

**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:** 11.02.2026

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie

## und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2.

5. Jahrgang.

Januar 1895.

**Inhalt.** — Schlechte Luft und ansteckende Krankheiten. — Zehn Grundregeln der Gesundheitspflege. — Diät und Hungern. — Heißluftschwitzbad. — Die Elektro-Homöopathie (von J. v. Orczy in Geo-Baba). — Heilungen aus der Villa Paracelsia; Fischias; nervöses Magenleiden. — Korrespondenzen: Magen- und Darmkatarrh; Geschwüre; Schüttungen durch Sturz; Diphtherie; Bienenstich; Schmerzen und Geschwulst; Magenkrämpfe; Lungenkatarrh und Brustfellentzündung. — Universalthce. — Verschiedenes.

### Schlechte Luft und ansteckende Krankheiten.

Wie sehr die Entwicklung ansteckender Krankheiten durch schlechte, verdorbene Luft begünstigt wird, hat, wie das Patent- und technische Bureau von Rich. Lüders-Görlitz schreibt, der Naturforscher Alessi durch Versuche bewiesen, indem er Ratten, Kaninchen und andere Thiere in Käfige brachte, welche theilweise mit frischer, reiner Luft in Verbindung standen, während andere mit solcher aus Straßenloaken zugeleiteter, verdorbener, überliechender Luft angefüllt wurden. Sämtliche 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 Käfigen sich befanden, 37 Stück von der Krankheit ergriffen wurden und starben, während von den 41 in den andern, mit frischer, reiner Luft erfüllten Käfigen befindlichen Versuchsthieren nur drei starben. Diese Versuche beweisen wohl bestens die Begünstigung der Verbreitung ansteckender Krankheiten durch die in engen, unsauberer Stadt-

vierteln herrschende schlechte Luft. Merkwürdig ist auch, was Alessi fand, daß nämlich die Erkrankung am leichtesten eintrat, wenn die Impfung des Thieres in den ersten Tagen eines Aufenthaltes in der schlechten Luft erfolgte, während späterhin gewissermaßen eine Akkommodation der Thiere und eine minder starke Empfänglichkeit für das Gift sich bemerkbar machte.

(Prof. Jägers Monatsblatt. Nov. 1894.)

### Zehn Grundregeln der Gesundheitspflege.

Von Dr. Jordy, Bern.

1. Reine Luft bei Tag und Nacht ist Grundbedingung zum Gesundsein und der beste Schutz gegen Lungenkrankheiten.

2. Bewegung ist Leben. Tägliche Körperübungen 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 Alkohols Wasser, Milch, Früchte zu Ehren zieht, handelt im Interesse seiner Gesundheit, Arbeitskraft und Wohlfahrt.

4. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abhärtung, z. B. kalte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesundheit wesentlich und schützen am sichersten vor den sogen. Erkältungskrankheiten.

5. Eine richtige Kleidung darf nicht verweichlichend warm sein und nicht beengend; sie sei einfach, diene zum Schutz, nicht zum Pratz, 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. Peinliche Reinlichkeit in allen Dingen, wie Luft, Nahrung, Wasser, Haut, Wäsche, Kleidung, Wohnung, Abort, Grund und Boden, sowie Sitte und Moral, ist im Verein mit Mäßigkeit das beste und bewährteste Schutzmittel gegen Cholera, Typhus, Blattern, Diphtheritis, Syphilis, kurz gegen die sämmtlichen ansteckenden Krankheiten.

8. Geregelte, tüchtige, erfolgreiche Arbeit ist eine Heilkraft 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 Morgenstunden und der Sonntag der Familie, der Pflege des Gemüths, der Bildung des Geistes zu widmen.

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

(Aus dem „Schweizer. Gewerbekalender“ 1895.)

## Diät und Hungern.

Meine Stimme ist zu schwach, um von Wirkung zu sein, wenn ich sie gegen die Untugend des Vollstopfens mit Leckereien und Delikatessen erhebe, aber viele berühmte Aerzte haben es ausgesprochen, daß das Zuvielen eben so viele Leiden und Krankheiten über die Menschen bringt, wie das Zuvieltrinken, und zwar gehören darunter Gicht, Rheumatismus, Leber- und Nierenleiden, Verdauungsbeschwerden, welche zu Krankheiten führen, und Kopfschwäche, verursacht durch einen nicht erfrischenden Schlaf. Viel Uebel wird durch eine überfeinerte Küche heraufbeschworen. Je einfacher die Nahrung ist, die wir zu uns nehmen, desto besser, und Essig- und Olivenöl, nebst Pfeffernapf, sind oft der Fluch der Tafel. Gegen eine hübsche Kristall- und Silbergarnitur ist ja nichts einzuwenden, aber verlockende Saucen und gepfefferte und stark gewürzte Speisen darf man dreist als Gifte betrachten. Ein Verlangen nach Gewürzen oder nach heißen aufregenden Speisen ist ein sicheres Zeichen von Verdauungsschwäche, der erste Vorläufer eines vorzeitigen Alters. Die Leute müssen ja essen um zu leben, das räume ich unbeanstandet ein, aber ich bekämpfe die herrschende Idee, daß man um so kräftiger und gesünder wird, je