

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Verschiedenes

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

Wunden in meinem Halse sämtlich vernarbt und zugeheilt sind und daß ich nicht die geringsten Schmerzen mehr empfinde. Das Sprechen strengt mich gar nicht an und ich hoffe durch Gottes Hülfe bis zum Ende meiner Tage in meinem Berufe ausharren zu können.

### Verschiedenes.

#### Die Bereitung eines sehr nahrhaften und gesunden Kleienbrotes.

Nirgends habe ich das Kleienbrot schmackhafter gegessen, als wenn dasselbe bereitet war nach Art der Klosterbrote Italiens, wo es nicht nur die Klosterbrüder backten und mit Appetit aßen, sondern es zur Stärkung der Kranken und Armen verschenkten — selten verkauften sie es. Ich erkundigte mich nach der Zubereitung, da es auch mir so gut schmeckte und erfuhr folgendes: Der Weizen wird gemahlen und die Kleie bleibt im Mehl; will man das Brot für seine Familie backen in kleiner Portion, wie es dort öfters geschieht, so nehme man ein Kilo von gutem Kleienmehle — das aus grob gemahlenem Weizen besteht und die volle Kleie enthält — schütte dies in einen irdenen Napf und gieße so viel heißes Wasser darauf, daß es zu einem dicken Brotteig zu rühren ist. Außer wenig Salz und etwas gestoßenen Aniskörnern kommt keine andere Zutat an dies Brot. Dieser gut durchgeknetete Teig wird mit einem erwärmten Tuche bedeckt und bleibt die Nacht an einem mäßig warmen Ofen stehen. Am andern Tag ist der Brotteig so weit gediehen, daß er in kleine Körbe oder Formen getan werden kann, um bei nicht zu großer Hitze im Backofen gar gebacken zu werden. Man sagte mir, daß der Wohlgeschmack und die Verdaulichkeit des Brotes sich erhöhe, wenn man das fertige Brot gleich nach dem Backen in heißes Wasser

schnell eintaucht. Nach diesem Wassereintauchen wird das Brot kurze Zeit in die Luft zum Trocknen gelegt. Die dortigen Bewohner des Städtchens, wo ich in Italien lebte und das Brot aß, konnten nicht des Lobes genug diesem Backwerk spenden; nicht nur der Wohlgeschmack und das Behagen, das man nach dem Essen desselben empfindet, sondern auch die leichte Verdaulichkeit bei solchen Personen, die an Magen- und Verdauungsbeschwerden sonst litten, wurde gerühmt.

Wäre es also nicht wünschenswert, das Backen solchen Brotes in unsern Familien einzuführen? Es würde für die heranwachsende Jugend, die oft an Blutarmut leidet, von außerordentlichem Nutzen sein, da es so viel Nährstoff enthält, also Gesundheit und Kräfte hebt.

**Die Kofkur.** In Wien lebte vor Jahren ein Techniker, der das Unglück hatte, plötzlich von einer totalen Heiserkeit befallen zu werden. Es begann ein endloses Konsultieren aller möglichen und unmöglichen Spezialisten, von welchen immer der andere das Gegenteil von dem anordnete, was der eine verschrieben hatte. Trotz dieser Nichtübereinstimmung der behandelnden Ärzte besserte sich der Zustand des Patienten nicht. Der Vermiste konnte kein lautes Wort sprechen und war schon ganz verzweifelt. Bei Eintritt der rauhen Jahreszeit schickte man ihn nach dem Süden. Allein es schien kein Mittel gegen diese Krankheit zu geben. Da sagte eines Tages ein Bekannter zu dem Patienten: „Sie sollten einmal einen — Tierarzt fragen.“ Man kann sich das Gesicht des Technikers bei diesem Ratsschlage vorstellen und nur dem Umstande, daß er nicht laut reden konnte, ist es zuzuschreiben, daß der Kranke gegen den Ratgeber nicht eine Ehrenbeleidigungsflage anstrebte. Dadurch ließ sich letzterer auch nicht beirren, weiter zu reden und zu erklären, daß er einem

befreundeten Tierarzt den Fall mitgeteilt und daß dieser gesagt habe, solche Fälle seien bei — Pferden häufig. Man nenne das bei diesen Tieren die „Rehl'n“. Man kuriere die Tiere schnell, indem man ihnen kaltes Wasser auf den Nacken schütte und die Stelle so lange frotiert, bis das Wasser zu dampfen anfange. Der Patient wurde nachdenklich und als auch seine Angehörigen in ihn drangen, beschloß er, sich dieser „Kopfkur“ zu unterziehen. Der Tierarzt kam, untersuchte den zweibeinigen Patienten und begann die Kur. Am vierten Morgen wachte der Kranke auf und — sprach wieder ganz normal. Was alle Koryphäen der Medizin nicht vermochten, hatte der Tierarzt zustande gebracht. Der Patient ist jetzt wieder so weit hergestellt daß er ganz laut schimpfen kann, wenn ihm etwas nicht recht ist. Aus Dankbarkeit hat er den Tierarzt zu seinem Hausarzt ernannt. Und darum ein „Hoch“ unsern Tierärzten!

**Augen-Kompressen.** Wer jemals gegen irgendeine Krankheit Kompressen angewandt hat, muß ihres Lobes voll sein. Seien es nun Kopf-, Hals-, Leib- oder Fuß-Kompressen: die ungemein wohlthätige Wirkung dieses einfachen Mittels bleibt nie aus. Sie alle sind auch schon vielfach beschrieben und belobt worden, nur eine fehlt, die ich gegen Schlaflosigkeit und Migräne besonders empfehlen möchte — die Augentkompreßse. Sie leistet gegen diese Leiden unschätzbare Dienste. Es ist am besten, sie in liegender Stellung aufzulegen. Man falte ein Taschentuch 4—5 Zentimeter breit und so lang, daß es die beiden Augen reichlich bedeckt. Man stelle dann neben sein Lager eine Schüssel mit frischem Wasser, in die man das zuvor richtig gefaltete Tuch hineinlegt. Liegt man nun bequem, so drücke man die Kompreßse aus und lege sie über die geschlossenen Augen, wobei man die Leinwand fest gegen den Nasenrücken drückt. Schon nach einigen Minuten verliert sich die Hastlosigkeit des Schlaflosen. Sei es, daß er durch die gezwungen ruhige Lage des Kopfes

selbst zur Ruhe gebracht wird, sei es, daß die gewöhnlich sehr heißen Augen abgekühlt und beruhigt werden; die Wirkung der Augentkompreßse ist immer eine einschläfernde.

Aneipp-Blätter.

**Sonnenscheu.** Kaum sendet die Sonne ihre ersten warmen Strahlen zu uns herab, so tauchen sofort aufgespannte Sonnenschirme auf den Straßen auf; viele Spaziergänger fliehen die sonnige Seite der Straßen und eiligst werden von der sorglichen Hausfrau die Vorhänge an den Fenstern geschlossen, um der Sonne den Eintritt zu wehren.

Die Lichtstrahlen könnten ja den Teppichen, Tapeten und Möbeln schaden, den neuen Straßenhut oder das Kostüm verschleßen lassen, oder gar den Teint des Städters verbrennen. Denn auf diese drei Dinge und besonders auf die „feine“ blasse und weiße Farbe des Gesichts und der Hände ist die Städlerin, aber auch der Städter, ordentlich stolz. Sie unterscheiden sich ja dadurch von dem einfachen Volk, das eine „gewöhnliche“ rotbraune Hautfarbe an Gesicht und Händen hat. — Ob es auch noch solche Toren gibt, die ahnungslos dem kostenlos zu habenden Segen der Sonne entfliehen und dieser Gesundungslichtquelle ihr Haus versperren? Aber gewiß, lieber Leser; sieh' dir deine bleichsüchtigen Zeitgenossen und ihr Gebaren nur an, das der Lichtscheu der Höhlenbewohner sehr ähnlich ist. Rache aber nicht über ihre Torheit, sondern mache es besser als sie und lerne den Sonnenschein lieben.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Inhalt von Nr. 1 der Annalen

Gluckauf zum Neuen Jahr! — Atmung und Puls (Fortsetzung und Schluß). — Um schön zu sein. — Warnung vor gewaltsamer Abhärtung. — Die Schäden des Tabak-, Tee- und Kaffeegenusses. — Korrespondenzen und Heilungen: Knochenfraß; blutende Hämorrhoiden; Gicht; Rheumatismus, Nervenschwäche, andauernde Nerven; Gicht, Rheumatismus, Ischias; Muskelerheumatismus; Reizhaut-Entzündung, grauer Star; Schwermet, Blutungen, Wassersucht, Kopfschmerz, Appetitlosigkeit, Krämpfe, Verstauchung.