

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Wie man alt wird  
**Autor:** List, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038080>

### **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:** 15.01.2026

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

nicht ganz erklärt ist, was aber seiner Nutzanwendung durchaus nicht im Wege steht.

Fest steht es, daß die Behandlung mit den verschiedenen Lichtstrahlen, nach dem besten Verfahren wie es in Deutschland, England und der Schweiz angewendet wird, schon bedeutende Heilresultate geliefert hat und bei stets zunehmender Vervollkommenung in Zukunft noch bessere erwarten läßt.



## Wie man alt wird.

Mitgeteilt von + W. List, prakt. Arzt in München.

1. Unlängst erzählte mir eine Patientin, die Frau des hiesigen Gasarbeiters B., sie hätte ihren 93jährigen Schwiegervater, einen kleinen Bauern in der Nähe von Mailand, gelegentlich des Todes ihrer Schwiegermutter besucht. Der Alte versteht noch seinen Feldbau, läuft stets barfuß und lebt nur von Käse und Polenta. Seinem Sohne, der ihn aufforderte, es wäre für ihn bald Zeit, besser zu leben, antwortete er, er wolle lieber einfach essen und gesund bleiben, als besser sich ernähren und krank werden. Der Mann soll noch 18 lebende Geschwister haben, von denen der zweitälteste Bruder 92 Jahre zählt und diesen Winter in Geschäften — er ist Uhrmacher — noch nach Paris reisen will.

2. Der bayerische Landtagsabgeordnete K. K., 72 Jahre alt, versteht ebenfalls noch selbst sein Bauerngut, geht sehr viel barfuß, ist nur selten Fleisch und trinkt noch seltener ein geistiges Getränk. Alle seine körperlichen Werkzeuge: Lunge und Herz, Darm und Nieren arbeiten vorzüglich. Unwohlsein stellte sich erst ein, als der alte Herr unlängst nach München

berufen wurde und hier bei mangelnder Bewegung täglich von Fleisch und Bier sich nährte. Gerufen, verpflanzte ich die alte Eiche wieder in ihren heimatischen Boden, wo sie, nach mir zugekommenen Nachrichten, sich alsbald wieder erholt hat.



Wien, 7. Februar 1916.

Herrn Dr. Jnsfeld

Sauter'sches homöopathisches Institut

in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Bin heute so glücklich, Ihnen mitteilen zu können, daß ich von meiner arthritischen Kniegeschwulst geheilt bin.

Ende September konsultierte ich Sie schriftlich wegen dieses Leidens, welches schon mehr als ein Jahr lang, ohne jede Aussicht auf Besserung behandelt worden war. Die Geschwulst nahm immer mehr an Größe zu, ich litt die fürchterlichsten Schmerzen, konnte nicht einmal des Nachts etwas Ruhe finden und konnte deshalb auch nur selten ein wenig schlafen; es war mir unmöglich das Knie zu biegen oder zu gehen und stehen; ich mußte deshalb fortwährend mit ausgestrecktem Bein liegen. Man fürchtete schon, daß die Geschwulst die Folge von Knochenfraß oder einer krebigen Entartung sein müsse und man sprach schon ernstlich davon, mich zu operieren, als ich auf mehrseitige Empfehlung mich schriftlich an Sie