Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 3

Rubrik: Die Kunst, alt zu werden

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: 25.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gens

herausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Rranten.

Mr. 3.

19. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mär; 1909.

Inhalt: Die Kunst, alt zu werden. — Angriffe gegen die Wolle. — Unser Kochgeschiert. — Kalte Füße und Schweißsüße. — Korrespondenzen und Heilungen: Physiologische Begründung der Zuckerkrankheit; Rückenmark-Entzündung; Kehlkopskatarrh; Neurasthenic; Lungenkatarrh; Rachenkatarrh; Verstopfung. — Bersichiedenes: Ueber den Komfort des Kranken.

Die Kunft, alt zu werden.

Unläflich des Todes des im 87. Jahre gestorbenen englischen Chirurgen Gir Benry Thompson werden zwei gleiche Bücher, die er in einem Zwischenraume von 17 Sahren veröffentlicht hatte, zu einem einzigen vereinigt und erscheinen in neuer, vielbegehrter Auflage. Sir Henry Thompson bespricht darin die "Diät bei zunehmendem Alter und berminderter Tätigfeit" und fühlt fich berechtigt, seinen Beitgenoffen Ratschläge zu erteilen, weil er in feiner langen Pragis zur Erfenntnis gefommen fei, daß mindeftens die Sälfte der dronischen Rrantheiten, welche ben Menschen bei gunehmendem Alter befallen, auf Diatfehler zurückzuführen find. 211s ben erften und größten Diatfehler ftellt er aber die "Ueberfütterung" hin, welche bei den wohlhabenden Ständen fo fehr zur Lebensgewohnheit geworden ift, bag fie zu befämpfen die erfte Pflicht jedes gewiffenhaften Urztes fein follte. Es wird überhaupt zu viel gegeffen, meint Sir Henry Thompson, so lange aber eine große Rraft= ausgabe stattfindet, wie bies bei jungeren Menschen der Fall ift, die entweder schwer arbeiten ober viel und anstrengende Bewegung

machen, fann bies eine zeitlang ohne bofe Folgen geschehen. Sowie aber ber Körper Fett ansett, sowie sich unter Tags ber Wunsch nach Ruhe und Schlaf fühlbar macht, find ichon ichwere Diätfehler begangen worden. Gehr oft find die liebevollen Angehörigen schuld. Die Gattin ober Tochter bemerft, daß ber Bapa älter wird, daß feine Berufspflichten ibn früher müde machen, als sonst und sofort wird an eine fraftigende Rost gedacht, die ibm entweder auf Schleichwegen ober burch gütliches Bureden beigebracht wird. Damit geschieht ihm aber nach Sir Heury Thompsons Ansicht ichweres Unrecht. Das Berarbeiten überflüffiger Nahrung fällt bei angestrengter Tätigkeit und bei geringer Bewegung furchtbar schwer, und was fräftigen sollte, ist oft schuld, daß der Betreffende Appetitlofigfeit und Arbeits= unlust leidet. Sir Henry Thompson rügt auch ben Mangel an Individualisierung bei ber Nahrungsaufnahme. Gine bestimmte Reihenfolge von Speifen und eine bestimmte Meng bavon wird jedem Erwachsenen zugemutet und es fügt sich dieser Ordnung auch beinahe ein jeder. Es fann aber ein Mensch mit Nuten bas breifache an Nahrung verarbeiten, bas ben andern ichon in einen gefährlichen Buftand

ber lleberfütterung verfett. Als Regel muß gelten, bei zunehmenbem Alter immer weniger und weniger nahrhafte Rost einzunehmen. Thompson beruft sich babei auf einen Lebensfünftler aus dem fechzehnten Sahrhundert, beffen Schriften über diefen Gegenstand viel zu wenig befannt wurden, ba ihre Beachtung die Lebensgrenze der Menschen ichon lange hinausgeschoben haben mußte. Diefer Lebens= fünstler ift ber Zeitgenoffe Tigians, Luigi Cornaro, der im Alter von 83 Jahren Diatvorschriften für die alten Leute veröffentlichte und fich felbst als Beweis für die Richtigkeit feiner Theorie anführte. Er ist benn auch "ohne Todestampf im Lehnstuhl sitend, weit über hundert Sahre alt geftorben". Cornaro stellte ben Grundsat auf, bag man, je alter man werde, um fo weniger effen durfe und daß man nach dem 70. Jahre die zwei großen Mahlzeiten bes Tages auf vier verteilen muß. Auf diese Art habe er sich seine geistige Arbeitsfraft bis ins hohe Alter vollständig erhalten. Sir Henry Thompson warnt aber nicht nur vor der lleberfütterung, er gibt auch fonft eine gange Menge guter Ratichlage für die Erhaltung ber Gesundheit und das Erreichen hohen Alters. Großes Gewicht legt er auf fein allabendlich genommenes Fugbad, das er nie verfämnte, wie fpat ihn auch Berufspflichten ober gesellichaftliche Unsprüche am Schlafengeben hinderten. Er nimmt bas Fugbad fo beiß, als es die Ruße ertragen, zehn bis zwölf Minuten lang. Im Winter muß von Zeit gu Beit ein wenig beiges Wager nachgegoffen werden. Die Wirfung biefes Fußbades ift, bag die Ruge gang mit Blut gefüllt werden, welches aus dem hirn abgezogen wird und wodurch ruhiger, fester Schlaf erfolgt. Auch zu einem täglichem Luftbad rät Sir Henry Thompson. Es fei fehr schädlich, daß unsere Lebensgewohnheiten die Luft hindern, an unsere Saut

heranzutreten, deshalb verliert dieselbe ihre gessunde Oberfläche und macht uns zu Erkältungen geneigt. Thompson sindet, daß man diesem Uebelstande abhelsen kann, wenn man sich täglich beim Aufstehen eine halbe Stunde uns bekleidet im Schlafzimmer aufhält — bei offenem, nur mit einem leichten Borhang verhüllten Fenster. Man kann die Zeit mit Toiletteversrichtungen ausnützen, der Mann kann sich rasieren, die Frau frisieren. Schon nach einem Monat wird man sinden, daß die Haut eine kräftigere Struktur annimmt und bald wird dieses Lustbad 1) zum Bedürfnis werden.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Angriffe gegen die Wolle.

Bon R. S.

Es ist merkwürdig, auf welche Einwände bie Gegner ber Wolle verfallen.

So schreibt einer: die Wolle eigne sich deshalb nicht als Bedeckung für die zarte, mit
feinem Gefühl ausgestattete Oberstäche des
menschlichen Körpers — weil sie (die Wolle)
schmutzig war und übelriechend und ihren
Zweck erfüllt hatte und von den Schafen in
kurzer Zeit abgeworsen worden wäre, wenn sie
nicht zuvor abgeschoren worden wäre. Dabei
wird übersehen, daß die Wolle wiederholt und
sauber gewaschen wird und einen sehr angenehmen Geruch bekommt, ehe sie zur Kleidung verarbeitet wird; auch wird übersehen,
was das Schicksal der anderen Bekleidungsstoffe, z. B. der Leinensaser, der Baumwoll-

^{1) (}Dieses "Inluftbiden" muß aber zur Sommerszeit schon begonnen werden, ebenso das Schlafen bei offenem Fenster; es wäre sehr gewagt, solches etwa plötslich in der rauhen Jahreszeit beginnen zu wollen — die Natur gestattet keine Sprünge.)