

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 10 (1900)

**Heft:** 3

**Artikel:** Einige Worte über das sogenannte "Gut Leben"

**Autor:** Ott, Adolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038416>

#### 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:** 15.01.2026

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

Tagen unerlässlich, es giebt kein besseres Mittel um das gestörte Gleichgewicht des Organismus wieder herzustellen und um sich baldmöglichst des Hustens und des entzündlichen Reizes auf der Lunge zu befreien. Was das Nahrungsregime anbetrifft, so soll dasselbe aus Milch, leichten Suppen, frischen Eiern, Huhn, gekochten Käpfchen, sowie andern gekochten und eingemachten Früchten bestehen.

Glühwein, Punsch, Grog, &c., welche so gerne gegen Schnupfen, Rachen- und Lufttröhrenkatarrh empfohlen werden, können nur dazu dienen, den entzündlichen Reiz der Schleimhäute zu vermehren und das bestehende Uebel zu verschlimmern. Der Raucher muß unbedingt während der ganzen Dauer der Krankheit auf den Genuss des Rauchens verzichten.

In der zweiten Periode der Krankheit besteht die Aufgabe der Behandlung vor allem darin, die Lufttröhren ihres katarrhalischen Productes zu befreien und dieselben wieder in normalen Zustand zu versetzen; in zweiter Linie soll die Behandlung bestrebt sein, den Rekonvaleszenten zu stärken und seinen Kräftezustand thunlichst zu heben.

Der ersten Anzeige wird man genügen durch das Trinken von alkalischen und Schwefelwässern, wie z. B. Bals, Ems, Selterserwasser, u. s. w., dann durch die Anwendung von P 3, welches durch Pectoral Paracelsus ausgezeichnet unterstützt werden kann; der zweiten Indikation entsprechen N, A 3, S 3, Kola-Coca und unser Leberthran-Pulver; das letztere ist vorzugsweise bei Kindern anzuwenden und in den Fällen, in welchen der katarrhalische Prozeß ungewöhnlich lang dauert. Auf hygienischem Wege wird man am besten beide Zwecke dadurch erzielen, daß man vor vollständiger Heilung nicht ausgeht, und alle Zimmer seiner Wohnung auf gleichmäßige Temperatur, ungefähr  $18^{\circ}$  C., erwärmt; die Nahrung muß

dabei stärkend genug sein, um die verlorenen Kräfte wieder herzustellen, aber dennoch leicht verdaulich, um jede unnötige Belastung des Magens zu vermeiden.

Personen, welche eine gewisse Disposition zu Katarrhen haben, aber dabei kräftig und stark sind, müssen durch tägliche kalte Abwaschungen und durch systematische Atemgymnastik, welche besonders in tiefen und ausgedehnten Einatmungen und eben solchen Ausatmungen besteht, die Spannkraft ihrer Lungen erhöhen. Sie werden ferner durch kalte Güsse auf die Füße oder durch kalte Fußbäder von 20—40 Sekunden sich vor kalten Füßen schützen. Durch fleißigen Aufenthalt und Bewegung in freier Luft werden sie sich schließlich am besten abhärten und die Disposition zu Erfältungen und Katarrhen verlieren.

Schwächliche und zarte Leute werden aber, wenn ihre Verhältnisse es erlauben, besser daran thun, den Schädlichkeiten der kalten Jahreszeit durch Aufenthalt in einem milderen, wärmeren und sonnigeren Klima zu entgehen.

### Einige Worte über das sogenannte „Gut leben“.

Von Dr. Adolf Ott, Universitätsprofessor in Prag.

Wie oft hört man im Volke die Aussprüche: Ja, Der oder Jener lebt sehr gut, oder: das kommt vom zu guten Leben, u. s. w. Im Allgemeinen versteht man darunter den uneingeschränkten, reichlichen Genuss ausgewählter Speisen und Getränke bei gleichzeitig möglichst größter Behäbigkeit. Man findet solches nicht nur bei den von Haus aus, ohne eigene Arbeit und Verdienst gut Situirten, sondern auch, und dies ganz besonders bei solchen welche durch angestrenzte Thätigkeit zu reicherem Erwerbe und Vermögen gelangt sind. Gleichsam zur Be-

lohnung der aufgewendeten Mühe wird nach gethaner Arbeit die opulente Mahlzeit mit größtem Behagen in kleinerem oder größerem Kreise genommen. Oder, es wird die Zeit, wo keine Arbeit zu leisten ist, zu Vergnügungsveranstaltungen benutzt, welche meist in kulinarischen Genüssen, in Speise und Trank, gipfeln.

Gibt es doch eine nicht geringe Zahl von Menschen, welche in überreichem, raffiniert ausgewähltem Essen und Trinken ihre höchste Lebensfreude finden, ohne im Geringsten zu ahnen, wie sehr sie damit ihre Gesundheit schädigen und untergraben. Dazu kommt noch bei solchen Leuten eine große Vorliebe für größtmögliche körperliche Ruhe und für Vermeidung jedweder aktiven Bewegung. Man bedenke, daß gerade bei denjenigen, welche den ganzen Tag über in ihren Geschäftslokalen oder sonst geschlossenen Wohnräumen verweilen, der entlastende Einfluß der Sauerstoffzufuhr und die Muskelarbeit aussfallen, welche die Kohlensäureausscheidung begünstigen. Hierdurch kommt die richtige Verarbeitung, Umsetzung und Ausscheidung des zugeführten Nahrungsmaterials nicht zu Stande. Es wird also gewiß Federmann einleuchten, wie nachteilig sich eine solche Lebensweise für die Gesundheit gestalten müsse. Gerade aus der Beobachtung solcher Menschen, welche durch die von ihnen eingehaltene unzweckmäßige Lebensweise den Grund zu den mannigfachen hierdurch entstehenden Erkrankungen legen, welche meist anfangs kaum bemerkt werden, ist der Erfahrungssatz hervorgegangen: Um sich gesund zu erhalten, muß man einfach leben und sich möglichst viel in guter Lust bewegen.

Was heißt aber einfach leben? Das heißt, vor allem die Nahrungseinfuhr ins Auge fassen und regeln. Es darf eine größere Ansammlung von Auswurfsstoffen, beziehungsweise abnorm verarbeiteten Nahrungsmitteln und Getränken nicht zum Reize in den ver-

schiedenen Organen und im Blute werden; denn sonst wird die Entstehung lokaler (örtlicher) und allgemeiner Erkrankungen befördert. Der genannten Anforderung wird am besten Genüge geleistet durch zeitlich geregelte und gemischte Kost anordnung, wie man solche allgemein unter dem Ausdruck einfache Haushaltung kost versteht. Als nachteilig müssen der übereimäßige oder ausschließlich Fleisch- und Alkoholgenuss bezeichnet werden, was um so mehr der Fall ist, wenn sich reichlicher Genuss der sog. Reizmittel, insbesondere Kaffee, Thee und Tabak daran schließt.

Aber nicht nur die Qualität, auch die Quantität muß hier berücksichtigt werden. Wie alles, in kleiner, mäßiger Menge genossen, nicht schaden wird, so kann auch die ausgewählte Kost, in zu großen Mengen dem Organismus zugeführt, ein Plus erzeugen, welches auf die Dauer nicht ungestraft ertragen wird. Dabei bleibt auch noch die Zubereitung der Speisen zu berücksichtigen.

Infolge der qualitativ unzweckmäßigen und quantitativ über das Maß des Notwendigen eingenommenen Speisen und Getränke, sowie infolge der immer zunehmenden Verfeinerung der Kochkunst und der hierbei verwendeten Zutaten werden die Schleimhäute des Magens und Darms beinahe beständig und übermäßig gereizt. Hierdurch wird ein größerer Blutzfluß zu denselben veranlaßt, welcher sich in den Erscheinungen eines anfänglich vorübergehenden, später aber bleibenden, nur schwer zu beseitigenden Magen- und Darmkatarrhs kennlich macht. Gleichzeitig führt aber diese Reizung auch zu Blutüberfüllung in den übrigen Blutadern des Unterleibes, welche namentlich in der Leber am stärksten hervortritt und durch Störungen der Gallenausscheidung (Gallensteinbildung), sowie der anderen für den normalen Stoffwechsel so wichtigen Leberfunktionen, wie des Umsatzes der Stickstoff und Kohlenstoff enthaltenden Sub-

stanzen zum Ausdruck gelangt. Nicht selten sehen wir aus dem so gestörten Stoffwechsel schwere Gichtleiden, oder die nicht leicht zu beseitigende Zuckerausscheidung im Harn entstehen.

Durch Aufnahme überschüssig dem Organismus zugeführter Stoffe wird in zweiter Linie das Blut selbst verändert. Dieses führt dann zu Veränderungen in den Wandungen der Blutgefäße, zur Abnahme der Elastizität und endlich zu den sogenannten Verkalkungen derselben. Hierdurch sind aber dem Kreislauf größere Hindernisse in der Fortschaffung des Blutes entstanden, größere Aufgaben an die Leistungsfähigkeit des Herzens gestellt. Um diesen gewachsen zu sein, müssen die Muskelkräfte des Herzens gesteigert werden, d. h. das Herz muß an Kraft und Größe über das Normalmaß hinaus wachsen, sich krankhaft vergrößern. Damit ist jedoch auch die Gefahr eines immer stärker werdenden Blutdruckes gegeben, welcher zu größerem Blutandrang in den peripher gelegenen Organen führt und als solcher mannigfache Gefahren in sich schließt. So kann einmal der gesteigerte Blutandrang nach dem Gehirn zu geringerem oder größerem Blutaustritt in die Gehirnsubstanz (Schlagfluß) Veranlassung geben, besonders wenn die Blutgefäße durch bereits eingetretene Kalkablagerung weniger elastisch, brüchig geworden sind. Aber auch in den Nieren kann der gesteigerte Blutdruck zu schweren Veränderungen führen, welche sich anfangs durch Eiweißausscheidung kündigen, im weiteren Verlaufe aber bis zur gänzlichen Einstellung der Harnabsonderung sich entwickeln können.

Nicht geringen Einfluß übt die durch abnormen Stoffwechsel herbeigeführte Blutveränderung auch auf das Nervensystem. Große psychische Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Verstimmungen und Gemüts-Depressionen bis zu tiefmelancholischer Geistesstörung können die Folgen sein.

So lange das Herz in seiner Kraft den an dasselbe gestellten Anforderungen das Gleichgewicht zu halten vermag, werden sich nur die Erscheinungen eines gesteigerten Blutandranges bemerkbar machen. Anders wird dies jedoch, wenn das Herz, wie jeder andere Muskel, welcher dauernd überangestrengt wird, zu erlahmen beginnt. Dann wird es nicht mehr im Stande sein, die ihm zuströmende Blutmenge in gleichem Verhältnis nach der Körperperipherie zu drücken und eine Rückstauung desandrängenden Blutes wird die Folge sein. Sobald aber dieses Missverhältnis eintritt, werden die Erscheinungen der vermehrten Blutstauung in allen Körperteilen immer bemerkbarer auftreten, sich insbesondere als Schleimhautkatarrhe (Verschleimung, asthmatische [Atemnot-] Beschwerden), Leber- und Nierenanschoppung, Hämorrhoidalzustände, erhöhte, bis ins blaurötliche ziehende Hautfärbung und endlichen Beginn der Wassersucht manifestieren.

Der infolge der Blutveränderung entstehenden Erkrankungen an Gicht und Zuckerharnruhr ist bereits oben Erwähnung geschehen. Im Anschluß daran möge hier nur noch der Fettleibigkeit als Folge gedacht werden. Wenn auch die Entwicklung derselben ganz besonders auf größere Einfuhr von Zucker und Stärkemehl haltender Nahrung, sowie Alkoholgenuss zurückgeführt werden muß, so wissen wir doch den neueren Forschungen zufolge, daß auch überschüssige Fleischnahrung durch mangelnden Verbrauch zu Fettansatz führen kann. Zu welchen Unzukünftigkeiten und Störungen der Gesundheit aber die einmal entwickelte, meist unaufhaltsam fortschreitende Fettleibigkeit führt, ist ja selbst dem Laien sattham bekannt. Um so ernster wird ihre Bedeutung, wenn man die Thatsache in Erwägung zieht, daß Fettleibige bei eintretenden Erkrankungen weit mehr gefährdet sind, als Magere. Es sollte deshalb jeder, vorzüglich aber der-

jenige, welcher durch ererbte Anlage zu raschrem Fettansatz neigt (disponiert), sowohl qualitativ wie quantitativ seine Nahrungszufluhr beschränken.

Wenn wir nun all das hier nur in kurzen Strichen angedeutete überblicken, so werden wir daraus den Schluß ziehen müssen, daß zur Erhaltung der Gesundheit eine möglichst gleichmäßige, einfache Ernährung bei entsprechender Muskelübung (Arbeit) notwendig sei. Dies muß als Regel betrachtet werden. Daß ausnahmsweise Überschreitungen derselben, wie solche im gesellschaftlichen Verkehr nicht auszuschließen sind, nicht von so großem Nachteil sind, wenn sie eben nur *Ausnahmen* bleiben, versteht sich wohl von selbst. Uebrigens ist ja gewiß nicht zu leugnen, daß bei angestrengter körperlicher und geistiger Arbeit ein Überschuß der Nahrung, und selbst auch die Zufuhr von Reizmitteln leichter ungestraft ertragen werden können. Dennoch darf auch daraufhin nicht gesündigt werden, denn mit der Zeit lässt auch die Spannkraft des Organismus nach. Wie häufig sehen wir heutzutage in den sogenannten besseren, und namentlich dem Kaufmanns-, Fabrikanten- und Gutsherrnstande angehörenden Kreisen, daß Männer in der Blüte der Jahre dahingerafft werden, welche vermöge ihres ursprünglich gesunden und kräftig angelegten Organismus bei einfacher Lebensweise gewiß ein hohes Alter erreicht haben würden, aber infolge ihrer üppigen Lebensführung einem Herz- oder Gehirnschlag, oder sonst einer durch jene entstandenen Erkrankung erlegen sind und vor der Zeit aus dem Leben scheiden müssen. Deshalb sei Allen, welche sich die Gesundheit bewahren, sich ihrem Berufe und der Familie erhalten wollen, gesagt: „*Gut leben*“ heißt: einfach leben, die Reizmittel in Nahrung und Getränk möglichst vermeiden, geistige und körperliche Arbeit in das richtige Verhältnis setzen, jedem Übermaß aus-

weichen. Dasjenige aber, was allgemein unter dem Begriff: „*Gut leben*“ verstanden wird, muß den gegebenen Auseinandersetzungen folge als: *Schlecht leben* bezeichnet werden. Und so können wir nur vollinhaltlich dem Auspruch des bekannten, sehr erfahrenen Londoner Arztes, Sir Hermann Weber, beipflichten, wenn er die Grundbedingungen zur Erhaltung der Gesundheit und Erreichung hohen Alters in die zwei Worte zusammenfaßt: *Arbeit und Enthaltsamkeit*.

(Gesundheitslehrer.)

## Korrespondenzen und Heilungen.

Genf, 15. Februar 1900.

### Elektro-homöopathische Kuranstalt Villa Paracelsia.

In der Januarsnummer unserer Annalen haben wir unsern geneigten Lesern und Leserinnen unsern ärztlichen Bericht über die Sommersaison 1899 gegeben. In der in diesem Berichte enthaltenen klinischen Statistik haben dieselben von der Zahl der Heilungen Kenntnis genommen, welche während unserer sechsmonatlichen klinischen Tätigkeit durch die Behandlung der verschiedensten Krankheiten erlangt worden sind. Unter diesen Heilungen wollen wir heute einige davon etwas näher besprechen, und zwar in der einzigen Absicht, die Art und Weise ihrer Behandlung hervorzuheben, denn der enge Rahmen unseres Monatsblattes, und unser Mangel an Zeit, erlauben uns über jeden einzelnen Fall nur äußerst kurze und zusammengedrängte Notizen zu geben. Uebrigens gebietet uns die professionelle Pflicht von der Personalität der Kranken zu abstrahieren und uns einzlig und allein mit dem speziellen Krankheitsfall zu beschäftigen; das erklärt sich dadurch, daß in unserer kleinen