

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 18 (1908)
Heft: 8

Rubrik: Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern

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: 08.02.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1908.

Inhalt: Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern. — Zur Kindererziehung. — Der menschliche Geruch. — Eine Haferslockenkur. — Bücher für Kranke. — Korrespondenzen und Heilungen: Gehirnhautentzündung; Pflégmonöse Entzündungen am Fuße; Krebsgeschwulst; Krebsgeschwür; Leberanschwellung; Krämpfe; Augenliderentzündung; unterdrückte Menstruation; Geschwulst.

Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern.

Willst leben froh und in die Läng',
Sei in der Jugend hart und streng;
Genieße alles, doch mit Maß,
Und was dir nicht bekommt, das laß.

Die Luft, Mensch, ist dein Element,
Du lebstest nicht, von ihr getrennt,
Drum täglich in das Freie geh',
Und besser noch auf Bergezhöh'.

Bewege täglich deinen Leib,
Sei 's Arbeit oder Zeitvertreib;
Zu viele Ruh' macht dich zum Sumpf,
Sowohl an Leib und Seele stumpf.

iß mäßig stets und ohne Hast,
Daß du nicht fühlst des Magens Last;
Genieß' es auch mit frohem Mut,
So gibt es ein gesundes Blut.

Befleiß'ge dich der Reinlichkeit,
Luft, Wäsche, Bett sei oft erneut,
Denn Schmutz verdirbt nicht nur das Blut,
Auch deiner Seel' er Schaden tut.

Dein Tisch sei stets einfach'r Art,
Sei Kraft mit Wohlgeschmack gepaart;
Mischst du zusammen vielerlei,
So wird's für dich ein Hexenbrei!

Die beste Nahrung ist das Brot;
Gib Du es täglich, lieber Gott!
Ja, jede Speise kann allein
Mit Brot dir nur gesegnet sein.

Das Fett verschleimt, verdaut sich schwer,
Salz macht scharf' Blut und reizet sehr,
Gewürze ganz dem Feuer gleicht,
Es wärmet, aber zündet leicht.

Das Obst ist wahre Himmelsgab',
Es labt, erfrischt und kühlet ab;
Doch über allem steht das Brot,
Zu jeder Nahrung tut es not.

Sehr wichtig ist das Wasserreich,
Es reinigt dich und stärkt zugleich;
Drum wasche täglich deinen Leib
Und bade ihn zum Zeitvertreib.

Das Wasser ist der beste Trank,
Es macht fürwahr dein Leben lang;
Es kühlt und reiniget dein Blut
Und gibt dir frischen Lebensmut.

Schlaf ist des Menschen Pflegezeit,
Wo Nahrung, Wachstum erst gedeiht,
Und selbst die Seel', vom Tag verwirrt,
Hier gleichsam neu geboren wird.

Willst schlafen ruhig und komplett,
Nimm keine Sorgen mit ins Bett,
Auch nicht des vollen Magens Tracht,
Und geh' zur Ruh' vor Mitternacht.

Schläfst du zu wenig, wirst du matt,
Wirst mager und des Lebens satt,
Schläfst du zu lang und kehrt es um,
So wirst du fett, jawohl auch dumm.

Vermeide allen Müßiggang,
Er macht dir Zeit und Weile lang,
Gibt deiner Seele schlechten Klang
Und ist des Teufels Ruhebank.

Halt' deine Seele frei von Haß,
Neid, Born und Streites Uebermaß,
Und richte immer deinen Sinn
Auf Seelenruh' und Frieden hin.

Willst sterben ruhig ohne Scheu,
So lebe deiner Pflicht getreu;
Betracht' den Tod als einen Freund,
Der dich erlöst, mit Gott vereint.

Bur Kindererziehung.

Von Mathias Gerten.

Im vorigen Sommer klagte mir ein Beamter, daß seine beiden Kinder, welche bei der Geburt recht kräftig waren, trotz der besten Pflege nicht gedeihen könnten. Die Kinder, Mädchen im Alter von 8 und 10 Jahren, sahen matt, blaß, abgemagert aus, waren eigensinnig und launenhaft, nervös und zeigten wenig Lust zum Lernen und zu körperlicher Tätigkeit.

Die Eltern vermochten die Quelle dieser traurigen Erscheinungen nicht zu finden. Nach

einigem Befragen erkannte ich deutlich, daß die Ursache dieser Uebel eine ganz verkehrte, reizende, naturwidrige Diät sei, neben Vernachlässigung der so heilsamen Leibesübungen. Die Eltern ernährten die Kinder auf den Rat eines Arztes vorzüglich mit der „kräftigen“ Fleischkost, (rohes, geschabtes Rindfleisch, gewiegter roher Schinken, weiches gekochtes Fleisch) und „gutem“ Wein (Ungarwein usw.).

Um die blaße Bleichsuchts-Farbe zu vertreiben, hatte der Mann der Wissenschaft das Allheilmittel der Medizin gegen Blutarmut und Bleichsucht den Kindern verordnet: Eisen in Form von Pillen. Die Nachteile dieser Eisentur, zu denen die Mediziner auch einen eisernen Magen und eiserne Zähne hätten liefern sollen, zeigten sich in einer erheblichen Schwächung der Nerven, Verdauungsstörungen, Neigung zu Kopfschmerzen und Zerfall der Zähne. Es ist eine durch Erfahrung und Wissenschaft tausendfältig bewiesene Wahrheit, daß das tote, mineralische Eisen ein Fremdkörper, ein unnützer schädlicher Ballast für den menschlichen Körper ist. Nur Eisen in organischer Verbindung (wie es in vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist) wird vom Körper wirklich assimiliert, und es ist sicher, daß man mit einer mäßigen Portion richtig gekochten Spinats oder einem Schüßelchen Erdbeeren mehr wirklich verdauliche Eisenverbindungen in das Blut bringt, als mit einer Schachtel Eisenpillen.

Die obige von den Medizinern so sehr gepriesene „Kraft-Diät“ (viel Fleisch, Wein usw.) verdient diese Bezeichnung keineswegs; sie ist vielmehr eine schwächende „Reizdiät“ und wirkt, indem sie unreines, ungesundes, scharfes Blut erzeugt, bei Kindern wie Gift. Da die Nerven ihre Nahrung aus dem Blute ziehen, schwächt und reizt diese naturwidrige Diät auch die Nerven außerordentlich und ruft niedrige, sinnliche Begierden wach.