Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 5 (1895)

Heft: 2

Artikel: Zehn Grundregeln der Gesundheitspflege

Autor: Jordy

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038472

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: 02.10.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege Monatsschrift des elektroshomöopathischen Instituts in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Granfen.

Mr. 2.

5. Jahrgang.

Januar 1895.

3nhalt. — Schlechte Luft und ansteckende Krankheiten. — Zehn Grundregeln der Gesundheitspslege. — Diät und Hungern. — Heißlustschwitzbad. — Die Elektro-Hombopathie (von J. v. Orczy in Heo-Baba). — Heilungen aus der Billa Paracelsia; Fichias; nervöses Magenleiden. — Korrespondenzen: Magen- und Darmkatarrh; Geschwüre; Schürfungen durch Sturz; Diphtherie; Bienenstich; Schmerzen und Geschwulst; Magenkrämpse; Lungenkatarrh und Brustsellentzündung. — Universalthee. — Berschiedenes.

Schledzte Luft und ansteckende Krankheiten.

Wie fehr die Entwickelung ansteckender Krankheiten durch schlechte, verdorbene Lust begünstigt wird, hat, wie das Patent- und technische Bureau von Rich. Lüders-Görlitz schreibt, der Naturforscher Alessi durch Bersuche bewiesen, indem er Ratten, Kaninchen und andere Thiere in Räfige brachte, welche theilweise mit frischer, reiner Luft in Berbindung standen, mahrend andere mit folder aus Strafenfloafen gugeleiteter, verdorbener, übelriechender Luft angefüllt wurden. Sämmtliche Thiere wurden mit Kulturen von Typhusbazillen geimpft, und es zeigte sich das überraschende Resultat, daß von 49 Thieren, welche in den mit der vergifteten Luft erfüllten Rafigen fich befanden, 37 Stück von der Krantheit ergriffen wurden und starben, mährend von den 41 in den anbern, mit frischer, reiner Luft erfüllten Rafigen befindlichen Versuchsthieren nur drei starben. Dieje Berjuche beweisen wohl bestens die Beaunstigung der Berbreitung ansteckender Krantbeiten durch die in engen, unfauberen Stadt= vierteln herrschende schlechte Luft. Merkwürdig ist auch, was Alessi fand, daß nämlich die Erfrankung am leichtesten eintrat, wenn die Impfung des Thieres in den ersten Tagen eines Aufenthaltes in der schlechten Luft ersolgte, während späterhin gewissermaßen eine Atkomodation der Thiere und eine minder starke Empfänglichkeit sur das Gift sich bemerkbar machte.

(Brof. Jägers Monatsblatt. Nov. 1894.)

Behn Grundregeln der Gesundheits= pflege.

Bon Dr. Jordy, Bern.

- 1. Reine Luft bei Tag und Nacht ist Grundbedingung zum Gesundsein und der beste Schutz gegen Lungenfrankheiten.
- 2. Bewegung ist Leben. Tägliche Körpersübungen im Freien, sei es Arbeit, Spaziergang oder Turnspiel, gleicht den Einfluß eines gesundheitsschädlichen Berufes mit sitzender Lebensweise in schlechter Luft am ehesten aus.

- 3. Mäßigkeit und Einfachheit im Essen und Trinken ist die beste Garantie für ein gesundes und langes Leben. Wer statt des gesundheitsschädlichen Alfohols Wasser, Wilch, Früchte zu Ehren zieht, handelt im Interesse seiner Gesundheit, Arbeitskraft und Wohlfahrt.
- 4. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abhärtung, 3. B. falte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesundheit wesentlich und schützen am sichersten vor den sogen. Erfältungsfrankheiten.
- 5. Eine richtige Aleibung darf nicht verweichlichend warm sein und nicht beengend; sie sei einfach, diene zum Schutz, nicht zum Butz, der Gesundheit und dem Wohlbefinden, nicht der Mode.
- 6. Eine gesunde Wohnung muß sonnig, trocken, geräumig, rein, hell, behaglich und heimelig sein. Statt dem Wirthshaus widme Zeit und Geld deinem eigenen Hause; ein glücklich Daheim wird es tausendsach lohnen.
- 7. Peinlich e Reinlich feit in allen Dingen, wie Luft, Nahrung, Wasser, Haut, Wäsche, Kleidung, Wohnung, Abort, Grund und Boden, sowie Sitte und Moral, ist im Verein mit Mäßigseit das beste und bewährteste Schutzmittel gegen Cholera, Typhus, Blattern, Diphtheritis, Syphilis, kurz gegen die sämmtelichen ansteckenden Krankheiten.
- 8. Geregelte, tüchtige, erfolgreiche Arbeit ist eine Heilfraft für Leib und Seele, Zuflucht und Trost im größten Leide, unseres Lebens reinstes Glück.
- 9. Zweckmäßige Ruhe und Erholung findet sich nicht in lärmender und betäubender Fest- und Genußsucht. Die Nacht ist dem Schlafe, die Mußestunden und der Sonntag der Familie, der Pflege des Gemüths, der Bildung des Geistes zu widmen.

10. Ein nütliches, an Arbeit, Thaten und reinen Freuden reiches Leben sei Entzweck aller Gesundheitspflege. Das redliche Bestreben, der Familie ein guter Bater, im Berufe ein Meister, dem engern und weitern Batersande ein pflichtgetreuer Bürger zu sein, das sichere gesundem Leben einen würdigen Inhalt.

(Mus dem "Schweiger. Gewerbefalender" 1895.

Diat und Hungern.

Meine Stimme ist zu schwach, um von Wirfung zu fein, wenn ich fie gegen die Untugend des Bollftopfens mit Leckereien und Delifateffen erhebe, aber viele berühmte Merzte haben es ausgesprochen, daß das Zuvieleffen eben so viele Leiden und Krankheiten über die Menschen bringt, wie bas Zuvieltrinfen, und zwar gehören darunter Gicht, Rheumatismus, Leber= und Nierenleiden, Berdauungsbeschwer= den, welche zu Krantheiten führen, und Ropfschwäche, verursacht durch einen nicht erfrischen= Biel lebel wird durch eine überden Schlaf. feinerte Rüche beraufbeschworen. Je einfacher die Nahrung ist, die wir zu uns nehmen, besto beffer, und Effig= und Delflasche, nebst Pfeffer= napf, find oft der Fluch der Tafel. Begen eine hübsche Kryftall= und Silbergarnitur ift ja nichts einzuwenden, aber verlockende Saucen und gepfefferte und ftart gewürzte Speifen barf man dreift als Gifte betrachten. Gin Berlangen nach Gewürzen ober nach heißen aufregenden Speisen ift ein sicheres Zeichen von Berdanungsschwäche, der erfte Borläufer eines vorzeitigen Alters. Die Leute muffen ja effen um zu leben, bas räume ich unbeanstandet ein, aber ich befämpfe die herrschende Idee, daß man um fo fräftiger und gefünder wird, je