**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 10 (1900)

Heft: 4

Rubrik: Makrobiotik, die Kunst lange zu leben

### 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:** 03.12.2025

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 Mitwirfung von Mergten, Brattifern und geheilten Granten.

Mr. 4.

10. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

April 1900.

Inhalt: Mafrobiotif, die Kunst lange zu leben. — Gegen die Poesie der Jugend. — Was ist leicht verdaulich? — Korrespondenzen und Heilungen: Lungenkatarrh; Asthma; Ohrentubenkatarrh; Halfichmerzen; Kalsichmerzen; Kalsichmerzen; Gedärmentzündung; Gebärmutterentzündung; Leberentzündung; Gallensteinleiden; Lendensschwerz; Diabetes; Furunkel; Gebärmutterblutung; Blasenkatarrh. — Beterinärheilungen: Bauchsellentzündung; Euterentzündung. — Berschedenes: Bererbung von Geisteskrankheit; Der Schnee und die Gesundscheit der Menschen. Anzeigen: Anton Pulinski. — Litteratur: Wie werde ich wieder gesund. — Billa Paracelsia.

### Makrobiotik, die Kunst lange zu leben.

Der Münchner Bolfsbildungsverein hält ichon eine Reihe von Jahren populär-wiffenschaftliche Bortrage jum Beften einer feiner Gründungen, ber Frauenarbeitsschule ab. Go auch im letten Jahre. Den Reigen eröffnete Berr Universitäts= professor Dr. Friedrich Morit. Er sprach über die Runft, lange zu leben. Bu diesem Vortrage fam die stattliche Bahl ber ständigen Besucher Dieser Vortragsferie vollzählig. Rein Platz blieb leer; denn alle Leute wollen ja gerne lange leben — nur alt werden wollen sie nicht. Doch hören wir den Bortragenden felbst : Sehr verschieden sind die Unsichten des Menschen über den Wert des Lebens, je nach dem Grade der Bildung und nach der Art, wie das Leben gebrancht wird. Darin aber stimmen Alle überein, daß das Leben ein fost= liches Gut sei, das man nicht lange genug erhalten fonne, ob es nun als Quelle des Genuffes ober als Schauplat ernfter Arbeit und redlichen Strebens betrachtet wird. Die Mafrobiotif treffen wir daber schon in den ältesten Beiten. Biel gwar bot fie bamals nicht : eine Fülle von Wunder und Aberglauben, geheimnisvolle Tränklein und eine Unsumme von Unfenninis aller physiologischen und medizinischen Wiffenschaft. Erst unserer Zeit war es vorbehalten, die Schädlinge unseres Lebens zu entbecken; jett ftellt man bie Mafrobiotif auf wiffenschaftliche Basis und ba laffen sich Regeln, ftrenge Regeln aufstellen, um die Grenzen des Lebens möglichst hinauszurucken. Die Grenzen bes Lebens -- bas ift ein weiter Begriff. Rechnet man auch eine Lebensdauer von 70 - 80 Jahren schon zu Mosis Zeiten und noch heute zu ben langen Leben, so ift boch völlig glaubwürdig nachgewiesen, daß Leute bis zu 169 Jahre alt wurden. Der Engländer Jankins schwor, ausweislich der Gerichtsatten, 140 Jahre lang Gibe und war vor seinem Tode im 169. Jahre seines Lebens noch rüftig. Das Durchschnittsalter jedoch beträgt 37 Jahre. Allerdings ist baran viel die hohe Sterblichfeit ber Reugebornen schuld, die zarter und deshalb auch verletlicher find. Das Durchschnittsalter vom 10. bis 20. Lebensjahre an gerechnet, ift mit der Zahl von 56 bis 59 Jahren ichon ungleich höher.

Leiber sind die Schädlinge unseres Lebens und die Ursache der auffallenden Kürze des Durchschnittsalters nicht offentundig und auf der Hand liegend, sonst hätte der findige Menschengeist wohl schon den Sieg im Kampfe mit den

Feinden seines Lebens zu erringen gewußt. Es ist vielmehr mit gar vielerlei Fattoren zu rechnen. Bor allem ift da die Bahigkeit, die Biber= ft and sfähigteit ber einzelnen Menschen zu betrachten, von der auch der Erfolg der fortgeschrittenen medizinischen Wiffenschaft immer abhängig ift. Die mittelgroßen noch Leute nun, die unterfetten Be= stalten, zugleich von heiterer Gemütsart und ruhigem Bergschlage, die hält man für die 3ä= hesten. Dabei glaubt man an die Erblichkeit der Lang= ober Kurglebigkeit. Die Wiffenschaft wider= streitet bem nicht. Aber sie weiß auch von einer Erblichfeit von Schädlingen des menschlichen Lebens. In erster Linie steht da die Tuberfulofe, bann die Rerven- und Beiftesfrantheiten. Gine gang ichlechte Prognose giebt die Abstam= mung von trunffüchtigen Eltern : Bon 61 Rinbern mäßiger Eltern entwickelten sich 50-82 Prozent normal, von 57 Kindern trunfsüchtiger Eltern nur 10 bis 17 Prozent. So rächen fich bie Günden der Eltern an ben Rindern. Die Renntnis von der Erblichfeit der Lebensschäd= linge giebt uns aber zugleich auch die Prophylare, besonders bei Cheschliegungen. Und viel Elend würde sich durch Beachtung der vorbengenden Magregeln, befonders bei Cheschliegungen, vermeiden laffen. Bei der Frage der Widerstandsfähigkeit ergibt die Untersuchung, daß das weibliche Geschlecht von Natur aus, aber auch infolge ber größeren Mäßigkeit widerstands= fähiger ift als bas männliche. Aber auch das Alter fpielt eine große Rolle. Die Widerstandsfähigkeit Neugeborener ift fehr gering, steigt bann aber bis jum 40. Lebensjahre, um von da an wieder abzunehmen. Bur Er= höhung der Widerstandsfraft, die uns im Suchen nach Schutz gegen die Unbilden der Natur verloren gieng, ist vor allem das leben in freier Luft unentbehrlich. Der Ginfluß ber freien Luft auf den ganzen menschlichen Organismus ist zu

augenfällig, um nicht sofort erkannt zu werben. Licht, Luftströmung und Temparaturwechsel wirken als Reize auf die Nerven und diese wieder auf die inneren Lebensorgane. Daher mache man Gänge ins Freie und vergesse babei auch bie Rinder nicht. Unsere Städte mache man nicht ju großen Steinhaufen, sondern man forge für grune Unlagen und freie Plate. Gine Bernachlässigung dieser Mahnung rächt sich sicher am lebenden und am fommenden Geschlechte. Auch ber Bau unserer Wohnungen läßt zu wünschen übrig. Die Bauordnung follte vorschreiben, daß alle Hausgänge ins freie Licht führten. Finftere Winkel sind Krankheitsbrutstätten. Das freie flutende Licht, der erbittertste Feind aller Bagillen, ftrome von allen Seiten in die Wohnungen. Die Rleidung sei nicht zu warm und er= fülle die Regel "Ropf fühl und Füße warm". Die Rleidung und fühle, nicht falte Waschungen forgen für die nötige Ab= härtung, die die natürliche Widerstandsfähigfeit erhöht. Sehr verderblich wirft auf die Länge ber Lebensbauer bas bichte Beifammen= wohnen; hier weift die Statiftit Differengen in der Sterblichkeitsziffer von 11,6 bis zu 35 auf. Durch ein zu enges Beisammenwohnen wird die Gefahr gegenseitiger Unstedung erhöht, aber was noch schlimmer ift, die tote Umgebung verseucht. Das zeigt vor allem München. Die Ranalisation war ein wichtiger Faftor in München; aber wichtiger war die Aufhebung von 800 Schlachtstellen bei Eröffnung bes Schlacht= und Biebhofs und die Baf= ferleitung. Bis zum Sahre 1880, als die beiden letztgenannten Faktoren in Wirkung traten, starben hier von 10,000 Menschen jährlich 130 an Typhus. Bon da ab fant die Typhusfterb= lichkeit auf neun, obwohl die Ranalisation nur jum fleinen Teile durchgeführt war.

Die Ernährung spielt in der Mafrobiotif eine Hauptrolle. Schlechte Ernährung vermindert

die Widerstandsfähigkeit und ift besonders bei eintretender Krankheit von unheilvollen Folgen. Rinder find in Bezug auf Ernährung befonders empfindlich; sie fonnen mit ihrem garten Drganismus ben Mehlbrei einmal nicht vertragen, ber besonders bier in München den Rindern gereicht zu werden pflegt. Daber fommt auch die besonders hohe Sterblichkeit Rengeborener in Oberbayern, Niederbayern und Oberpfalz. Dank dem Sorhlet = Apparat ift es jett schon beffer geworden. Go schädlich wie die schlechte Ernährung, ift auch die zu gute: ber "gute Appetit", ber nur eine bose Angewohnheit ift. Sier schlägt auch die Frage des Altohol= genusses ein, ber - nicht oft genug fann es gefagt werben - ein Rrebsichaden ber Rultur ist und bleibt. Die schädlichen Folgen dieses Gewohnheitslafters find befannt. Thatfache ift, daß in München 7 Brog. ber arbeitenden Bevölferung an "Bierherz" sterben und sonft in ber Welt von allen Geistesfranken 70 Prozent Trinfer find.

Von großem Einfluffe in ber Mafrobiotik find auch förperliche und geistige Arbeiten. Während bei der ersteren erft im Laufe langer Jahre und bei gleichzeitiger schlech= ter Ernährung ernstliche Gefahren aus einem Buviel entstehen, find die Uebermudungen bei geistiger Thätigfeit viel mehr zu fürchten. Bei förperlicher Arbeitsleiftung sei vor allem des Rabfahrens gedacht. Nicht Jedem thut es gut, besonders nicht Bergfranken und Bleichsüchtigen. Dabei merkt man beim Fahren die Uebermüdung nicht leicht und läßt sich bei ge= meinsamen Touren um so leichter beten. Darum bei allem Sport Mäßigung! "Im Mittelmaße liegt das Beil!" Die Berufsarten, die mit der Arbeit im engsten Zusammenhange fteben, äußern ihren Ginfluß auf die Lebens= bauer naturgemäß beutlich. Es fei bier nur er= wähnt, daß die "gelehrten Berufe" das längste

Durchschnittsalter aufweisen. Die Statistik ergiebt für Geistliche 65,9 Jahre, Lehrer 56,8 Jahre u. s. w. bis herab zum Schneider und Steinmetz mit 43,8 Jahren.

Alles Gefagte zusammengenommen ergiebt ja nicht viel Renes, aber es enthält, richtig verwertet, die Runft, lange zu leben. Es fann viel geschehen zur Berlängerung bes Lebens burch vernünftige Lebensweise, es kann viel geschehen durch Sanierung ber Städte, wie die Thatsachen beweisen. Ich habe fein Tränklein, fein Lebenseligir, aber einen Appell möchte ich als Lehre an alle richten : "Sugend hat feine Tugend!" Sie alle aber, Eltern und Erzieher, mahnen sie fortwährend ihre Kinder und Pflegebefohlenen, die bei bem reichen Schatze an Lebensfraft an das Sparen diefer ihrer Kräfte noch nicht gewohnt find, die Regeln der Gesundheit zu beachten : Die Mafrobiotif ber Kinder ift in die Sande der Eltern und Erzieher gegeben.

(Münch. Neueste Rachr.)

## Gegen die Poefie der Ingend.

Die Göttin der Vernunft, die in Frankreich einen furzen öffentlichen Trimmph feierte, hat, seit sie dort ihren Thron verloren, noch immer teinen festen Wohnsitz in der Welt gefunden. Sie hängt sich der Zivilisation an die Fersen, drängt sich dem Fortschritt auf, findet ja auch Gelegenheit, mit zu Tische sitzen zu dürfen, aber ein dauerndes Obdach findet sie nicht.

In Amerika giebt es eine Klasse hochzivilisierter Menschen, welche der kalten Vernunft im Lande der Dollars, die immer weniger werden, ein warmes Plätzchen sichern. Sie soll berufen werden, die Poesse aus dem Herzen der Kinder zu verdrängen. Aus dem Herzen der Erwach-