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: 30.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Praftifern und geheilten Aranten.

Mr. 8.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1908.

Inhalt: Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern. — Zur Kindererziehung. — Der menschliche Geruch. — Eine Haferstockentur. — Bücher für Kranke. — Korrespondenzen und Heilungen: Gehirnhautentzündung; Pssegnonöse Entzündungen am Fuße; Krebsgeschwulst; Krebsgeschwür; Leberanschwellung; Krämpse; Augensliderentzündung; 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 bekonnnt, das laß.

Die Luft, Mensch, ist bein Element, Du lebtest nicht, von ihr getrennt, Drum täglich in das Freie geh', Und besser noch auf Bergeshöh'.

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 Herenbrei!

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, verbaut sich schwer, Salz macht scharf' Blut und reizet sehr, Gewürze ganz bem Feuer gleicht, Es wärmet, aber zündet leicht.

Das Obst ist mahre Himmelsgab', Es labt, erfrischt und fühlet 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 beinen Leib Und babe ihn zum Zeitvertreib.

Das Waffer ist der beste Trank, Es macht fürwahr bein Leben lang; Es fühlt 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 Rah' vor Mitternacht.

Schlässt du zu wenig, wirst du matt, Wirst mager und des Lebens satt, Schlässt du zu lang und kehrst es um, So wirst du sett, jawohl auch dumm.

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

Halt' beine Seele frei von Haß, Neid, Zorn und Streites Uebermaß, Und richte immer beinen Sinn Auf Seelenruh' und Frieden hin.

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

Bur Kindererziehung.

Bon Mathias Gierten.

Im vorigen Sommer klagte mir ein Beamter, daß seine beiden Kinder, welche bei der Geburt recht frästig 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 förperlicher Tätigkeit.

Die Eltern vermochten die Quelle dieser traurigen Erscheinungen nicht zu finden. Nach einigem Befragen erkannte ich deutlich, daß die Ursache dieser Uebel eine zanz verkehrte, reizende, naturwidrige Diät sei, neben Bernach- lässigung der so heilsamen Leibesübungen. Die Eltern ernährten die Kinder auf den Rat eines Arztes vorzüglich mit der "frästigen" Fleisch- kost, (rohes, geschabtes Rindsleisch, gewiegter roher Schinken, weiches gekochtes Fleisch) und "gutem" Wein (Ungarwein usw.).

Um die blage Bleichsuchts-Farbe zu vertreiben, hatte ber Mann ber Wiffenschaft bas Allheilmittel der Medizin gegen Blutarmut und Bleichsucht ben Rindern verordnet: Gifen in Form von Villen. Die Nachteile Diefer Gifenfur, zu benen die Mediginer auch einen eisernen Magen und eiserne Bahne hatten liefern follen, zeigten fich in einer erheblichen Schwächung ber Nerven, Berdauungsftörungen, Deigung zu Ropfschmerzen und Berfall ber Bähne. Es ift eine burch Erfahrung und Wiffenschaft tausendfältig bewiesene Wahrheit, daß das tote, mineralische Gifen ein Fremdförper, ein unnützer ichädlicher Ballaft für den menschlichen Rörper ift. Rur Gifen in organischer Berbindung (wie es in vielen Obst- und Gemusearten enthalten ift) wird vom Körper wirklich affimiliert, und es ist sicher, daß man mit einer mäßigen Portion richtig gefochten Spinats ober einem Schüffelchen Erdbeeren mehr wirklich verdatliche Gisenverbindungen in das Blut bringt, als mit einer Schachtel Gifenpillen.

Die obige von den Medizinern so sehr gespriesene "Kraft-Diät" (viel Fleisch, Wein usw.) verdient diese Bezeichnung keineswegs; sie ist vielmehr eine schwächende "Reizdiät" und wirkt, indem sie unreines, ungesundes, scharses 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, sinnsliche Begierden wach.