

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 27 (1917)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Fange an!

### **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>**

Höhen unserer größten Tonschöpfer. Genannt seien nur die Lieder von Abt, von Robert Franz, von Mendelssohn-Bartholdy, und besonders Franz Schuberts „Müllerlieder“ und „Winterreise“.

Im allgemeinen wird man für die Familienfrankenpflege zartere und feinere Musik wählen als für Krankenhäuser und Lazarette. Aber ein wertvolles und wirksames Kurmittel ist sie auch in diesen. Das möge man namentlich in den jetzigen Zeiten beherzigen. Im Jahre 1909 wurde in der wissenschaftlichen „Zeitschrift für Krankenpflege“ angeregt, überall „Vereine zur Unterhaltung und Erfreuung von Kranken“ zu gründen, mit der besonderen Zustimmung zur Pflege der Musik. Ueberall gibt es musikalische Frauen und Mädchen, die sich vereinigen können, um regelmäßig Musikstücke einzuüben und dann in den Krankenhäusern und Lazaretten die Bewunderten und Genesenden mit ihren Vorführungen zu erfreuen. Dabei mögen die verschiedensten Instrumente mitwirken, aber stets bedenke man, daß die menschliche Stimme das bei weitem edelste Musikinstrument ist. Es liegt viel, sehr viel herrlicher Wohlklang in Frauenfehlen. Als edle Trost- und Freudenspender werden alle Mitwirkenden in jedem Leidensgemach stets willkommen sein. Der schönste Lohn wird ihnen zuteil, wenn dann der leidenden Zuhörer vorher schmerzvolle Mienen sich in Friede und Freude verklären, und die traurigen Augen in Dankbarkeit und neuer Hoffnung erscheinen.

(HYG, Populär medizinische und wissenschaftliche Zeitschrift.)

## Fange an!

Jedem, der in den Jugendjahren zum erstenmal einen Aufsatz hat schreiben müssen, wird es erinnerlich sein, daß ihm der Anfang die meisten Schwierigkeiten machte. Wir wandten

uns damals sogar Hilfe suchend an unseren Lehrer, der aber alle Bitten in dieser Hinsicht abwies durch die Aufforderung: „Fange an!“ In der Tat erwies es sich immer, daß, wenn wir einmal aus eigenen Kräften begonnen hatten, „der Karren ganz allein lief“, wie wir zu jener Zeit zu sagen pflegten.

Des alten Herrn Mahnruf hat mir im Leben über viele, ja über alle Schwierigkeiten hinweggeholfen, die ich aus eigener Tatkraft überwinden konnte. Ihm verdanke ich es, daß ich den Mut faßte, trotz allen Widerstrebens meines verhätschelten und verzärtelten Körpers ins kalte Wasser zu steigen und mich so abhärtete, daß Leute, die mich in der Jugend kannten, mit Staunen den Mann ansehen, dem sie kein langes Leben prophezeien zu dürfen glaubten. — Ihm verdanke ich es, daß ich magenkranker, blutleerer Stubenhocker hinauszog in die frische Luft, auch wenn es stürmte und schneite, oder irgendein Grund zugunsten der Stimme sprach, die mich vom Anfangen abhielt. — Ihm verdanke ich es, daß ich der Pfeife und der Zigarre entsagte, die ich irrtümlich für Trösterinnen hielt, wenn mich Schwermut beschlich ob meines armseeligen Körpers. — Ihm verdanke ich es, daß ich die Kneipe mied mit ihrem eflen Dunst und mit jenen Freunden, deren Bärtlichkeit und Anhänglichkeit sich je nach der Anzahl der Schoppen steigert oder mindert.

„Fange an!“ rufe ich heute voll Ueberzeugung jedem zu, der sein Zaudern hinter dem durch nichts erwiesenen, selbstsüchtigen „Es hilft ja doch nichts!“ verschanzt und damit sich vor sich selbst entschuldigt dafür, daß er sich selbst umbringt. Die meisten Krankheiten sind heilbar. — „Fange an!“ mahne ich den, der irgendeiner Schwäche, irgendeinem Laster zum Opfer fiel. Er soll nicht auf die einschmeichelnde Stimme in seinem Innern hören; er soll zu stolz sein, um sich als nicht widerstandsfähig

zu brandmarken, zu stolz sein, um als mit freiem Willen begabter Mensch seines eigenen Körpers Sklave zu werden. Frisch ans Werk, denn jede Schwäche läßt sich überwinden, jede Leidenschaft bändigen, wenn nur erst ein guter Anfang gemacht und mit Ausdauer das Begommene fortgesetzt wird. — „Fange an!“ heißt der Mahnruf auch für den, der sich gesund wähnt und es noch für unnötig hält, seinen Leib zu stählen und zu kräftigen für die Zeit, wo derselbe den Kampf aufnehmen muß mit den Widrigkeiten des Erdenlebens. — Auch du, Mutter, du, Vater, fange an, fange zeitig an, die Deinigen auf die Bahn der Gesundheit zu leiten. Dieser Anfang kann nicht früh genug geschehen. Also fange an! („Kneipp-Blätter“.)

## Korrespondenzen und Heilungen.

Bordeaux, 7. April 1917.

Herrn Dr. Zinsfeld,

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes,  
in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Bin sehr froh Ihnen mitteilen zu können, daß ich seit schon mehr als 3 Wochen von meiner sehr schlimmen **Augenentzündung** vollkommen geheilt bin. Seit mehr als 7 Monaten war ich, wegen meines sehr schmerzhaften Leidens, von zwei Ärzten ganz erfolglos behandelt worden, als ich anfangs Januar Ihnen schrieb, um Sie zu bitten mich in Ihre Behandlung zu nehmen.

Sie rieten mir täglich ein Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angioitique 1, Arthritique, Ophthalmique und Organique 5 in der dritten Verdünnung; morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen und zum

Mittag- und Abendessen je 3 Korn Lymphatique 3. Morgens und abends hatte ich, während 20—30 Minuten, warme Umschläge auf die Augen zu machen mit einer Lösung von Lymphatique 5, Ophthalmique, Organique 5, je 10 Korn, und 10 Tropfen Grünem Fluid auf eine Tasse Wasser, abends mußte ich noch die Schläfengegenden mit weißer Salbe einreiben.

Schon wenige Tage nach Beginn dieser Behandlung hatten die heftigen Schmerzen, das unausstehliche Brennen und Beißen in den Augen und das Gefühl von Sand in denselben ziemlich nachgelassen; morgens konnte ich die Augenlider, die während der Nacht sich zusammenklebten und morgens nur nach langem Waschen und Baden derselben von einander getrennt werden konnten, schon etwas leichter öffnen; freilich war noch immer ein eiteriger Ausfluß vorhanden und das Sehen war mir kaum möglich, denn alles flimmerte vor den Augen und die Anstrengung derselben, um sehen zu wollen, war sehr schmerzhaft, übrigens konnte ich die dunklen Brillen keinen Augenblick entbehren.

Nach 14-tägiger Kur war kein eiteriger Fluß mehr vorhanden, Schmerzen waren kaum noch vorhanden, wohl aber ein ziemliches Brennen und Jucken; es wurde mir schon möglich die Augen zum Sehen anzustrengen und für kurze Augenblicke zu lesen und zu schreiben. Als ich Ihnen das berichtete, rieten Sie mir die Kur im Ganzen noch unverändert fortzusetzen, aber die Lösung zum Trinken in der zweiten Verdünnung zu nehmen und in der Lösung zu den Umschlägen das grüne Fluid durch weißes Fluid zu ersetzen.

Ich befolgte Ihre Vorschriften sehr genau; die Besserung nahm von Woche zu Woche stetig zu; schon Ende Februar konnte ich anfangen meinen Beschäftigungen und Geschäften nachzugehen; die dunkle Brille trug ich nur noch auf