fröhlichem Marschieren die Lunge voll Lebensluft zu pumpen, und zwar bei jeder Witterung. Nie verdrödele man die Morgenstunden mit Toilette, Lektüre neuer Zeitungen u. dgl.; lesen kann man abends beim Lampenlicht, Spazierengehen aber in dunkler Abendzeit ist nicht so angenehm. Auch inbezug auf die geistige Arbeitszeit ist Frühaufstehen von größtem Vorteil; da hat wahrlich „Morgenstunde Gold im Munde". Es ist doch klar, daß wir am Nachmittag und Abend nicht so frisch und leistungsfähig sind wie am Morgen, weil des ganzen Tages Erlebnisse, Eindrücke, Mühen und Sorgen auf uns lasten.

Hufeland sagt: „Wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte — genug, mehr den Charakter der Jugend, hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters.

Früh ist der menschliche Geist in seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist der Zeitpunkt neuer Geistesschöpfung, neuer Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen, als an einem schönen Frühlingsmorgen." Der Sprachforscher Jakob Grimm sagte in seinem 75sten Lebensjahre in einer Rede „Ueber das Alter: „Für den Greis wird jeder Frühjahrsspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er neue Lebenskraft und Erholung."

Nach dem mehr oder weniger unzuträglichen Binnenleben im Winter ist gerade im Frühjahr der Morgenspaziergang von höchstem gesundheitlichem Werk: er schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte!

Über Schutzpocken-Impfung und Impfzwang.

(Von Matthäus Schmidtbauer.)

(Fortsetzung)

Tausende werden geimpft, ohne daß Pockenpusteln erscheinen und dessenungeachtet trat das Impfgift ins Blut über und nach vorstehendem Experimente sollen ebenso auch diese gegen die Blattern immun sein, trotz heute von den Impfärzten solche pustellose Geimpfte mit „ohne Erfolg" geimpft bezeichnet werden, welche Ausrede man ärztlicherseits auch bei dem an Blattern erkrankten und wiedergeimpften Epidemiearzt Dr. Fritz in Wien anwendete, vielleicht damit diese Verlegenheit abzuschwächen?

Diese Pustelbildung besagt somit sehr wenig — beweist aber um so weniger den Wert der Impfung. Diesen Wert vermag nur ganz allein die Erfahrung zu erbringen. Vernehmen wir deshalb wieder Männer der Wissenschaft, wie sich diese in dieser Hinsicht aussprechen. Abermals rufen wir den schon oben zitierten Lorinser an und dessen Urteil uns hundert und mehr Stimmen anderer aufwiegt. In dem bezeichneten gleichen Artikel schreibt er: „Vor allem ist zu bemerken, daß wenn nicht einmal die schon überstandene Blatternkrankheit vor einer zweiten oder sogar vor einer dritten Erkrankung an Blattern schützt, dies um so weniger durch die Impfung wahrscheinlich ist. Ferner ist zu bemerken, daß bei Blatternepidemien aus der Gesamtbevölkerung, also selbst mit Einschluß der vielen ungeimpften Kinder, immer mehr Geimpfte als Ungeimpfte an Blattern erkranken; so erkrankten z. B. in Berlin während der großen Pockenseuche im Jahre 1871 = 14,287 Geimpfte und nur 2733 Ungeimpfte an Blattern und im hiesigen (Wien) Pockenhause wurden in den Jahren 1880 bis 1884 im ganzen 2800 Geimpfte und nur 1516 Ungeimpfte an Blattern behandelt. Alle diese Erwägungen, besonders aber die Erfahrung, daß in Blatternepidemien sehr viele mit Erfolg geimpfte Kinder schon in den ersten Jahren nach der Impfung an Blattern tatsächlich erkrankten und gar oft auch starben, haben mich zu dem Bekenntnisse gedrängt: **daß die Vaccine keine Schutzkraft gewährt.**" So also schreibt einer der erfahrensten Pockenärzte, der langjährige Direktor des Wiener Pockenhauses Dr. Lorinser.

Vernehmen wir weitere Belege für die gänzliche Wertlosigkeit der Impfung. So sagt das englische Blaubuch über die indischen Sanitätsmaßregeln unumwunden: „Trotz der seit einigen Jahren sehr eifrigen Handhabung der Impfgesetze, von Seite der Impfbeamten (4261 Personen!) betrugen die Pockensterbefälle im