

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 16 (1906)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Wie wird man alt? [Schluss]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.05.2025

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

Gläser verloren gegangen ist, also nur aus dem Saufteufel kann der soziale Vampyr, genannt Alkoholkapital, seine hohen Zinsen bezahlen. Er mißbraucht seine Macht überall, hält die Zeitungen im Zaum, hält die Wahrheit aus dem Munde des Gepressten zurück, beeinflusst die Politik in allen unseren Dörfern und Städten und macht überall den Abstinenten das Leben sauer, ja verschließt ihnen geradezu eine große Zahl von Erwerbszweigen.

Erst ein nüchternes Volk wird wirklich frei werden. Ein solches wird aber viel leichter die übrigen notwendigen, sozialen, materiellen wie ethischen Reformen sich aneignen.

(Hygiea).

### Wie wird man alt?

(Schluß)

Eine Hauptquelle des Siechtums sind schlechte Gewohnheiten und auch ich litt in früheren Jahren unter zwei derartigen. Früher noch mehr als jetzt war eine der wichtigsten Vorbildungen zum Bruder Studio, daß er trinken und rauchen lernte, und wer das nicht konnte, galt als Schwächling: „Wer niemals einen Rausch gehabt, der ist kein braver Mann.“ Hat man's einmal gelernt, so ist man Sklave der Gewohnheit. Als mich Not zwang, nach den Bedingungen der Gesundheit zu forschen, stieß ich natürlich auch bald darauf, daß beides meiner Gesundheit nicht förderlich sei, allein ich hatte bereits meine Versuche mit dem Vollregime begonnen und durfte nicht die Einsicht in dessen Wirkungen durch so einschneidende Vornahmen, wie Enthalten von Rauchen und Trinken, stören, es hieß also abwarten.

Den Angriff auf die Gewohnheit des Trinkens machte ich zugleich mit der Ein-

führung des Fasttags vor etwa 10 Jahren. Meine Absicht war nicht und ist jetzt noch nicht völlige Enthaltbarkeit, sondern nur Bruch mit dem gewohnheitsmäßigen täglichen, regelmäßigen Trinken. Gelegentlicher Alkoholgenuß am rechten Platz zu rechter Zeit und in rechtem Maß verursacht in der Regel bei sonst gesunden Leuten keinen Schaden, dagegen muß mit der Gewohnheit gebrochen werden. Ich begann mit Einführung eines Trinkfasttags, dann wurde der Mittagstrunk abgeschafft, und seit einigen Jahren habe ich meine Selbständigkeit gegenüber dem Trinken vollständig gewonnen; ich kann ebensogut mich wochenlang des Alkoholgenusses, ja auch des Trinkens überhaupt gänzlich enthalten, aber auch ebensogut einmal, wenn es die Geselligkeit wünschenswert macht, ein paar Gläser von dem oder jenem trinken; denn man mag sagen, was man will, völlige Enthaltbarkeit bricht der Lebensfreude ein Bein und Lebensfreude ist ein gutes Stück Gesundheit, und zwar nicht bloß körperlicher, sondern auch geistiger. Auch das hat die Volkspraxis längst herausgefunden: Der „stille Suff“ ist der gefährlichste für Leib, Seele, Geist und Charakter. Wer zu Sang und heiterer Rede sich — wie der Schwabe sagt — durch etwas „Pappelwasser“ anregt, hat nichts zu befürchten, wenn er daraus keine tägliche Feier macht. Doch davon ein andermal mehr.

Am spätestens, d. h. erst vor zwei Jahren, bin ich der Gewohnheit des Rauchens zu Leibe gegangen, und davon soll etwas ausführlicher geredet werden. Schon mehrere Jahre zuvor war mir die Vermutung aufgestiegen, daß meine regelmäßigen Herbst- und Winterkatarrhe, die ich trotz Vollregime und sonstigen Abhärtungsmaßregeln jedes Jahr bekam, von nichts anderem herrühren als vom Rauchen, aber erst vor zwei Jahren schritt ich zur Tat.

Hat man 54 Jahre lang geraucht, so besteht der ganze Mensch aus geräuchertem Fleisch, und steckt man das auf, so beginnt mit tödlicher Sicherheit ein Reinigungsprozeß des Körpers, der ohne zeitweilige Anfälle von Rauch- und natürlich auch Nikotinvergiftung ganz unmöglich verlaufen kann. Da seitens des Nikotins hauptsächlich das Herz gefährdet ist, so ist das für ältere Leute, bei denen doch auch Verkalkungsvorgänge im Gefäßsystem Platz gegriffen haben, keine ganz ungefährliche Sache, sterben doch sehr viele alte Raucher am „Tabaksherz“.

Als vor 2 Jahren der Herbstkatarrh begann, hörte ich sofort zu rauchen auf und damit auch fast sofort der Katarrh. Nach etwa 6 Wochen nahm ich wieder die Pfeife, da ich das Rauchen behandeln wollte wie das Trinken: nicht ganz und nicht auf einmal. Kurz darauf begann der Katarrh wieder, um beim Aufhören des Rauchens zum zweitenmal zu verschwinden. Erst nach Beginn des wärmeren Wetters im Frühjahr fing ich wieder zu rauchen an. Anfangs gings, der Katarrh kam nicht mehr, aber als ich eines Abends bis tief in die Nacht hinein fortrauchte, trat erstmals eine Nikotinvergiftung ein (Herzklopfen mit großer Unregelmäßigkeit des Pulses). Da es am Morgen wieder verschwunden war, ließ ich mich nicht irre machen und setzte das mäßige Rauchen fort. Der Anfall wiederholte sich nach 8 Tagen nachts, und als ich nachmittags von einem Fischausflug bei sehr heißem Wetter bergauf zu gehen hatte, brach das Herzklopfen mit solcher Heftigkeit aus, daß ich viermal den Marsch auf eine halbe Stunde unterbrechen mußte und das Ergebnis zunächst eine nicht unbeträchtliche Ausdehnung der linken Herzabteilung war. Damit war klar, daß ich ein richtiges „Raucherherz“ hatte, und jetzt brach ich mit dem Rauchen gänzlich. Ich will nun

nicht ausführlich die mannigfaltigen von den Ärzten als Abstinenz (Enthaltung-) Erscheinungen bezeichneten Vorkommnisse schildern. Sie traten immer in Form kurzer Anfälle auf, bald mit, bald ohne Schmerzen, wenn stärker, mit Ausscheidungen im Wasser, einigemal auch verbunden mit etwas Fieber. Affiziert war meistens das Herz, ein paarmal auch die Niere, einmal mußte ich mich erbrechen wie ein Schulbube nach der ersten Cigarre. Gegen Herbst nahmen diese Anfälle an Stärke und Häufigkeit erheblich ab, und das Herz war auf seine richtige Größe zurückgegangen, aber jetzt kamen meine katarrhalischen Zustände an die Reihe. Diese nahmen im vorigen Herbst und Winter eine ungewöhnliche Heftigkeit an, insbesondere der krampfhafteste Husten, auch dauerten sie erheblich länger, so daß mir mehrmals geraten wurde, das Rauchen wieder anzufangen. Ich faßte dagegen die Sache als heilsame Krise auf, als die Bestätigung, daß mein vieljähriger Uebelstand wirklich ein Raucherkatarrh war und das das Ende vom Lied sein werde. Darin hatte ich Recht: Die Sache verlor sich und ich habe einen sehr guten Sommer hinter mir. Z. B. im August, den ich in Zell am See und dem Kaprunerthal zubrachte, konnte ich die Spaziergänge bergauf bis auf 900, einmal sogar auf 1200 M. Höhe ausdehnen, wobei allerdings zweimal noch Krisen (Herzklopfen und Ausscheidungen im Wasser) auftraten. Das Entscheidende, nämlich das Verhalten des Katarrhs, wegen dessen ich die ganze Sache unternommen, stand allerdings noch bevor. Das ist jetzt auch erreicht. Anfangs Oktober begann der Herbstkatarrh wie immer, aber mit Glacehandschuhen! d. h. fast ohne jeglichen Husten, als bloße Verschleimung, ohne jede besondere Beschwerde, und ohne daß alle Schleimhäute von der Nase bis zur Brust hinunter der Reihe nach berührt wurden, so bin ich



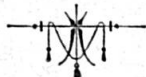
der festen Ueberzeugung, daß nichts mehr nachkommt, zumal da ich bei gegenwärtiger Jagdzeit mit einer Leichtigkeit über die Ackerfelder stiefese, wie seit vielen Jahren nicht.

Ich habe die ganzen 2 Jahre her meinen Lesern nichts von der ganzen Sache mitgeteilt, weil ich erst das Ende abwarten wollte. Jetzt kann ich mit gutem Gewissen, aber mit einer gewissen Zurückhaltung von der Sache sprechen und zwar so:

Ich habe die Sache gewagt, trotz meines Alters, im Vertrauen auf die Wolle. Ich dachte: die flotte Ausdünstung sichert vor einer zu starken Durchtränkung des Körpers mit Giftstoffen und sorgt auch dafür, daß die Krisen rascher und leichter verlaufen. So war es auch: Ich behielt während der ganzen Zeit meine Arbeitsfähigkeit. Also wer in der Wolle sonst gesund geworden, wird mir's nachmachen können, aber immerhin rate ich, es nicht zu lange anstehen zu lassen. Je älter einer ist, desto gewagter ist es. Das mögen sich namentlich die Fünfzigjährigen hinter die Ohren schreiben. Weiter rate ich jedem zu ärztlicher Ueberwachung, natürlich nur durch einen homöopathischen oder Naturarzt, den der Digitalis-kolben des Allopathen wäre das Pferd am Schwanz aufgezümt.

Mit dem vorstehenden ist allerdings der Gegenstand der an mich gestellten Frage noch nicht erschöpft, allein es hat auch entschieden keinen Zweck, das auf einmal zu tun. Wenn jemand meine Ratschläge befolgen will, so hat er ohnehin mit dem Gesagten genug Arbeit vor sich; denn in solchen Dingen ist es nicht gut, zu viel auf einmal anzufangen.

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt,  
Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre)



## Fort mit dem Korsett!

Dem Korsett, jenem verderblichen Marterinstrument, mit dem eine verrückte Mode die Frauenwelt „beglückt“ und seit Jahrzehnten an der Gesundheit geschädigt hat, ist ein neuer, energischer Gegner entstanden. Es ist dies der bekannte Maler Schultze-Naumburg in Rom. Unter dem Titel „Die Kultur des weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenkleidung“ hat er bei Diederichs in Leipzig ein Buch erscheinen lassen, das nicht verfehlen wird, die Augen der Aerzte und sonstiger Sachverständigen auf sich zu ziehen. Auf Grund sorgfältiger, Jahre hindurch fortgesetzter anatomischer Studien kommt er zu dem Ergebnis, daß die zwei Hauptübel der Frauenkleidung im Korsett und im Modeschuh liegen.

Dem ersteren spricht er jede Berechtigung ab. Von einer „Taille“ ist nach seinen Beobachtungen beim natürlich gewachsenen, ungeschürzten Frauenleib nichts zu sehen. Schon die Knochen des Rumpfes weisen auf ziemlich parallele Konturen der beiden Seiten hin. Und auch der kleine, knochenlose Zwischenraum, der Rippen- und Beckenknochen scheidet, ist reichlich von Eingeweiden und Muskeln ausgefüllt, so daß also von den Achseln bis zum Darmbein annähernd parallele Linien laufen. Das hat auch die antike Kunst für den Frauenleib festgehalten, wie zahlreiche der besten Skulpturen des griechischen Altertums unwiderleglich beweisen. Es ist daher ein albernes, wissenschaftlich nicht im geringsten zu stützendes Schlagwort, wenn behauptet wird, gleichmäßig schlank, also nicht von der Taille nach oben und unten ausladende Frauenkörper seien schwindstüchtig, nicht gebärlüchtig und daher lebensfeindlich. Jeder tüchtige Anatom und Geburtshelfer ist im Stande, diesen Irrtum aufs schlagendste zurückzuweisen. Die Frau also die durch An-