Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 10

Artikel: Hygieine des Greisenalters [Schluss]

Autor: Conrad

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038599

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: 11.08.2025

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

schließlich vegetarisch von Reis lebenden, angeblich sanften, aber schlaffen und meist energielosen Hindous, sich durch unmenschliche Grausamkeit ausgezeichnet haben, gegenüber den carnivorischen Engländern. Auch ihre Verbrennung lebender Wittwen zeugt nicht für Edelsinn, Menschlichkeit, Barmherzigkeit und Nächstenliebe, so wie überhaupt ihre unwürdige Behandlung und Zurücksetzung des weiblichen Geschlechtes. Auch die hauptsächlich vegetarisch lebenden Chinesen der niederen Klassen zeichnen sich nichts weniger als durch milden Charakter, Sanftmuth, Barmherzigkeit und Gutmüthigkeit aus, vielmehr zeichnen sie sich durch krassen Egoismus und Hartherzigkeit aus. Ebenso sind die vorwiegend vegetarischen Südeuropäer bekanntlich nichts weniger als sanft, mitleidig und leidenschaftslos, und auch die vegetarisch lebenden wilden oder Naturvölker zeichnen sich nichts weniger als durch Sanftmuth, Gutmüthigkeit, milden und edlen Charakter aus. (Schluß folgt.)

Hygieine des Greisenalters.

Von Dr. med. Conrad.

(Schluß)

Der Greis bedarf nicht ferner einer Nahrung, welche das Wachsthum des Zellgewebes fördert. In seinem jetzigen unthätigen Zustand verringert sich der Verbrauch des Gewebes, mithin auch die Nothwendigkeit, diesen Verlust durch die entsprechende Nahrung zu ersetzen. Die Lebenswärme zu erhalten, muß sein erstes Streben sein, und mit den fortschreitenden Jahren wird diese Aufgabe mehr und mehr erschwert.

Im Ganzen liegt es auf der Hand, daß er weniger bedarf als in der Jugend oder im Mannesalter und Nahrung ganz anderer Art. Fleischnahrung, besonders mageres Fleisch, welches hauptsächlich nützlich ist, um das Wachsthum des Zellgewebes zu fördern und den Verlust desselben zu ersetzen, sollte nicht einen Hauptbestandtheil der Diät des Greises bilden. Man beobachte, wie vollkommen die Natur die Fähigkeiten den Bedürfnissen angepaßt hat. Die Zähne, welche die Aufgabe haben, die Fleischfaser durch Zerkauen und Zermalmen für die Verdauung vorzubereiten, sind entweder ganz verschwunden oder so schwach und brüchig geworden, daß sie ihren Dienst nicht mehr versehen können. Und es ist eine bezeichnende Thatsache, daß bei gesunden Individuen, deren Verdauungsorgane nicht durch das zu Viel des modernen Lebens überanstrengt wurden, der Verfall der Zähne mit dem Nahen des Alters zusammentrifft.

Da die Verdauungskraft geschwächt ist, muß auch die Nahrung einen ausgleichenden Charakter annehmen. Da die Zähne unbrauchbar geworden sind, muß die Nahrung in einer Form genommen werden, daß sie von den Magensäften verarbeitet werden kann. Die Neigung zur langsamen Thätigkeit der Eingeweide im Alter fordert, daß die Nahrung in nicht zu concentrirter Form genommen wird.

Solcher Natur sind die Zubereitungen aus den gewöhnlichen Cerealien, wie Weizen, Reis, Hafer und Mais; ebenso die meisten reifen Früchte und frischen Gemüse. Leicht gemischte Fleisch- und Gemüsesuppen sind oft gesund, wie auch gelegentlich ein Gericht frischen Fisches. Noch sind Eier- oder sogar Fleischnahrung nicht unerlaubt, sondern sollen mäßig genossen werden. Als Getränk ist Wasser das beste, solchen, welche aus langer Gewohnheit warme Getränke vorziehen, ist schwacher Thee und Kaffee erlaubt. Milch kann als Nährmittel genossen werden, vorausgesetzt, daß es „bekommt“, doch kann es kaum als Getränk gelten.

Da große Mengen von Nahrung den Magen beladen und das Verdauungssystem bedrücken, ist es besser, daß der Greis wieder zu der Gewohnheit seiner Kinderjahre zurückkehrt, indem er in häufigeren Zwischenräumen kleinere Quantitäten genießt.

Alles das ist keine neue Lehre, sondern durch Erfahrungen festgestellt. Luigo Cornaro, welcher in Padua im 16. Jahrhundert starb „ohne Kampf, in einem Armsessel sitzend, über hundert Jahre alt", schrieb mehrere Abhandlungen zwischen seinem 83. und 95. Jahr, in welchen er eine geringere Quantität Nahrung in kürzeren Zwischenräumen für das Alter befürwortet, entsprechend dem zunehmenden Alter und der abnehmenden Leistungsfähigkeit.

„Es giebt Leute", schreibt er, „welche viel Essen und Trinken für nothwendig erachten, um ihre natürliche Lebensmärme zu erhalten und daß ein mäßiges Leben nur ein kurzes sein müßte. Diesen entgegne ich, daß die gütige Mutter Natur, um das Leben aller Leute zu verlängern, vorgesehen hat, daß dieselben mit wenig Nahrung bestehen können, denn große Mengen werden von dem alten, schwachen Magen nicht verdaut. Wer in der Jugend gewohnt war zweimal täglich Nahrung zu genießen, vertheile dieselbe im Alter auf vier Mahlzeiten. Auf diese Art werden meine Lebensgeister frisch erhalten, so daß ich mich besonders nach dem Essen aufgelegt fühle, ein Lied zu singen und danach zu schreiben. Auch bekommt mir das Schreiben nach dem Essen nicht schlecht, nie ist mein Verstand klarer, noch mein Geist reger. Ich esse nicht mehr, als nothwendig ist um Leib und Seele zusammenzuhalten."

Ein solches System als dasjenige, welches Cornaro aufstellt, führt natürlicherweise nicht zur Korpulenz; und in der That hat das Alter keinen größeren Feind als Korpulenz. Herz, Lungen und Gehirn, Magen, Leber und Nieren werden dadurch benachtheiligt, Apoplexie und Brightsche Krankheit sind die Folgen, während der magere, schlanke Mann diesen Gefahren entgeht.

Was soll sich sagen in Bezug auf den Gebrauch alkoholischer Reizmittel?

Wenn die Grundsätze, welche ich aufstellte, korrekt sind, ist das Alter die Periode, in welchem der Gebrauch alkoholischer Getränke am schädlichsten, gefährlichsten, ja tödtlich wirken kann. Mit dem Fortschreiten der Wissenschaft besteht nicht länger der Wahn, daß Alkohol die Lebenswärme fördert und die Lebenskraft verleiht, denn die Wissenschaft hat festgestellt, daß das Gegentheil stattfindet: daß Alkohol die Temperatur herabsetzt, die Widerstandskraft verringert, und im Grunde kein Reizmittel ist, sondern ein Lähmungsmittel.

Mäßige Dosen beschleunigen zuerst den Herzschlag — doch eine der größten Gefahren des Alters ist zu rasche Herzthätigkeit; das Adernsystem dehnt sich aus und das Blut drängt sich nach dem Gehirn und nach der Peripherie; im Alter leiden die Adern an Ueberfettung, Sclerose und Bruch, welche Affektionen, Apoplexie, Paralyse, sogar den Tod zur Folge haben können; Alkoholgenuß regt das ermattete System an, auch verlangt die Sicherheit, die Existenz des Alters, daß keine übermäßigen oder außergewöhnlichen Anstrengungen gemacht werden.

Es ist statistisch festgestellt, daß nur eine kleine Anzahl derjenigen, welche zu häufigen Gebrauch von Alkohol machen, das 80. Lebensjahr erreicht, verglichen mit der Zahl der Mäßigen und ganz Enthaltsamen. Auf der anderen Seite giebt es so viele andere Leute, welche von dem Tabak Gebrauch machen, daß es fraglich bleibt, ob Tabak als nachtheilig bezeichnet werden kann. Was Thee und Kaffe-

anbelangt, findet man sehr selten Enthaltsame unter Frauen und Männern im vorgeschrittenen Alter.

Man sollte nicht verfehlen, den Absonderungsgefäßen besondere Sorgfalt zu widmen. Auf regelmäßige Leibesöffnung und häufige Entleerung der Harnblase sollte gewissenhaft gehalten werden. Chronische Konstipation ist der tödtlichste Feind von geistiger Frische und körperlicher Kraft, und die Quelle unzähliger Leiden, besonders bei Frauen. Dies sollte durch dietätische Maßregeln, durch die Macht der Gewohnheit und wenn nöthig durch medikamentöse Behandlung vermieden werden. Hartnäckige Harnverhaltung, verursacht durch Erkältung, durch angestrengte Ritte, lange Fahrten, machen den Gebrauch eines Katheters, Trocars oder Aspirators nothwendig und beschleunigen häufig aber das Lebensende.

Wenn man das Alter eine Periode der verminderten Thätigkeit nennt, so ist darunter keine vollständige Unthätigkeit zu verstehen, sondern nur der Wechsel von der angestrengten und ausgedehnten Thätigkeit des Mannesalters, denn genügende körperliche und geistige Beschäftigung ist die Grundbedingung der Verlängerung des Lebens, von Gesundheit und Kraft. Es giebt nichts unseligeres für einen Mann im vorgeschrittenen Lebensjahr, welcher ein thätiges und rühriges Leben gewöhnt ist, als plötzlich sich vom Geschäft zurückzuziehen, die Arbeit mit der Bequemlichkeit zu vertauschen, Sorge mit Sorglosigkeit, in der irrthümlichen Ansicht, die wohlverdiente Ruhe für den Rest seiner Tage zu genießen. Besser ist es, das Zurückziehen allmählich vor sich gehen zu lassen, seine Pflichten der abnehmenden Kraft und Energie anzupassen, genügend um das Interesse für das Leben zu bewahren und ihn zu vernunftgemäßer Anstrengung zu ermuntern. Gestattet das Geschäft, den Aufenthalt im Freien, um so besser für die Gesundheit.

Die Fähigkeit, äußeren Einflüssen zu trotzen, ist vermindert oder verschwunden. Der Greis muß daher besondere Sorgfalt anwenden, um sich vor Hitze, Kälte und atmosphärischem Wechsel zu schützen, denn diese sind die Ursachen einer großen Anzahl frühzeitiger und unvorgesehener Todesfälle bei Bejahrten. Hauptsächlich ist Erkältung der größte Feind. Statistische Zusammenstellungen ergeben, daß die Folgen einer Erkältung bei Personen unter 30 Jahren keinen Einfluß auf die Zunahme der Sterblichkeit haben; über 30 Jahren verdoppelt sich die Zahl mit jedem 9. Jahr, d. h. auf jede Person über 30 deren Tod mit dem Sinken der Temperatur im Zusammenhang steht, kommen 2 mit 39, 4 mit 48, 8 mit 57, 16 mit 66, 32 mit 75 und 64 mit 84 Jahren.

Fügen wir zu den Folgen der Kälte diejenigen von Hitze, Nebel, Wind und plötzlichem Temperaturwechsel hinzu, so ergiebt sich bezüglich der Gefahren für das Alter in Folge atmosphärischer Einflüße eine beträchtliche Zahl. Sich davor zu schützen, muß der Greis nicht nur seine Nahrung dem Klima und der Jahreszeit anpassen, sondern er muß sich auch warm kleiden, vorzugsweise in wollene Stoffe als dem schlechtesten Wärmeleiter, er darf sich den Witterungseinflüssen nur vorsichtig aussetzen. Das Schlafzimmer sei warm, gut gelüftet und trocken.

Die Statistik zeigt, daß mehr Frauen als Männer ein hohes Altes erreichen. Das mag seinen Grund in der ruhigeren, regelmäßigeren Lebensweise haben, in der geringeren Heftigkeit und Leidenschaft, und in der Beschränkung atmosphärischer Einflüsse.

Die Integrität des Herzens und des Nervensystems verlangt, daß der Greis alle außer-

gewöhnlichen oder plötzlichen physischen Anstrengungen, alle heftigen, niederschlagenden Gemüthsbewegungen vermeidet. Schnelles Laufen, Heben einer Last, leidenschaftlicher Ausbruch sind oft erwiesene Ursachen des Todes beim Greise. Die Sicherheit grauer Haare hängt vielmehr ab von dem regelmäßigen Fortschreiten in gewohnten Pfaden. Der Mann, welcher aufhört, regen Antheil an den Vorgängen in der Welt zu nehmen, wird bald die Lust am Leben verlieren, mithin sein Ende beschleunigen. Heiteres Temperament und die Gabe, Alles von der angenehmen Seite zu sehen, geistige Thätigkeit ohne Ueberanstrengung ist eine Hauptbedingung der Verlängerung des Lebens. Es ist eine bekannte Thatsache, daß gelehrte, wissenschaftlich gebildete Männer ein hohes Alter erreichen.

Besonders bedarf das Alter ausgiebigen Schlaf, um die Lebenskräfte zu sammeln. Schlaf erquickt das Nervensystem, Schlaflosigkeit zerstört die stärkste Constitution.

Auf diese Art wird das Leben verlängert und das Alter behaglich gestaltet werden.

(„Gesundheit.")

Korrespondenzen

Aus der Schweiz.

Meiringen (Ct. Bern), 11. Sept. 1893.

Wir haben letzten Winter mit den köstlichen Mitteln von A. Sauter in Genf unser 12 Jahre altes, an der **Diphteritis** erkranktes Mädchen gerettet. Es gelang durch Gottes Hilfe und ohne den Arzt beizuziehen.

C. Aellen.

Aus Deutschland.

Riedenburg (Oberpfalz, Bayern), den 17. Juli 1893.

Hochgeehrter Herr Direktor!

(Fortsetzung.)

5. Johann Wiebmer, 26 Jahre alt, aus Hallanden, ging mich am 15. Januar um Rath an, weil er seit 2 Jahren an einem **Stockschnupfen** leide. Da derselbe beständig durch den Mund athmen mußte, sowie auch das Geruchsvermögen vollkommen fehlte, so suchte er bereits anderweitig Hilfe. Alles bisher versuchte blieb erfolglos. Er kam zu mir mit den Worten: „Jetzt will ich es auch noch bei Ihnen probiren." Ich verordnete ihm C 1 + S 1, je 15 Korn, 1 Eßlöffel voll Rothes Fluid in einem ½ Liter Wasser aufgelöst, täglich 2 Mal und zwar morgens und abends hievon tüchtig aufgeschnupft, sowie S 1, 4—5 Korn, 2 Mal täglich trocken genommen. Meinen Rath befolgend, hatte der Patient am 27. Januar sich in keiner Beziehung mehr zu beklagen, daß noch von diesem Leiden etwas anhängig geblieben wäre, sondern drückte mir gegenüber seine Bewunderung dahin aus, er könne es gar nicht verstehen, daß diese kleinen Dinge eine solche Wirkung hätten.

6. Theresia Rödel, 33 Jahre alt, ledige Dienstmagd aus Bergstetten a./Laaber, wurde am 5. Februar l. J. zu mir gefahren. Auf zwei Stöcken gestützt betrat selbe mein Sprechzimmer. Jeder Schritt war mit großer Anstrengung vollbracht. Die Kranke erzählte mir, daß sie nun seit 3 Jahren an dem rechten Fuß leide. Im Sommer 1890 konnte sie eines Tages nicht mehr auftreten und wurde somit in das Distriktkrankenhaus nach Henau verbracht. Dortselbst wurde die Patientin 7 Wochen mit Bädern und Medikamenten ꝛc. ꝛc. vergebens behandelt. Nach Ablauf dieser Zeit, wurde sie, da weder eine Besserung noch Heilung erzielt wurde, von dem