

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 9

Rubrik: Eine Haferflockenkur [Fortsetzung und Schluss]

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>

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 Abwechslung nicht beklagen. Durch Zusatz von Milch, Fleischbrühe und Wasser unter Hinzufügung von Rosinen, Korinthen, Obst und Obstjäften, 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. Buntz, 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 Hafer Speisen auf den Gesundheitszustand einwirken muß und wie sehr es sich empfiehlt, dieselben seinem Speisezettel einzufügen. Auch im „Naturarzt“ 1908, Seite 47, heißt es. „Am gesunden 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-Flisbrud.)

Hut ab!

Eine hygienische Betrachtung,
von Dr. H. S.

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