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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 8

Rubrik: Diätetik in Versen

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: 09.12.2025

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 Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8. 10. Jahrgang der deutschen Ausgabe. August 1900.

Inhalt: Diätetik in Versen. — Deutsche Landeserziehungsheime für Mädchen. — Korrespondenzen und Heilungen: Elektro-homöopathische Kuranstalt Villa Paracelsia; Darmkatarrh, zwei Fälle; Dysmenorrhöe; Gelenkrheumatismus, chronischer; Herzklopfen; Dysmenorrhöe. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Diätetik in Versen.

Der Kursächsische Hofrat und Professor der Medizin zu Wittenberg, Dr. Dan. Wilh. Triller, war 1695 zu Erfurt geboren, studierte 1714 in Leipzig, wurde 1718 zu Halle Doktor, 1720 Physikus zu Merseburg, 1730 Leibarzt des Erbprinzen von Nassau, 1744 Leibarzt des Reichshofrats-Kollegiums in Frankfurt, 1745 Leibarzt des Herzog von Sachsen-Weißenfels, 1746 Professor der Medizin in Wittenberg, wo er 1782 starb. Seine „Diätetik in Versen" befand sich als Manuskript lange Jahre in den Händen eines Leipziger Kaufmanns, der es 1847 zum Besten der erzgebirgischen Notleidenden drucken ließ.

Aus der Hygieia entnehmen wir einen Auszug aus dem originellen ärztlichen Lehrgedicht, das aus dem Jahre 1778 stammt, indem wir Herrn Dr. Gerster, Redaktor des genannten Blattes, vollkommen beipflichten wenn er sagt daß dieses Lehrgedicht an Frische und Brauchbarkeit in 122 Jahren nichts eingebüßt hat, und daß einfache Knittelverse sich dem Gedächtnis oft besser einprägen als die gelehrtesten Abhandlungen.

Heut kann ich mit vergnügter Seelen
Nun drei und achtzig Jahre zählen,
Und in dem langen Lebenslauf
Steig ich auf vier und achtzig auf.
Viel größer ist, Herr, Deine Güte,
Die du bisher an mir gethan,
Als daß sie mein erfreut Gemüthe
Begreifen und verdanken kann.

Viel Freunde wollten mich befragen,
Ob ich auch öfters beigetragen,
Weil sich mein Alter so erhöht,
Daß es auf höchster Staffel steht.
Nun, diesen will ich kurz berichten,
Wie ich dabei mich vorgesehen,
Und was nach Arzt- und Christenpflichten
Bisher von mir mit Nutz geschehn.

Der Mensch besteht aus zweien Stücken,
Die sich genau zusammen schicken.
Durch ein geheim geknüpftes Band,
Aus Leib und Seele, wie bekannt.
Wer alt zu werden nun gedenket,
Hat Ursach, daß er sich bemüht,
Und alle Sorgen dahin lenket,
Daß jedem Teil sein Recht geschieht.

Was nun zum Ersten bei dem Leibe,
Daß er gesund und stark verbleibe,
Hauptsächlich zu bemerken sei,
Das bring' ich hiemit treulich bei:
Man muß ihn, Alles kurz zu fassen,
Beständig unveränderlich
In seiner ersten Ordnung lassen,
Denn bloß dadurch erhält er sich.

Dies hab' ich an mir selbst erfahren;
Dies brachte mich zu langen Jahren,
Nebst Gottes sonderbarer Gunst.
Als Arzt gebraucht ich keine Kunst,
Ein hohes Alter zu erlangen;
Allein Gemütsruh und Diät
Macht, daß die Uhr stets gut gegangen,
Und noch bis dato richtig geht.

Man hüte sich, will man gedeihen,
Daher vor allen Arzeneien,
Sie schwächen und zerstören nur
Umsonst die Ordnung der Natur.
Soll ich nun noch ein Mittel sagen,
Das sicher und doch wohlfeil sei?
Hier ist es: bei gesunden Tagen
Wird Nichts zur besten Arzenei.

Will nur der Unterleib die Pflichten
Nicht täglich, wie er soll, verrichten,
So daß ein Tag und mehr vergeht,
Eh er zum Abtrag fertig steht!
So stürmt ja nicht sofort mit Pillen
Und Tränken frech in ihn hinein;
Er wird schon seine Pflicht erfüllen
Und von sich selbst gehorsam sein.

Man hüte sich vor Zeitungs-Mitteln,
Sie prahlen meist mit großen Titeln,
Thun wenig und versprechen viel
Und haben blos Gewinn zum Ziel;
Sie füllen nur die leeren Beutel
Der dürftigen Verkäufer an,
Hingegen ist die Hoffnung eitel,
Die sich der Käufer machen kann.

Denkt man sein Alter hoch zu bringen,
So halt' man Maß in allen Dingen;
In Essen, Schlafen, Liebe, Wein
Und Arbeit muß man mäßig sein.
So hat Hippokrates geschrieben
Und die Erfahrung macht es wahr,
Er selbsten sucht es auszuüben
Und lebte hundert und neun Jahr.

Man muß nicht Nacht zum Tage machen,
Noch, wenn es Schlafenszeit, noch wachen,
Zumal wenn man dabei viel sitzt
Und sich durch stark Getränk erhitzt.
Gewiß, die vielen Abendschmäuse,
Die überall fast allgemein,
Beschleunigen die letzte Reise
Und bringen schlechten Nutzen ein.

Viel pflegen sich dem Tod zum Besten
Fast wie ein Opfertier zu mästen,
Und unterbrechen vor der Zeit
Den Lebenslauf durch Ueppigkeit.
Ihr später Tisch steht oft voll Braten,
Pasteten, Kuchenwerk und Wein,
Damit sie früh ins Grab geraten
Und bald der Würmer Speise sein.

Soll eine Lampe lange brennen,
Ist ihr nur mäßig Oel zu gönnen,
Weil sie durch dessen Ueberfluß
Sonst allzufrüh erlöschen muß.
So ist es fast auf gleicher Weise
Mit unserm Leibe auch bewandt:
Reicht man zu viel ihm Trank und Speise,
So hat sein Docht bald ausgebrannt.

Viel Braten, Wildpret und Pasteten
Sind zur Gesundheit nicht von Nöten;
Durch Kost, die einfach, schlicht und leicht,
Wird dieser Zweck viel eh'r erreicht;
Jung zahmes Fleisch, ein gut Gemüse,
Ein frischer Fisch, Milchgrütze, Reis
Und Obst, das wohl gekocht und süße
Erhalten hier den besten Preis.

Zu Mittag kann man sattsam essen
Und auch des Trankes*) nicht vergessen;
Im Gegenteil sei bei der Nacht
Die Mahlzeit kurz und schmal gemacht;
Denn man beschweret sonst den Magen
Und bringt sich um die sanfte Ruh,
Zieht sich auch manche Leibesplagen
Und Mangel der Verdauung zu.

Man speise mit vergnügtem Herzen
Und lasse Fröhlichkeit und Scherzen
Den Speisen Salz und Würze sein,
Die ihnen Schmack und Kraft verleihn.
Wer mit verfinstertem Gesichte
Verdruß und Unmut Tafel hält,
Hat auch das lieblichste Gerichte
Durch seine Schuld sich selbst vergällt.

Bisweilen soll die Küche rasten,
Das heißt, man laß den Magen fasten,
Zumal wenn er nicht wohl verdaut
Und ihm vor mancher Speise graut.
Solch heilsam Fasten anzustellen
Dient oft zur besten Arzenei
Und macht den Leib von schweren Fällen,
Die teils schon da, teils künftig frei.

Der Mittelweg in allen Dingen
Kann Nutzen und Vergnügen bringen:
Nicht allzuwenig, noch zu viel
Dies ist das beste Maß und Ziel.
Man sucht durch abgewogne Speisen
Nebst mancher teuren Arzenei
Den Tod gar von sich abzuweisen
Und lockt ihn doch so oft herbei.

Man muß nicht nach der Mahlzeit schreiben
Noch sonst gelehrte Sachen treiben,
Es hindert die Verdauung sehr
Und macht das Haupt auch träg und schwer.
Man such' sich mäßig zu bewegen
In freier Luft, wenn nicht die Zeit
Nebst rauher Witterung entgegen,
Damit die Speise wohl gedeiht.

*) Dr. Triller empfiehlt als Getränke Wasser.

Auch soll man Abends nicht studieren
Noch wichtige Betrachtung führen,
Zumal wenn man vorher gespeist,
Weil es den sanften Schlaf entreißt.
Es stellen die gelesenen Sachen
In schwerem Traum sich wieder dar,
Daß man hernach früh beim Erwachen
Noch müder ist, als erst man war.

Allein nunmehr genug vom Essen!
Der Trunk ist auch nicht zu vergessen,
Weil, wer viel ißt und wenig trinkt,
In manche schwere Krankheit sinkt.
Soll die Verdauung wohlgelingen
Und guten Nahrungs-Saft verleihn,
So will hiezu vor allen Dingen
Ein reichlich Trinken nötig sein.

Viel Wasser, wenig Wein darunter
Macht das Gemüte frisch und munter
Und das Geblüte dünn und leicht,
Daß frei es durch die Adern streicht;
Es stärkt und reizet auch den Magen,
Daß die Verdauung bald geschieht,
Von anderm Vorteil nichts zu sagen,
Den dies Getränke nach sich zieht.

Doch Bier kann denen, die gut leben
Nur wenig Nutz und Nahrung geben,
Weil mehr es der gemeine Mann
Bei seiner Arbeit brauchen kann.
Ist's alt, so macht es Hauptschmerz, Hitze,
Verstopfung, Angst und Bangigkeit,
Ist's jung, dann ist es gar nichts nütze,
Macht Blähung, Leibweh und mehr Leid.

Selbst die Vernunft scheint zu befehlen,
Nur Wein und Wasser zu erwählen,
Weil Gott und die Natur der Welt
Zum Trinken beide zugestellt.
Doch das gekochte Bier hingegen
Hat Menschen-Kunst und -Witz erdacht,
Daher fehlt ihm nun das Vermögen,
Daß es gesunde Körper macht.

Es kann die Milch in unserm Leben
Die allerbeste Nahrung geben,
Weil sie, durch ihre sanfte Kraft
Gesund' und Kranken Nutzen schafft.
Doch dieser laß sie unberührt,
Wer Galle, Säure, Trockenheit
Und Hauptschmerz oder Fieber spüret,
Sonst fühlt er mehr Beschwerlichkeit.

Die Buttermilch kann auch ingleichen
Ihr wohlverdientes Lob erreichen,
Sie kühlt und reinigt das Blut,
Nützt wider Ausschlag und Skorbut,
Bringt aus den Blasen und den Nieren,
Gries, Harn und Schleim in freien Lauf
Und schließet die verstopften Türen
Des Unterleibs bequemlich auf.

Vor allem laßt uns nun erwägen,
Wie viel uns an der Luft gelegen,
Ja, wie sie unentbehrlich sei
Und Allen Lebenskraft verleih.
Was geht und steht, was schwimmt und schwebt,
Was in den Erdengründen schleicht,
Das Alles wird durch sie belebt,
Daß es nicht vor der Zeit erbleicht.

Drum soll man die Bewegung lieben
Und in der freien Luft sich üben,
Durch Fahren, Reiten oder Gehn
Kann für den Leib viel Nutz entstehn.
Die Glieder werden mehr gestärket,
Die Nerven besser ausgestrecket,
Die Lust zum Essen mehr bemerket,
Und Neigung auch zum Schlaf erwecket.

Ich lobe mir die Luft alleine,
Die leichte, helle, kühl und reine,
Von keinen trüben Dünsten schwer
Und von Gestank und Fäulnis leer;
Von solcher laß ich mich beleben
Und zieh sie früh begierig ein,
Den Lungen neuen Kraft zu geben
Und frischen Atem zu verleihn.

Sie muß also vor allen Dingen
Oft durch die offnen Fenster dringen
Und zwar ohn allen Unterscheid
Der warm und kalten Jahreszeit.
Dies ist auch dort nicht zu vergessen,
Wo, wie gedacht, man Nachtlicht braucht,
Auch da, wo man gewohnt zu essen
Und endlich, wo Tabak man raucht.

Daß man nach langer Tageshitze
In kühler, feuchter Nachtluft sitze
Zumal wenn Thau und Nebel fällt,
Ist schädlich und bleib eingestellt.
Daher entstehn oft Fieber, Flüsse,
Auch Kopfschmerz, Hals- und Augenweh;
Daß ich noch die Geschwulst der Füße
Und mehr mit Schweigen übergeh.

Nicht gleich in ersten Frühlingstagen
Muß man zu leichte Kleider tragen,
Zumal wenn Wetter, Luft und Wind
Noch kühle, scharf und stürmisch sind.
Es werden Fluß und andre Fieber
Durch diesen Wechsel oft erregt,
Drum rat ich, daß alsdann man lieber
Noch etwas dicke Kleidung trägt.

Der sanfte Schlaf kann unserm Leben
Nach Müh und Arbeit Stärke geben
Und uns ein Lebensbalsam sein,
Ihm neue Kräfte zu verleihn;
Allein er schwächt auch unsre Glieder,
Setzt die Gesundheit in Gefahr
Und schlägt die Lebenskräfte nieder,
Wenn er zu lange Meister war.

Was man von Mittagsschlaf der Alten
Und ob er ihnen nützt, zu halten,
Sei kürzlich auch allhier gedacht:
Sie schlafen wenig in der Nacht,
Drum ist es ihnen wohl zu gönnen,
Daß sie, wenn etwas sie gespeist,
Drauf mäßig Ruhe halten können,
Denn sie erquicket Leib und Geist.

Hingegen ist von jungen Leuten
Nicht Ziel und Maß zu überschreiten,
Der Schlaf zu Mittag schadet mehr,
Als daß er ihnen dienlich wär.
Sie werden an den Gliedern träge,
Sind zum Studieren ungeschickt,
Die Jugend Kraft, die frisch und rege,
Wird matt, und endlich unterdrückt.

Die Federbetten, die erhitzen,
So daß die Glieder heftig schwitzen,
Sind schädlich und dabei zu fliehn,
Weil sie viel Unheil nach sich ziehn,
Der Leib wird allzustark beschweret
Und Trockenheit ins Blut gebracht,
Wie mancher Arzt bereits gelehret
Und ich auch selbst bekannt gemacht.

Das Waschen ist nicht zu vergessen,
Des Morgens früh und nach dem Essen
Wird solches bei Gesicht und Hand
Mit großem Nutzen angewandt,
Dieweil es reinigt, stärkt und kühlet;
Der Mund sei auch zu gleicher Zeit
Mit frischem Wasser ausgespület
Zum Dienst und Zweck der Reinlichkeit.

Die Zähne weiß und rein zu machen
Gebrauche man nicht scharfe Sachen,
Sie schaden ihnen allzusehr,
Dem Zahnfleisch aber desto mehr.
So ist das Stochern in den Zähnen
Auch schädlich und geziemt sich nicht,
Drum muß man es sich abgewöhnen,
Zumal wenn man mit Andern spricht.

Die Schuh sind auch nicht zu vergessen,
Die allzuknapp und kurz gemessen,
Legt man ja nicht den Füßen an,
Weil es viel Unglück stiften kann.
Die Zehen werden scharf gedrückt
Entzündet und mit Schwulst beschwert,
Daß man gar wohl den Brand erblickt,
Den kaum der Aerzte Kunst verwehrt.

Auch Bäder soll man fleißig brauchen,
Doch, daß sie nicht zu hitzig rauchen;
Man glaubt nicht, wie ein heilsam Bad
Oft mancher Krankheit Einhalt that.
Hier können Perser, Sarazenen
Und andere Völker Zeugen sein,
Weil sie sich jung ans Bad gewöhnen,
Sind sie meist frei von Gicht und Stein.

Durch Pillen, Pulver, Trank und Säfte
Schwächt ein Gesunder seine Kräfte,
Weil solche Mittel nur allein
Im Notfall Kranken dienlich sein.
Wer nun mit vielen Arzeneien
Den Leib zur Apotheke macht,
Der muß hernach zu spät bereuen,
Daß er zu früh sich umgebracht.

Diät, Diät vor allen Dingen
Kann hier weit größern Nutzen bringen,
Daß man nächst Gott gesund und leicht,
Des Alters höchstes Ziel erreicht,
Gleichwie ich oben schon erwiesen;
Doch dieser Sache höchster Wert,
Den man noch nie genug gepriesen,
Verdient, daß man ihn oft erklärt.

Deutsche Landerziehungsheime für Mädchen *)

Alle Kinderfreunde sehen mit Freude und Genugthuung den großen Erfolg, des Landerziehungsheims für Knaben in Ilsenburg und der längst gehegte Wunsch, ein solch glückliches, in jeder Hinsicht gesundes Kinderheim möchte es auch für Mädchen geben, wird leb-

*) Da wir in der Aprilnummer der Annalen von 1899 unsere Leser mit dem von Dr. Lietz in Ilsenburg im Harz gegründeten Landerziehungsheim für Knaben bekannt gemacht haben, so können wir nun nicht umhin die Aufmerksamkeit unserer Leserinnen auf die Idee der Verwirklichung von deutschen Landerziehungsheimen für Mädchen zu lenken. Deshalb entnehmen wir der „Hygiea" diesen Artikel.