

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 17 (1907)
Heft: 10

Artikel: Wie wird man alt? [Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038285>

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: 14.01.2026

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

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 Wollregime 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 Einführung des Fasttags vor etwa 10 Jahren. Meine Absicht war nicht und ist jetzt noch nicht völlige Enthaltensamkeit, 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 Selbstständigkeit gegenüber dem Trinken vollständig gewonnen; ich kann ebenso gut mich wochenlang des Alkoholgenusses, ja auch des Trinkens überhaupt gänzlich enthalten, aber auch ebenso gut einmal, wenn es die Geselligkeit wünschens-

wert macht, ein paar Gläser von dem oder jenem trinken; denn man mag sagen, was man will, völlige Enthaltensamkeit bricht der Lebensfreude ein Bein und Lebensfreude ist ein gutes Stück Gesundheit, und zwar nicht bloß körperlicher, sondern auch geistiger. Auch das hat die Volksspraxis 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 spätesten, 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 Wollregime 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 zwei Jahren der Herbstkatarrh begann, hörte ich sofort zu rauchen auf und damit auch fast sofort der Katarrh. Nach etwa sechs 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 acht Tagen nachts, und als ich nachmittags von einem Fischeausflug 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 (Enthaltungs-) 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 krampfartige 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 daß 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 Kaprun rithal 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) austraten. 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 jene nennenswerte Beschwerde, und da 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 stiefele, wie seit vielen Jahren nicht.

Ich habe die ganzen zwei 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 Gifstoffen 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 Welle 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, denn mit dem Digitaliskolben des Allopathen wäre das Pferd am Schwanz aufgezaumt.

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. In der Hygiene heißt es: Eins ums andere. Wir haben im nächsten Jahrgang noch reichlich Zeit, auf das Uebrige einzugehen.

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

Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Von D. Köhler, Bramfeld bei Hamburg*.)

Während auf dem Gebiete der Körperpflege in letzter Zeit Bedeutendes geleistet worden ist und eine umfangreiche Literatur uns über alles Wünschenswerte unterrichtet, wird die Pflege der menschlichen Stimme leider gänzlich vernachlässigt, als ob der Stimmorganismus gar nicht zum menschlichen Körper gehörte und der Uebung bedürftig wäre. Diese Unterlassungssünde hat sich schwer gerächt und zur Folge

gehabt, daß die wirklich schönen Stimmen immer seltener geworden sind.

Die Zukunft wird auch hier bald Wandel schaffen, denn wir besitzen jetzt Methoden, welche es uns ermöglichen, die Stimme zur höchsten Kraft zu schulen. Allerdings verhehlen wir uns nicht, daß die echte Stimmbildungsreform nur langsam vordringen wird; die bekannte Gleichgültigkeit und Trägheit des Publikums sorgt schon dafür, daß dem wahren Wohltäter der Menschheit die Arbeit recht schwer gemacht wird. Ist denn die Stimmungsreform so wichtig? möchten manche fragen. Gewiß, ohne Zweifel, die Beweise werden wir schon erbringen. Gesundheit bedeutet Kraft und höchste Spannung aller Organe, Krankheit aber das Gegenteil, Schwäche. Wollen wir nun die Kehle zur höchsten Kraftleistung schulen, dann müssen wir den ganzen Organismus zur Gesundheit erziehen. Ein Vergleich des menschlichen Körpers mit dem Resonanzboden eines Klaviers macht dies klar. Ist der Resonanzboden fehlerhaft, dann büßt das Instrument an Wert erheblich ein. Die Sache ist so einfach und leichtverständlich, daß nur die komplizierten Gehirne moderner Kulturmenschen und Gesangslehrer es nicht begreifen können. Die Stimmbänder müssen also zuerst geschult und elastisch gemacht werden, damit sie der hindurchströmenden Luft Widerstand entgegensetzen können. In diesen Widerstandsbewegungen liegt das Geheimnis der ganzen Tonbildung; auf Widerstandsbewegungen basiert alles Leben, wenn kein Widerstand geleistet werden kann, dann ist Krankheit, Auflösung die unausbleibliche Folge. Auf einer Mundharmonika z. B. kann man die schönste Musik machen, weil die Messingzungen hart und elastisch genug sind, der hindurchströmenden Luft Widerstand entgegenzusetzen, und sie insolgedessen tönen und klingen müssen. Die neue Stimmbildung bezweckt die Lösung

*, Vgl. den Artikel desselben Verfassers in Nr. 2 des laufenden Jahrgangs.