Das Menschenherz

Autor(en): **Büchli, Arnold**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **17 (1913-1914)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-662221

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

uns in Hamburg einen vergnügten Abend zu leisten und in bequemen Hotelbetten zu schlafen.

O Goethe, Goethe! Wer nie sein Brot mit Tränen aß und's Geld im Portefeuille vergaß, der kennt die Mächte nicht, die du in deinem Wilhelm Meister so anschaulich beschreibst.

So grübelte ich mit gefurchter Stirn. Meine Frau aber hatte Kummer und Leid vergessen. Sie fiel mir wie vor vier Tagen, als die schreckliche, pardon, scheckliche Fahrt beschlossen wurde, um den Hals und sagte:

„Aber die „stilvollen Kostüme" mußt du mir nun wirklich kaufen!"

Das Menschenherz.

Es ist kein Wort so wohl von Laut,
So blütenlind und licht gebaut,
Daß es das Glück zu künden wagt,
Das sich von Herz zu Herzen sagt.

Es ist kein See so grundlos trüb,
So ohne Licht und ohne Lieb',
Im Alpendom so hart kein Stein,
Wie eines Menschen Herz kann sein.

Arnold Büchli, Zurzach.

Die Hygiene der Langlebigkeit.

Von Leopold Katscher, London. [Nachdruck verboten.]

(Schluß.

Hat man schon nicht immer mäßig gelebt, so tue man es wenigstens in späteren Jahren. „Mäßigkeit ist ein hervorragender Punkt," sagt Weber, und .... „Die Verhütung liegt in großer Mäßigkeit." ... „Mit dem Beginn der absteigenden Entwicklung nimmt der Stoffansatz ab; demgemäß muß die Menge der Speisen abnehmen." ... Es ist kaum glaublich, wie wenig der Organismus braucht, um sich in Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bis in hohe Alter zu erhalten." ... Die meisten Menschen können ganz gut ohne Alkohol leben, und tun gut, ihn ganz zu vermeiden. Der reichliche Genuß von Alkohol in den späteren Jahren wirkt dem frühen Altern nicht entgegen, sondern fördert es." ... „Unmäßiger Geschlechtsverkehr führt nicht selten zu vorzeitigem Altern." ... „Für die meisten Gesunden, besonders ältere, ist Mäßigkeit im Schlaf ebenso wichtig, wie Mäßigkeit in andern Genüssen." ... „Für alle Menschen, namentlich für ältere, gilt der Grundsatz: große Mäßigkeit in der Menge der Nahrung, vor allem in den stickstoffreichen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Eier usw. Es ist irrig, daß man ungestraft große Mengen stickstoffreiche Stoffe essen kann." ... „Nur wenige haben einen Begriff davon, mit wie wenig Nahrung der Körper, besonders im Alter, auskommen kann." ... Fast alle Autoren sind darüber einig, daß die Menge der täglichen Nahrung im höhern Alter sehr eingeschränkt werden muß" usw.

Neben zu reichlicher Aufnahme von Speisen und Getränken schadet sehr ein Zuwenig an körperlicher und geistiger Tätigkeit oder ein Zuviel oder Zuwenig an Schlaf. Die Mäßigkeit verringert die Ablagerung in den feinen Blutgefäßen, während die Bewegung durch Erzeugung von ver-