

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 8

Rubrik: Wohlschmeckender Tee

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: 14.03.2025

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

Dr. Dubourg, richtete, und indem er sich un-
gemein freudig über die gesundheitliche Wirkung
des „Luftbades“ ausspricht. Die Tatsache,
daß die Haut „atmet“ und den Körper von
Stoffwechselgiften befreit, war schon 1793 von
dem englischen Arzte Abernethy erkannt wor-
den. Schon er kämpfte gegen die Kleidung an.

Lange, lange Zeit später, im Jahre 1865,
formte Arnold Nikli, ein Oesterreicher, das
Luftbad zu einem System. Nachdem er die
vorteilhafte Wirkung an sich selber festgestellt
hatte, verordnete er das tägliche, ausgiebige
Luftbad seinen Patienten in der Heilanstalt in
Weldes in Krain. „Wasser tut's freilich“, sagte
er, „aber höher steht die Luft und am höchsten
das Licht!“

Diese Worte zeigten den Weg, den die Heil-
methode bisher gegangen ist.

Die offizielle Medizin griff diese Wahrheit
zunächst nicht auf; denn das Luftbad war
„unwissenschaftlich“ und stand im schreiendsten
Widerspruch zur allein seligmachenden Weisheit
des Rezeptes. Selbst ein Gelehrter wie Dr. von
Schrenck-Noring wollte von den Luftbädern
nichts wissen und meinte, es sei die gleiche
Suggestion wie — magnetisches Wasser. Der
Bahnbrecher war hier Dr. Heinrich Rahmann,
der auf dem „Weißen Hirsch“ das Luftbad
einrichtete und eine Schrift über „das Luftbad
als Heil- und Abhärtungsmittel“ verfaßte, die
von Ärzten und Laien viel gelesen wurde.

Die tatkräftigsten Förderer der Abhärtung
und Kräftigung durch das Luftbad aber waren
die Naturheilvereine, die zuerst zaghaft, dann
immer kühner und schließlich großzügig in der
Nähe der Städte Luftbadeanlagen errichteten
und so den Gedanken der Rückkehr zur Natur
in denkbar praktischster Weise in die Tat um-
setzten; denn die Pflicht, etwas für die Gesund-
heit zu tun, kann hier von den meisten neben

dem Beruf erfüllt werden. Nicht nur sollten
hier die Kranken gesund werden, nein, der
vornehmste Zweck der Luftbäder lag in der
Abhärtung, also in der Vorbeugung und Ver-
hütung von Krankheiten. Diese Luftbadeanlagen
bilden ein wohltuendes Gegenstück zu dem
ungesunden Kneipen- und Straßenleben der
Stadt. Sie schaffen nicht nur bessere Volks-
gesundheit, sondern leisten darüber hinaus noch
Kulturarbeit, indem sie durch Anlegung von
Schrebergärten für Gartenliebhaber oder ganze
Familien die Liebe zur Scholle pflegen.

Es würde zu weit führen, die oft ganz
wundervollen Luftbadeanlagen der Naturheil-
vereine hier einzeln zu schildern. Denn ihre
Zahl beträgt mehrere Hunderte. Aber erwähnt
muß werden, daß an vielen Orten die Ge-
meinden Plätze kostenlos oder gegen geringen
Zins zur Verfügung gestellt haben und auch
darüber hinaus noch Geldunterstützungen ge-
währen. Die Gemeinden haben also den hohen
Einfluß des Luftbades auf die Volksgesundheit
erkannt, und vielleicht sind wir nicht mehr
ganz fern von der Gründung von Palästen,
wie sie die griechische Kultur kannte, jenen
Luft-Licht-Sportplätzen, die gewaltig strömende
Quellen der Volkskraft werden können, wenn
es gelingt, das Volk wieder für die Kraft und
die Schönheit des Menschenkörpers zu be-
geistern.



Wohlschmeckender Tee.

(Ratschläge für Sammler von heimischen Teekräutern.)

Noch ist's Zeit, im heimischen Wald und
auf dem Holzschlag für die Winterszeit sich
für wenig Geld und Mühe wohlschmeckenden
Tee zu sammeln. Freilich dürfen die Blätter

und Kräuter nicht wie Heu gedörret, sondern müssen einer ganz einfachen Behandlung unterworfen werden, ähnlich wie dies ja auch beim chinesischen Tee geschieht. Wir entnehmen einige Ratschläge für diesen Zweck der bekannten Wochenschrift „Die Umschau“. Zum Sammeln dürfen jetzt noch Erdbeer-, Brombeer- und Himbeerblätter in Betracht kommen. Da gelten folgende Regeln:

1. Die Blätter sollen trocken gesammelt werden, und zwar nimmt man gewöhnlich die obersten vier oder fünf Blattsprossen. Dann trocknet man sie im Schatten, bis sie welk werden.

2. Hierauf werden sie mit der Hand gerollt oder geknetet und gepreßt, sodaß sie ziemlich stark zerknüllt werden. Dies kann auch auf einem Brett durch Reiben und Rollen mit der Hand oder mit einem Brettchen, das eine Handhabe hat, geschehen. Beim chinesischen Tee wird diese Arbeit von eigenen Maschinen verrichtet.

3. Nach diesem Rollen oder Kneten werden die Blätter leicht zusammengepreßt, in ein Tuch eingeschlagen, das etwas angefeuchtet ist, in ein verschließbares Gefäß oder in eine Kiste usw. gelegt und dort so lange belassen, bis sie braungrün geworden sind, was unter Wärmentwicklung gewöhnlich nach 24 Stunden eintritt. Hierdurch werden die Blätter gebeizt oder fermentiert, wie der wissenschaftliche Ausdruck lautet, und nehmen dabei einen feinen, stark aromatischen Geruch an.

4. Die Blätter können mit dem Messer oder einer Brotschneidemaschine fein geschnitten oder unzerkleinert getrocknet werden.

5. Zum Trocknen bereitet man die Blätter auf Hürden, reinem Tuch, weißem Papier in der Sonne aus oder bringt sie in das Backrohr des Ofens, in den Backofen, und läßt sie

dort, bis sie vollkommen dürr geworden sind. Die Ofentemperatur darf 60 bis 80° C nicht übersteigen.

6. Die getrockneten Blätter werden in Schachteln oder Blechbüchsen, womöglich in Wachspapier eingeschlagen, verpackt, um ihnen den feinen Geruch zu erhalten, der sich zwar beim Dörren verloren hat, aber nach vier bis sechs Tagen wieder auftritt.

7. Aus diesen Blättern wird der Tee durch Aufguß mit heißem Wasser bereitet, oder man setzt sie in kaltem Wasser zu, kocht auf und läßt etwa 5 Minuten anziehen.

8. Endlich ist zu beachten, daß es bei der Bearbeitung, Verpackung und Lagerung dieses Tees peinlichster Reinlichkeit bedarf. Alle stark riechenden Stoffe (Öle, Farben usw.) müssen von den Blättern ferngehalten werden, da sonst deren Aroma darunter leidet.

So zubereiteter Tee ist ein köstliches Getränk, das uns den chinesischen Tee nahezu vergessen läßt. (Rucipp-Blätter.)

Leinsamen und Hanfsamen als Heilmittel.

(Von Dr. med. Walser.)

Der Lein (Flachs). Die Samen geben im Wasser Schleim ab, wenn man sie mit ihm verrührt. Der Geschmack ist ölig, schleimig. Der Leinsamen enthält fettes Öl im Kern, Schleim in der Schale. Man macht davon die bekannten erweichenden Umschläge, um zum Beispiel einen Abszeß zur vollen Eiterung zu bringen. Die Abkochung mit Zitronensaft wirkt gut bei allen, die an Harnsäureüberschuß in den Säften leiden, bei