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: 29.11.2025

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

Wie wird man alt?

(Schluß).

Eine Sauptquelle bes Siechtums find schlechte Gewohnheiten und auch ich litt in früheren Jahren unter zwei berartigen. Früher noch mehr als jett war eine der wichtigsten Borbildungen zum Bruder Studio, daß er trinten und rauchen lernte, und wer das nicht fonnte, galt als Schwächling : "Wer niemals einen Rausch gehabt, der ist fein braver Mann." Sat man's einmal gelernt, fo ift man Sflave ber Bewohnheit. Als mich Not zwang, nach ben Bedingungen ber Besundheit zu forschen, stieß ich natürlich auch balb barauf, daß beides meiner Gesundheit nicht förderlich sei, allein ich hatte bereits meine Berfuche mit bem Wollregime begonnen und durfte nicht die Ginsicht in dessen Wirkungen burch so einschneidende Vornahmen, wie Enthalten von Rauchen und Trinfen, stören, es hieß also abwarten.

Den Ungriff auf die Gewohnheit bes Trinfens machte ich zugleich mit ber Ginführung bes Fasttags vor etwa 10 Sahren. Meine Absicht war nicht und ist jetzt noch nicht völlige Enthaltsamfeit, sondern nur Bruch mit dem gewohnheitsmäßigen täglichen, regelmäßigen Trinfen. Belegentlicher Alfoholgenuß am rechten Plat zu rechter Zeit und in rechten Mag verursacht in der Regel bei fonft gesunden Leuten feinen Schaden, bagegen muß mit ber Bewohnheit gebrochen werden. Ich begann mit Ginführung eines Trinkfast= tags, bann wurde ber Mittagstrunt abgeschafft, und feit einigen Sahren habe ich meine Gelb= îtändigfeit gegenüber bem Trinfen vollständig gewonnen; ich fann ebensognt mich wochenlang des Alkoholgenusses, ja auch des Tinkens überhaupt gänglich enthalten, aber auch ebenfogut einmal, wenn es die Geselligkeit wünschens= wert macht, ein paar Gläser von dem oder jenem trinken; denn man mag sagen, was man will, völlige Enthaltsamkeit bricht der Lebensfreude ein Bein und Lebensfreude ist ein gutes Stück Gesundheit, und zwar nicht bloß körperlicher, sondern auch geistiger. Auch das hat die Bolkspraxis längst herausgefunden: Der "stille Suss" 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 Leier macht. Doch davon ein andermal mehr.

Um spätesten, b. h. erst bor zwei Sahren, bin ich ber Gewohnheit bes Rauchens gu Leibe gegangen, und bavon foll etwas ausführlicher geredet werden. Schon mehrere Sahre zuvor war mir die Bermutung aufgestiegen, bag meine regelmäßigen Berbft- und Winterfatarrhe, die ich trot Bollregime und fonftigen Abhärtungsmagregeln jedes Jahr befam, von nichts anderem herrühren als vom Rauchen, aber erst vor zwei Jahren schritt ich zur Tat. Hat man 54 Jahre lang geraucht, so besteht ber gange Menich aus geräuchertem Fleisch, und ftectt man das auf, fo beginnt mit totlicher Sicherheit ein Reinigungsprozeg bes Rörpers, der ohne zeitweilige Anfälle von Rauch- und natürlich auch Nikotinvergiftung gang unmöglich verlaufen fann. Da feitens bes Nikotins hauptfächlich bas Berg gefährbet ift, fo ift bas für ältere Leute, bei benen boch auch Berkalfungsvorgänge im Gefäßinftem Blatz gegriffen haben, feine gang ungefährliche Gache, sterben boch sehr viele alte Raucher am "Tabaksherz".

Als vor zwei Jahren der Herbsttatarch begann, hörte ich sofort zu rauchen auf und damit auch fast sofort der Katarch. Nach etwa sechs Wochen nahm ich wieder die Pfeise, da ich das Rauchen behandeln wollte wie bas Trinfen: nicht gang und nicht auf einmal. Rurg barauf begann ber Ratarrh wieder, um beim Aufhören bes Rauchens zum zweitenmal ju verschwinden. Erft 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 binein fortrauchte, trat erstmals eine Difotinvergiftung 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 Unfall wiederholte fich nach acht Tagen nachts, und als ich nachmittags von einem Fischausflug bei fehr beißem Wetter bergauf zu geben hatte, brach das Bergklopfen mit folder Heftigkeit aus, daß ich viermal ben Marich auf eine halbe Stunde unterbrechen mußte und das Ergebnis zunächst eine nicht unbeträchtliche Ausdehnung der linken Bergabteilung war. Damit war flar, daß ich ein richtiges "Raucherherz" hatte, und jett brach ich mit dem Rauchen gänzlich. Ich will nun nicht ausführlich bie mannigfaltigen von ben Aerzten als Abstinenz (Enthaltungs=) Erschein= ungen bezeichneten Borfommniffe ichildern. Gie traten immer in Form furger Anfälle auf. bald mit, bald ohne Schmerzen, wenn stärker, mit Ausscheidungen im Waffer, einigemale auch verbunden mit etwas Fieber. Affiziert war meiftens bas Berg, ein paarmal auch bie Riere, einmal mußte ich mich erbrechen wie ein Schulbube nach ber erften Cigarre. Begen Berbft nahmen diefe Unfälle an Stärke und Bäufigkeit erheblich ab, und bas Berg war auf feine richtige Große gurudgegangen, aber jett tamen meine fatarrhalischen Buftanbe an die Reihe. Diese nahmen im vorigen Berbft und Winter eine ungewöhnliche Beftigfeit an, insbesondere der frampfhafte Suften, auch

dauerten fie erheblich länger, so daß mir mehr= mals geraten wurde, bas Rauchen wieder angufangen. 3ch faste bagegen bie Sache als beilfame Rrife auf, als die Beftätigung, bag mein vieljähriger llebelftand wirklich ein Raucherfatarrh war und daß das Ende vom Lied fein werbe. Darin hatte ich Recht: Die Sache verlor sich und ich habe einen fehr guten Sommer hinter mir. 3. B. im August, ben ich in Bell am Gee und bem Raprun rihal aubrachte, tonnte ich die Spaziergange bergauf bis auf 900, einmal fogar auf 1200 M. Bobe ausdehnen, wobei allerdings zweimal noch Rrifen (Bergklopfen und Ausscheidungen im Baffer) auftraten. Das Entscheidenbe, nämlich das Verhalten des Ratarrhs, wegen beffen ich bie gange Sache unternommen, ftanb allerdings noch bevor. Das ist jett auch erreicht. Anfangs Ottober begann ber Berbft= fatarrh wie immer, aber mit Glacehandschuhen! b. h. fast ohne jeglichen Suften, als bloge Berichleimung, ohne jene nennenswerte Beschwerbe, und ba alle Schleimhäute von ber Rase bis zur Bruft hinunter der Reihe nach berührt wurden, so bin ich der festen Ueberzeugung, daß nichts mehr nachkommt, zumal ba ich bei gegen värtiger Jagdzeit mit einer Leichtigfeit über Die Acferfelber ftiefele, wie feit 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 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 namentslich die Fünfzigjährigen hinter die Ohren schreiben. Weiter rate ich jedem zu ärztlicher lleberwachung, natürlich nur durch einen hosmöopatischen oder Naturarzt, denn mit dem Digitaliskolben des Allopathen wäre das Pferd am Schwanz ausgezäumt.

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 llebrige einzugehen.

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

Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Bon D. Röhler, Bramfeld bei Samburg*.)

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 Unterlassungsssinde hat sich schwer gerächt und zur Folge

gehabt, daß die wirklich schönen Stimmen immer feltener geworden find.

Die Zufunft wird auch hier bald Wandel ichaffen, benn wir besiten jett Methoden. welche es uns ermöglichen, die Stimme gur höchsten Rraft zu schulen. Allerdings verhehlen wir uns nicht, daß bie echte Stimmbilbungs= reform nur langfam vordringen wird; die be= fannte Gleichgültigfeit und Trägheit bes Bublifums forgt ichon bafür, bag bem mahren Wohltäter der Menschheit bie Arbeit recht schwer gemacht wird. Ift benn die Stimmungs= reform so wichtig? möchten manche fragen. Bewiß, ohne Zweifel, die Beweise werden mir schon erbringen. Gesundheit bedeutet Kraft und höchste Spannung aller Organe, Krankheit aber bas Gegenteil, Schwäche. Wollen wir Rehle zur höchsten nun die Rraftleistung schulen, bann muffen wir ben gangen Organismus zur Gefundheit erziehen. Gin Bergleich des menschlichen Rorpers mit dem Resonang boden eines Rlaviers macht dies flar. Ift ber Resonanzboden fehlerhaft, bann bugt bas Instrument an Wert erheblich ein. Die Sache ift so einfach und leichtverständlich, daß nur die fompligierten Behirne moderner Rulturmenichen und Gesangslehrer es nicht begreifen können. Die Stimmbander muffen alfo zuerft gefchult und elastisch gemacht werden, bamit fie ber hindurchströmenden Luft Widerstand entgegen= setzen können. In diesen Widerstandsbewegungen liegt das Geheimnis ber ganzen Tonbilbung; auf Widerstandsbewegungen basiert alles leben, wenn fein Wiberftand geleiftet werben fann, bann ift Rrantheit, Auflösung die unausbleibliche Folge. Auf einer Mundharmonita 3. B. fann man die schönste Musik machen, weil die Meffingzungen hart und elastisch genug sind, der hindurch= ftromenden Luft Widerstand entgegenzuseten, und fie infolgebeffen tonen und flingen muffen.

Die neue Stimmbilbung bezweckt die Lösung

^{*,} Bgl. ben Artifel beffelben Berfaffers in Rr. 2 bes laufenden Jahrgangs.