

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 28 (1918)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Zurück aus Kurort und Sommerfrische  
**Autor:** Thraenhart, Gotthilf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038026>

### **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:** 15.03.2025

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

man meist, weil man nichts Besseres weiß, als nervös bezeichnet — habe ich noch mehrfach gemacht. Für das Verständnis dieser Zustände geben uns Jaegers Lehren wieder den rechten Fingerzeig. Die Diagnose „nervöses Herzleiden“ ist eben in den meisten Fällen nur ein Nothbehelf, während es sich tatsächlich um eine Selbstvergiftung, in der Regel durch übermäßige Eiweißzufuhr, handelt, die mit knapperer Ernährung von selbst schwindet.

Die häufigsten Klagen habe ich über unser Kriegsbrot gehört, und ich glaube, daß Patienten mit empfindlichem Magen es tatsächlich schlecht vertragen. Häufig macht es Magenschmerzen, in manchen Fällen auch Erbrechen. Aber immer handelte es sich um vorher schon geschwächte Magen, und es darf nicht verschwiegen werden, daß solche Kranke eben in früherer Zeit meist kein derbes Brot gegessen hatten, weil das Weißbrot besser schmeckt. So wurde der Magen verweichlicht und war nunmehr den Anforderungen, die ein hülsenreicherer Brot an die Verdauungskraft stellt, nicht gewachsen. Daß in manchen Fällen übrigens die Klagen übertrieben wurden in der Hoffnung, dadurch Weißbrot bewilligt zu erhalten, darf ich auch nicht verschweigen.

Soviel über unsere Kriegsernährung. Zusammenfassend möchte ich sagen, daß sie im allgemeinen viel besser ist als ihr Ruf, daß viele von ihr großen Nutzen haben, daß die Zahl derer, die wirklich durch sie geschädigt werden, verhältnismäßig gering ist, daß sie zwar manche Unbequemlichkeiten mit sich bringt, die sich aber im Hinblick auf die Notwendigkeit des Durchhaltens bei einigermaßen gutem Willen leicht ertragen lassen.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

## Zurück aus Kurort und Sommerfrische.

Von Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.



(Nachdruck verboten)

Die gnädige Frau ist aus Marienbad zurückgekehrt. Glückstrahlend erzählt sie ihren „Freundinnen“, daß sie um 20 Pfund abgenommen hat. „Über das war auch eine Kur: Strenge Diät, kein Mittagschlaf, immer nur laufen, schon morgens um 6 Uhr war ich auf den Beinen. Jetzt fühle ich mich aber auch so unaussprechlich wohl und leicht, daß ich meine Kur, wenn auch in milderer Form, fortsetzen werde, damit ich nicht wieder so gräßlich zunehme.“ Wirklich führt die Gnädige diesen Vorsatz einige Zeit hindurch aus. Bald aber heißt es: Heute ist das Wetter zu schlecht, ich werde dafür morgen um so länger gehen.“ Dann wieder: „Ich habe Kopfschmerzen, ich werde mich heute mal nach dem Essen ein halbes Stündchen hinlegen.“ So wird nach und nach ein Punkt nach dem andern vom Kurprogramm gestrichen, bis Madame wieder ganz in ihre frühere gesundheitswidrige Lebensweise verfällt und langsam aber sicher Pfund um Pfund zunimmt. „Mein Gott, man kann ja nächstes Jahr wieder nach Marienbad gehen!“

Dies ist nur so ein beliebig gewähltes Beispiel, welches zeigt, daß viele Menschen ihre Kurzeit so auffassen, wie manche reuigen Sünder die Beicht-, Buß- und Fasttage: sie büßen für die Sünden ihres leichten Lebens, ihrer ungesunden Lebensweise, um nachher mit beruhigtem Gewissen von neuem wieder darauf los sündigen und leben zu können. Das ist natürlich ganz falsch. Was Jahre verschuldet haben, können Wochen unmöglich wieder gut machen. Die große Mehrzahl aller Kurgäste leidet an chronischen, veralteten Krankheiten, welche im Bade



sehr wohl gebessert werden können; will man aber wirklich gründlichen dauernden Erfolg erreichen, dann muß man daheim die im Kurort als wirksam erkannten Heilfaktoren nach Möglichkeit auch weiterhin dem Körper angebeihen lassen. Wer zu Hause wieder eine Lebensweise führt, der der kurgemäßen direkt zuwiderläuft, darf sich von seiner Kur keinen nachhaltigen Erfolg versprechen. Nichts ist törichter, als die Kur für einen Freibrief zu möglichst unzweckmäßigem Verhalten während der andern elf Monate anzusehen, oder auf die im nächsten Jahre wieder zu gebrauchende Kur hin nach Belieben zu sündigen. Im Gegenteil eröffnet die fortgesetzte häusliche Befolgung der im Kurort oder in der Heilanstalt empfangenen diätetischen und hygienischen Weisungen vielen Kranken die Aussicht, in Zukunft eine kostspielige Bade-reise entbehren zu können und sich hinfüro völliger Genesung zu erfreuen. Die Kur bildet eben eigentlich den Anfang einer neuen Lebensweise; sie soll lehren, wie man fernerhin zu leben hat; sie soll den Weg weisen, den man in's erhoffte Land der Gesundheit wandern muß. Nicht nur die Kur und eine etwa ärztlich vorgeschriebene Nachkur soll man genau innehalten, sondern überhaupt fürderhin seine ganze Lebensweise im hygienischen Sinne einrichten.

Das gilt aber nicht nur für die eigentlichen Kurgäste, sondern auch für die sogenannten Sommerfrischler, welche zur Stärkung ihrer Nerven, zur Kräftigung ihres Körpers, zur Erholung von Arbeitslast und Berufsforgen wochenlang in gesunder Gegend sich aufgehalten haben. Sie sollen aus der Sommerfrische mitbringen: Frische! Frische des Geistes und Körpers, die für die Folgezeit den Kampf ums Dasein unbeschadet aushält. Sie sollen in sich eingesogen haben ein gut Stück Frohnatur und Begeisterung, die sie besellte auf Bergeshöhen, am Seegestade oder im Waldesdom! Neue Lebens-

kraft und neue Gesundheitsfreudigkeit muß sie in die Heimat begleiten und für lange Zeit ihnen treu bleiben. —

Die Sommerfrischler dürfen, zurückgekehrt ins heimische Nest, nun nicht daran fest hocken bleiben, sondern müssen wie in den vorhergehenden Wochen tüchtig laufen, sich fleißig bewegen, energisch Lungenventilation treiben; haben sie doch die Gesundungskraft dieser Heilfaktoren am eigenen Körper hinreichend kennen gelernt. Dann wird sich ihre diesjährige Gesundheitsstörung bis zum nächsten Jahre nicht in wirkliches Kranksein verwandeln, so daß sie das idyllisch schöne freie Sommerfrischler-Leben nicht mit dem schablonenmäßigen Dasein eines diätetisch und hygienisch streng überwachten Kur-gefangenen vertauschen brauchen.

## Korrespondenzen und Heilungen.

Mailand, 29. Februar 1918.

Herrn Dr. Imfeld,  
Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes  
in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Bin heute so glücklich Ihnen mitteilen zu können, daß ich seit wohl sechs Monaten von meinen **Magenblutungen** vollständig befreit geblieben bin, was mich ja wohl berechtigt anzunehmen, daß ich von meinem gehabten **Magen-geschwür** gänzlich genesen sein muß. Die Berechtigung zu dieser Annahme ist noch dadurch bestärkt, daß ich seit dreieinhalb Monaten nicht die geringsten Schmerzen oder sonstige Beschwerden von Seiten des Magens mehr aus-