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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Um schön zu sein [Fortsetzung und Schluss]

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 17.07.2025

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

Die Schilddrüse, welche sich am Kehlkopf befindet, steht mit der Atmung in engstem Zusammenhang, denn die bei der Expiration entweichende Wärme wird von der Schilddrüse zum Teil absorbiert und durch Pulsstöße strahlend über die Peripherie des Körpers und Zellengewebe der Haut weitergeführt. Von dieser Respiration hängt die Dichtigkeit und Gesundheit unserer Haut ab und eine feste gesunde Haut bedingt wiederum die Gesundheit des Körpers und seiner inneren Teile. Durch solche innere Vorgänge sind erst gewisse Vorbedingungen für die volle Gesundheit erfüllt, denn der Mangel an organischer Tiefatmung hat den Verlust der Mundventilation im Gefolge, sowie die Beschränkung der Wärme absorbierenden und Reibungsreflexe auslösenden Tätigkeit der Schilddrüse, welche die vielen Leiden der Schleimhautentzündungen usw. bedingen.

Die beste Bekämpfung körperlicher Uebel, Unwohlsein und ungesunder Zustände liegt in einem festen Willen und im geistigen Einfluß auf den Körper selbst, und diesen zu gewinnen, bietet uns Atmung und Puls ein fast unbeschränktes Feld.

Als ideales Kurmittel kann die Atmungstechnik betrachtet werden, sie gewährt uns eine hygienische Sicherheit in allen Dingen, denn gesundes Blut und gesunde Säfte, harmonische Körperform und alle Lebenskräfte basieren auf Atmung und Puls.

---

## Um schön zu sein.

(Fortsetzung und Schluß).

In ihrem maßlosen Zorn hatte jene recht temperamentvolle Dame ihr Kammermädchen einst geschlagen, bis das Blut des unglücklichen Geschöpfes der Gräfin in das Gesicht spritzte. Als sie nach einigen Stunden die Blutspuren in ihrem Antlitz bemerkte und fortwischte, entdeckte sie, daß die Haut an diesen Stellen zart und weiß geworden und sich in Farbe und Ton von dem übrigen Teint sehr vorteilhaft unterschied. Das war für das grausame Weib ein Grund, etwa dreihundert junge Mädchen hinschlachten zu lassen und in deren Blute zu baden. Die Geschichte erzählt, daß Elisabeth Batory die schönste Frau des 17. Jahrhunderts gewesen sei und daß man sie in ihrem späten Alter noch für eine recht begehrenswerte junge Dame gehalten habe.

Doch nicht nur die Gräfin Batory war eine Anhängerin dieses furchtbaren Blutglaubens, schon im Mittelalter herrschte, sicherlich aus mißverstandenen Legenden und Sagen hergeleitet, der Wahn, daß Baden in Blut den Frauen und Männern Schönheit und Jugend verleihe. Und als man sah, daß diese Mittel nichts nützten, griff man zu den Produkten der Natur, griff man zu Milch- und Weinbädern, gebrauchte man Essig und Alkohol. Und später im 18. Jahrhundert fielen die Aristokraten, die begüterten Klassen fast alle dem Jugendelixier des St. Germain zum Opfer. Will man sich richtig ausdrücken, so muß man sagen, daß man diesem Manne, den die kurzsichtige Nachwelt einen Charlatan und Pfuscher nennt, nur das Geld geopfert hatte, denn der Jugendelixier bestand aus nichts anderem als — aus rosenrot gefärbtem Wasser. Aber dennoch enthielt er einen Schönheitsborn, nicht in dem Trank lag dieser verborgen, sondern in der Art der Anwendung.

St. Germain, der seine Zeit sehr wohl kannte, befahl den Damen, die sich unter seine Behandlung begaben, frühzeitig zu Bette zu gehen und sich so viel wie möglich von den rauschenden Vergnügungen, von den schweren, gewürzten Speisen und berauschenden Getränken

fernzuhalten. Kräftige Nahrung, kalte Abreibungen waren das Hauptgebot, Puder und Schminke, die ätzende und hautverstopfende Bestandteile enthielten, wurden streng untersagt. Und bald erlebte man Wunder. Welke Gesichter blühten auf, Runzeln und Ringe unter den Augen verschwanden, St. Germain wurde als Meister gepriesen. Und dennoch war das „Elixir" ihm nur ein Vorwand, er wußte, daß man den Menschen von damals nur durch ein „Wunder" imponieren konnte, daß das Natürliche wirkungslos abprallen würde.

Und etwas von dem Geiste jenes St. Germain fehlt wohl unseren Frauen, die die Schönheit als ein Geschenk betrachten, dem man, so lange es vorhanden ist, gewiß Aufmerksamkeit zuwendet, an dem man auch seine Freude hat und bei dem merkwürdigerweise auch nicht den leisesten Versuch macht, um es dauernd oder wenigstens für eine längere Dauer zu halten. Unsere Frauen sind entweder schön oder sie sind es nicht — in den zunehmenden Jahren sehen sie voll Wehmut ihre Reize schwinden und rühren doch nicht den Finger; — freilich gibt es auch Ausnahmen, das aber sind zumeist nur die, die die Regel bestätigen.

Anders die Tochter des freien Landes Amerika. In allen Ständen und Klassen wird sie von Jugend auf daran gewöhnt, mit ihrer Schönheit einen Kultus zu treiben. Nicht etwa in jenem Sinne, der sie eitel und oberflächlich macht, sondern in der Leben und Jugend verlängernden Weise, die uns dann die reizvollen Frauenerscheinungen gewährt. Des Morgens ein Bad ist ein „Opfer", das von vornherein dem Tempel der Schönheit dargebracht werden muß; dabei aber darf nicht vergessen werden, daß eine kalte Abreibung unbedingt folgen muß, vorausgesetzt, daß das Badewasser die Temperatur von 22 Grad erreicht hat. Sonst, wenn man sich den Luxus eines täglichen Vollbades nicht leisten kann, genügt auch eine gründliche kalte Abwaschung mit folgendem Frottieren. Um die Grazie der Bewegungen, die Geschmeidigkeit des Körpers nicht einzubüßen, versäumen gerade die Mädchen und Frauen, deren Beruf ihnen eine sitzende Lebensweise vorschreibt, nicht, einige Minuten des Tages der Erhaltung der Gelenkigkeit zu widmen. Ach, und es gehört so wenig dazu, diese sich zu erhalten. Des Morgens nach dem Bade respektive nach der Abreibung machen sie in einem gut gelüfteten Raume folgende Uebungen: Die Arme werden über den Kopf in kleinen Kreisen zehn- bis zwanzigmal geschwungen. Nach einer kleinen Pause, während der man sich bereits anzukleiden beginnt, folgt eine Kniebeuge, den nächsten Tag verdoppele, später verdreifache man diese Uebung, bis die Zahl von zehn Kniebeugen erreicht ist. Nie soll man versäumen, eine Stunde des Tages zum Spazierengehen zu verwenden. Wer im Laufe des Vor- und Nachmittags keine Zeit dazu findet, wird sich am Abend wohl ein Stündchen erübrigen können. Zur Pflege und Erhaltung des Teints vermeide man allzuviel Fleisch und unterlasse es nie, klares Wasser und Milch zu trinken. Milch bewirkt in längerer Zeit geradezu Wunder. Die Haut bekommt durch den Genuß von Milch einen feinen rosigen Schimmer, die Augen einen erhöhten Glanz. Das vorzeitige Entstehen der Runzeln, der Krähenfüße kann man einzig und allein durch ein zeitiges Schlafengehen verhindern.

Nur das Einfache und Natürliche ist imstande, der Frau wahre Schönheit zu verleihen und dem ganzen gibt der Stempel des Geistigen die Krone. Frauen, die sich nie mit einem höheren Gedanken beschäftigen, die nie voll Interesse ein Werk, ein Buch lesen, altern rascher, verlieren weit eher die Reize des

Schönen als solche, die mit offenen Augen und regen Gedanken sich mit der Welt und den Schöpfungen der Intelligenten beschäftigen.

Und als Beweis für alle diese Behauptungen gilt den Amerikanerinnen stets die gefeierte Sängerin Adelina Patti. Man erzählt von ihr, daß sie wie eine Künstlerin aussehe, die sich erst am Anfang ihrer Laufbahn, in der Rosenzeit ihres Lebens befinde.

Und die Künstlerin selbst sagt, daß sie ihre Schönheit und Grazie sich ganz allein verdanke, ihrer eigenen Willenskraft und dem Kultus, den sie mit ihr trieb. Schon als Kind pflegte sie sich, denn sie hatte den festen Willen jung zu bleiben, so lange sie lebe. Nie sei sie nach Mitternacht schlafen gegangen, nie war Wind und Wetter imstande, sie von der Bewegung im Freien abzuhalten. Und die Beschäftigung mit ihrer Kunst, der Wille zum heiteren Leben habe ihren Zügen den Stempel des Vergeistigten aufgedrückt.

Und dieses Mittel soll allen denen empfohlen sein, die schön sind und es bleiben wollen, allen denen, die schön werden wollen.

(Die Praktische Hausfrau).

---

## Die Fußbekleidung.

Von **F. Vierau.**

Der Zweck jeglicher Bekleidung ist, den Körper vor Schaden zu bewahren. Hiernach richtet sich die Herstellung und die Wahl des Materials für das Kleidungsstück. Das Zweckmäßigste wird auch stets das Schönste und das Billigste sein.

Wodurch kann der unbekleidete Fuß des gewöhnlichen Fußgängers hauptsächlich Schaden erleiden? 1. Durch ein Auftreten auf spitze bezw. scharfe Gegenstände, wie Steine, Glasscherben, Nägel usw.; 2. durch Hineintreten in Schmutz bezw. in ätzende Flüssigkeiten; 3. durch das Anstoßen bezw. Reißen an Gegenständen, die weniger mit den Fußsohlen in Berührung kommen als mit den Seitenteilen des Fußes, z. B. niedrige dornige Zweige des Gestrüppes, Bordsteine usw. Je nach der Gegend und der Tätigkeit der betreffenden Person können auch noch andere Gefahren in Betracht kommen. Auf die hiergegen nötigen Spezialfußbekleidungen kann hier jedoch nicht eingegangen werden. — Die Füße müssen somit an den Sohlen und an den Seiten mit einem Schutz umgeben werden, welcher für harte, spitze Gegenstände, sowie für Flüssigkeiten undurchlässig ist.

Benutzt wird hierzu meistens Leder, ferner Holz (Holzschuhe), Metall (wenigstens in Form von Beschlägen), imprägnierte faserige Teile von Pflanzen bezw. Stoffe, Papier usw. Die notwendige Dichte dieses Materials birgt eine Gefahr: es ist meist luftundurchlässig, verhindert also die „Hautatmug". Gemildert kann diese Gefahr werden durch die Machart der mit dem genannten Material hergestellten Fußbekleidung und auch durch einen „Luftleiter", den man zwischen den Fuß und die Bekleidung einschiebt: der möglichst locker gewebte Strumpf.

Die „dichte" Fußbekleidung besteht am besten aus einer Sandale mit niedrigem Rand, 1 2 Cm. hoch, beides aus Leder [1]). Drahtstifte, wenigstens am Hacken und an der Spitze, verhüten oft ein Ausgleiten und sorgen für eine sparsamere Abnutzung der Sohle. Die Befestigung der Sohle geschieht meist vermittelst Riemen und Schnalle. Auch kann man die Sandale bis zum niedrigen Halbschuh ausbilden. Nur sorge man dann dafür, daß in dem „Oberleder" sich zahlreiche Luftlöcher be-

[1]) Von Seiten der Vegetarier und Tierfreunde bemüht man sich meines Wissens leider erfolglos, ein gleichwertiges, nicht tierisches Material auf den Markt zu bringen, um hierdurch den Tiermord und die damit meist verbundene Tierquälerei zu verhüten.