**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 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:** 14.12.2025

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

Gläser verloren gegangen ist, also nur aus dem Sausteusel kann der soziale Bamphr, genannt Alkoholkapital, seine hohen Zinsen bezahlen. Er mißbraucht seine Macht überall, hält die Zeitungen im Zaum, hält die Wahrsheit aus dem Munde des Geprellten 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 fre<sup>1</sup> werden. Ein solches wird aber viel leichter die übrigen notwendigen, sozialen, materiellen wie ethischen Reformen sich aneignen.

(Hygiea).

## Wie wird man alt?

(Schluß)

Gine Sauptquelle des Siechtums find ichlechte Gewohnheiten und auch ich litt in früheren Jahren unter zwei berartigen. Früher noch mehr als jett war eine ber wichtigften Borbildungen jum Bruder Studio, trinfen und rauchen lernte, und wer bas nicht fonnte, galt als Schwächling : "Wer niemals einen Rausch gehabt, der ist fein braver Mann." Sat man's einmal gelernt, jo ift man Stlave ber Bewohnheit. Als mich Not zwang, nach ben Bedingungen ber Gesundheit zu forschen, stieß ich natürlich auch bald darauf, daß beides meiner Befundheit nicht förderlich sei, allein ich hatte bereits meine Bersuche mit dem Wollregime begonnen und durfte nicht die Ginficht in beffen Birtungen durch so einschneidende Vornahmen, wie Enthalten von Rauchen und Trinfen, stören, es bieg also abwarten.

Den Angriff auf die Gewohnheit des Trinkens machte ich zugleich mit der Ginführung bes Fasttags vor etwa 10 Jahren. Meine Absicht war nicht und ist jett noch nicht völlige Enthaltsamfeit, sondern nur Bruch mit bem gewohnheitsmäßigen täglichen, regelmäßigen Trinfen. Gelegentlicher Alfoholgenuß am rechten Plat zu rechter Zeit und in rechtem Mag verursacht in der Regel bei fonft gefunden Leuten feinen Schaben, bagegen nuß mit ber Gewohnheit gebrochen werden. Ich begann mit Ginführung eines Trinkfast= taas, bann wurde ber Mittagstrunf ichafft, und feit einigen Jahren habe ich meine Selbständigfeit gegenüber bem Trinken vollständig gewonnen; ich fann ebensogut mich wochenlang des Altoholgenuffes, ja auch des Trinkens überhaupt gänglich enthalten, aber auch ebensogut einmal, wenn es die Gefelligfeit wünschenswert macht, ein paar Glafer von bem ober jenem trinfen; benn man mag fagen, was man will, völlige Enthaltsamfeit bricht der Lebensfreude ein Bein und Lebensfreude ift ein gutes Stud Gefundheit, und zwar nicht blog förperlicher, sondern auch geiftiger. Auch bas hat bie Boltspraxis länaft herausgefunden: Der "stille Suff" ift ber gefährlichfte für Leib, Seele, Beift und Charafter. Wer zu Sang und heiterer Rebe fich - wie der Schwabe fagt - durch etwas "Bappelwaffer" anregt, hat nichts zu be= fürchten, wenn er baraus feine tägliche Leier macht. Doch bavon ein andermal mehr.

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

Hatz gegriffen haben, keine ganz ungefährliche Blatz gegriffen haben, keine ganz ungefährliche Blatz ferben doch jehr viele alte Raucher am "Tabaksherz".

Als vor 2 Jahren der Herbstfatarrh begann, borte ich fofort zu rauchen auf und bamit auch fast sofort ber Ratarrh. Nach etwa 6 Wochen nahm ich wieder die Pfeife, da ich bas Rauchen behandeln wollte wie bas Trinken: nicht gang und nicht auf einmal. Rurg barauf begann ber Ratarrh wieder, nm beim Aufhören des Rauchens zum zweitenmal zu verschwinden. Erst nach Beginn bes wärmeren Wetters im Frühjahr fing ich wieder zu rauchen an. Anfangs gings, ber Ratarrh fam nicht mehr, aber als ich eines Abends bis tief in die Racht hinein fortrauchte, trat erstmals eine Nitotinvergiftung ein (Bergflopfen mit großer Unregelmäßigfeit bes Bulfes). Da es am Morgen wieder verschwunden war, ließ ich mich nicht irre machen und fette bas mäßige Rauchen fort. Der Anfall wiederholte fich nach 8 Tagen nachts, und als ich nachmittags von einem Tischausflug bei febr beigem Wetter bergauf zu geben hatte, brach bas Bergflopfen mit folder Heftigkeit aus, daß ich viermal ben Marich auf eine halbe Stunde unterbrechen mußte und bas Ergebnis zunächft eine nicht unbeträchtliche Ausdehnung ber linken Bergab= teilung war. Damit war flar, daß ich ein richtiges "Raucherherz" hatte, und jest brach ich mit dem Rauchen gänzlich. Ich will nun

nicht ausführlich die mannigfaltigen von ben Merzten als Abstinenz (Enthaltunge-) Erscheinungen bezeichneten Borkommniffe schildern. Sie traten immer in Form furger Anfalle auf, bald mit, bald ohne Schmerzen, wenn stärker, mit Ausscheidungen im Waffer, einige= male auch verbunden mit etwas Fieber. Uffiziert war meistens bas Herz, ein paarmal auch die Niere, einmal mußte ich mich erbrechen wie ein Schulbube nach ber erften Cigarre. Begen Berbst nahmen diese Unfalle an Starte und Hänfigkeit erheblich ab, und bas Berg war auf feine richtige Große gurudgegangen, aber jett tamen meine fatarrhalischen Buftanbe an die Reihe. Diese nahmen im vorigen Berbst und Winter eine ungewöhnliche Seftigfeit an, insbesondere der frampfhafte Suften, auch dauerten sie erheblich länger, so daß mir mehrmals geraten wurde, bas Rauchen wieder anzufangen. Ich faßte bagegen bie Sache als beilfame Rrife auf, als bie Beftätigung, bag mein vieljähriger lebelstand wirklich ein Raucher= fatarrh war und das das Ende vom Lied fein werbe. Darin hatte ich Recht: Die Sache verlor fich und ich habe einen fehr guten Sommer hinter mir. 3. B. im August, ben ich in Bell am See und bem Raprunerthal zubrachte, fonnte ich die Spaziergänge bergauf bis auf 900, einmal sogar auf 1200 M. Höhe ausdehnen, wobei allerdings zweimal noch Rrifen (Bergklopfen und Ausscheidungen im Waffer) auftraten. Das Entscheidende, nämlich bas Berhalten bes Ratarrhs, wegen beffen ich bie gange Sache unternommen, ftand allerdings noch bevor. Das ist jett auch erreicht. Anfangs Oftober begann ber Berbstfatarrh wie immer, aber mit Glacebandichuben! b. h. fast ohne jeglichen Suften, als bloke Verschleimung, ohne jede befondere Beschwerde, und ohne daß alle Schleimhäute von der Rase bis zur Bruft hinunter ber Reihe nach berührt wurden, so bin ich ber festen Ueberzeugung, daß nichts mehr nachkommt, zumal da ich bei gegenwärtiger Jagdzeit mit einer Leichtigkeit über die Ackers felder stiefele, 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 Zu-rückaltung von der Sache sprechen und zwar so:

Ich habe die Sache gewagt, trotz meines Alters, im Bertrauen auf die Wolle. 3ch dachte: die flotte Ausdünstung sichert vor einer zu ftarken Durchtränkung des Körpers mit Giftstoffen und forgt auch bafür, daß die Rrifen rafcher und leichter verlaufen. Go mar es auch : Ich behielt mahrend ber ganzen Zeit meine Arbeitsfähigfeit. Also wer in der Wolle fonst gesund geworden, wird mir's nachmachen fönnen, aber immerhin rate ich, es nicht zu lange anfteben zu laffen. Je alter einer ift, besto 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 ober Naturarzt, ben ber Digitalisfolben des Allopathen wäre das Pferd am Schwanz aufgezäumt.

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 anzusangen.

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



# Fort mit dem Korsett!

Dem Korsett, jenem verderblichen Marterinstrument, mit bem eine verrückte Mobe bie Frauenwelt "beglückt" und feit Sahrzehnten an der Gesundheit geschädigt hat, ift ein neuer, energischer Gequer entstanden. Es ift dies der befannte Maler Schulte = Raumburg in Rom. Unter bem Titel "Die Rultur bes weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenfleidung" hat er bei Diederichs in Leipzig ein Buch erscheinen laffen, das nicht verfehlen wird, die Angen ber Aerzte und sonstiger Sachverständigen auf sich zu ziehen. Auf Grund forgfältiger, Jahre hindurch fortgesetzter anatomischer Studien fommt er zu bem Ergebnis, baß die zwei Sauptübel ber Frauenkleidung im Rorfett und im Modeschuh liegen.

Dem erfteren spricht er jebe Berechtigung ab. Bon einer "Taille" ift nach feinen Beobachtungen beim natürlich gewachsenen, ungeschnürten Frauenleib nichts zu feben. Schon die Anochen des Rumpfes weisen auf ziemlich parallele Konturen ber beiben Seiten bin. Und auch der fleine, fnochenlose Zwischenraum, der Rippen= und Beckenknochen icheidet, ift reichlich von Eingeweiden und Musteln ausgefüllt, fo daß also von den Achseln bis zum Darmbein annähernd parallele Linien laufen. Das hat auch die antife Runft für den Frauenleib festgehalten, wie zahlreiche ber beften Stulpturen des griechischen Altertums unwiderleglich beweisen. Es ift daber ein albernes, missenschaftlich nicht im geringften zu ftütendes Schlagwort, wenn behauptet wird, gleichmäßig schlant, also nicht von der Taille nach oben und unten ausladende Frauenförper feien schwindsüchtig, nicht gebärtüchtig und daher lebensfeindlich. Jeder tüchtige Anatom und Geburtshelfer ift im Stande, Diefen Brrtum aufs ichlagenofte zurückzuweisen. Die Frau also die burch Un-