

**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:** 12.01.2026

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

### Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 3.

19. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

März 1909.

**Inhalt:** Die Kunst, alt zu werden. — Angriffe gegen die Wollé. — Unser Kochgeschirr. — Kalte Füße und Schweißfüße. — Korrespondenzen und Heilungen: Physiologische Begründung der Zuckerkrankheit; Rückenmark-Entzündung; Kehlkopfkatarrh; Neurasthenie; Lungenkatarrh; Rachenkatarrh; Verstopfung. — Verschiedenes: Ueber den Komfort des Kranken.

#### Die Kunst, alt zu werden.

Anlässlich des Todes des im 87. Jahre gestorbenen englischen Chirurgen Sir Henry Thompson werden zwei gleiche Bücher, die er in einem Zwischenraume von 17 Jahren veröffentlicht hatte, zu einem einzigen vereinigt und erscheinen in neuer, vielbegehrter Auflage. Sir Henry Thompson bespricht darin die „Diät bei zunehmendem Alter und verminderter Tätigkeit“ und fühlt sich berechtigt, seinen Zeitgenossen Ratschläge zu erteilen, weil er in seiner langen Praxis zur Erkenntnis gekommen sei, daß mindestens die Hälfte der chronischen Krankheiten, welche den Menschen bei zunehmendem Alter befallen, auf Diätfehler zurückzuführen sind. Als den ersten und größten Diätfehler stellt er aber die „Ueberfütterung“ hin, welche bei den wohlhabenden Ständen so sehr zur Lebensgewohnheit geworden ist, daß sie zu bekämpfen die erste Pflicht jedes gewissenhaften Arztes sein sollte. Es wird überhaupt zu viel gegessen, meint Sir Henry Thompson, so lange aber eine große Kraftausgabe stattfindet, wie dies bei jüngeren Menschen der Fall ist, die entweder schwer arbeiten oder viel und anstrengende Bewegung

machen, kann dies eine zeitlang ohne böse Folgen geschehen. Sowie aber der Körper Fett ansetzt, sowie sich unter Tags der Wunsch nach Ruhe und Schlaf fühlbar macht, sind schon schwere Diätfehler begangen worden. Sehr oft sind die liebevollen Angehörigen schuld. Die Gattin oder Tochter bemerkt, daß der Papa älter wird, daß seine Berufspflichten ihn früher müde machen, als sonst und sofort wird an eine kräftigende Kost gedacht, die ihm entweder auf Schleichwegen oder durch gütliches Zureden beigebracht wird. Damit geschieht ihm aber nach Sir Henry Thompsons Ansicht schweres Unrecht. Das Verarbeiten überflüssiger Nahrung fällt bei angestrenzter geistiger Tätigkeit und bei geringer Bewegung furchtbar schwer, und was kräftigen sollte, ist oft schuld, daß der Betreffende Appetitlosigkeit und Arbeitsunlust leidet. Sir Henry Thompson rügt auch den Mangel an Individualisierung bei der Nahrungsaufnahme. Eine bestimmte Reihenfolge von Speisen und eine bestimmte Menge davon wird jedem Erwachsenen zugemutet und es fügt sich dieser Ordnung auch beinahe ein jeder. Es kann aber ein Mensch mit Nutzen das dreifache an Nahrung verarbeiten, das den andern schon in einen gefährlichen Zustand

der Ueberfütterung versetzt. Als Regel muß gelten, bei zunehmendem Alter immer weniger und weniger nahrhafte Kost einzunehmen. Thompson beruft sich dabei auf einen Lebenskünstler aus dem sechzehnten Jahrhundert, dessen Schriften über diesen Gegenstand viel zu wenig bekannt wurden, da ihre Beachtung die Lebensgrenze der Menschen schon lange hinausgeschoben haben mußte. Dieser Lebenskünstler ist der Zeitgenosse Tizians, Luigi Cornaro, der im Alter von 83 Jahren Diätvorschriften für die alten Leute veröffentlichte und sich selbst als Beweis für die Richtigkeit seiner Theorie anführte. Er ist denn auch „ohne Todeskampf im Lehnstuhl sitzend, weit über hundert Jahre alt gestorben“. Cornaro stellte den Grundsatz auf, daß man, je älter man werde, um so weniger essen dürfe und daß man nach dem 70. Jahre die zwei großen Mahlzeiten des Tages auf vier verteilen muß. Auf diese Art habe er sich seine geistige Arbeitskraft bis ins hohe Alter vollständig erhalten. Sir Henry Thompson warnt aber nicht nur vor der Ueberfütterung, er gibt auch sonst eine ganze Menge guter Ratschläge für die Erhaltung der Gesundheit und das Erreichen hohen Alters. Großes Gewicht legt er auf sein allabendlich genommenes Fußbad, das er nie versäumte, wie spät ihn auch Berufspflichten oder gesellschaftliche Ansprüche am Schlafengehen hinderten. Er nimmt das Fußbad so heiß, als es die Füße ertragen, zehn bis zwölf Minuten lang. Im Winter muß von Zeit zu Zeit ein wenig heißes Wasser nachgegossen werden. Die Wirkung dieses Fußbades ist, daß die Füße ganz mit Blut gefüllt werden, welches aus dem Hirn abgezogen wird und wodurch ruhiger, fester Schlaf erfolgt. Auch zu einem täglichem Fußbad rät Sir Henry Thompson. Es sei sehr schädlich, daß unsere Lebensgewohnheiten die Luft hindern, an unsere Haut

heranzutreten, deshalb verliert dieselbe ihre gesunde Oberfläche und macht uns zu Erkältungen geneigt. Thompson findet, daß man diesem Uebelstande abhelfen kann, wenn man sich täglich beim Aufstehen eine halbe Stunde unbekleidet im Schlafzimmer aufhält — bei offenem, nur mit einem leichten Vorhang verhüllten Fenster. Man kann die Zeit mit Toiletteverrichtungen ausnützen, der Mann kann sich rasieren, die Frau frisieren. Schon nach einem Monat wird man finden, daß die Haut eine kräftigere Struktur annimmt und bald wird dieses Luftbad <sup>1)</sup> zum Bedürfnis werden.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Angriffe gegen die Wolle.

Von R. S.

Es ist merkwürdig, auf welche Einwände die Gegner der Wolle verfallen.

So schreibt einer: die Wolle eigne sich deshalb nicht als Bedeckung für die zarte, mit feinem Gefühl ausgestattete Oberfläche des menschlichen Körpers — weil sie (die Wolle) schmutzig war und übelriechend und ihren Zweck erfüllt hatte und von den Schafen in kurzer Zeit abgeworfen 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 Leinenfaser, der Baumwoll-

<sup>1)</sup> (Dieses „Inluftbiden“ muß aber zur Sommerszeit schon begonnen werden, ebenso das Schlafen bei offenem Fenster; es wäre sehr gewagt, solches etwa plötzlich in der rauhen Jahreszeit beginnen zu wollen — die Natur gestattet keine Sprünge.)