**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

Heft: 7

**Rubrik:** Das Geheimnis alt zu werden und im Alter 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:** 14.12.2025

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

Aber nicht der Nutzen, den das Tier uns gewährt, noch die Freude, die wir an ihm empfinden, oder die Freundschaft, die uns mit einzelnen verbündet, ist es, was uns seine Schonung zur Pflicht macht; sondern jene innere Stimme der Mitfreude und des Mitleidens; sie erhebt den Tierschutz weit hinaus über die niedere Stufe des Nutzens zu der Höhe sittlicher Weltanschauung.

Wir fühlen es deutlich in uns, daß alles Unrecht gegen das Tier, auch wenn wir uns davon Nuten versprechen, weit überwogen wird von der Schuld, deren uns ob solcher Sünde unser Gewissen zeihet.

Das ist seit je der Standpunkt edlerer Bölker und Menschen gewesen: So haben sie gefühlt, gedacht, gehandelt. Der Tierschützer tritt in eine erlauchte Gemeinde aller Bölker und Zeiten ein.

Und seine Aufgabe steht ihm klar vor Augen; einmal zur Erkenntnis gekommen, die der Inder mit dem Worte ausdrückt: "Das bist Du!" (tat twan asi), kann er sich ihr nicht entziehen, ohne seine Würde als Mensch einzubüßen, denn Würde, das heißt Menschlichkeit.

"Wie ich bin, so sind diese Wesen, Wie diese, so bin ich. Sich selbst in anderen erkennend. Töte man nicht, noch bereite man Qual." Sutta Nipâta.



## Das Geheimnis alt zu werden und im Alter das Leben zu verlängern.

(Aus dem frangösischen übersetzt.)

Aus einem sehr beachtenswerten Buch von Dr. Boigen entnehmen wir die folgenden Gedanken und Grundsätze.

Zu allen Zeiten waren die Menschen dafür besorgt, ihr Leben zu verlängern. Der König David riet den Greisen sich mit gesunden und

fröhlichen jungen Leuten zu umgeben. Man erzählt, daß ein gewiffer Dermippus, der in Rom eine Töchterschule dirigirte, bis jum 118. Sahre lebte, weil der Anblick der heiteren Jugend ihn in hohem Mage erfreute und bei gesundem und frohem Mut hielt. Im Mittelalter wandte man gewiffe Zaubertränke an, um durch diefelben sich ein längeres Leben zu sichern. Selbst ber weise Roger Bacon rühmte zu diesem Zwecke bie Wirksamkeit des Goldes, der Perlen, des Bernsteines und des Bezoarsteines. Die strenge Beobachterin seiner weisen Gesundheitsvorschriften, die Gräfin Desmont ftarb erft im Alter von 140 Jahren; ihre Bahne follen fich brei oder vier mal neugebildet haben und ihr Saar zum zweiten Dal. Es icheint aber, daß bem Bapft Nitolaus dem vierten, derfelbe Baubertrant, der die Gräfin so jung und bei so langein Leben erhielt, nicht gut bekam, und daß er daraus feinen Borteil hatte ziehen fonnen. Wer hat benn nicht vom Stein der Unfterblichfeit und vom vegetabilischen Schwefel sprechen gehört oder gelefen?

Im Mittelalter glaubte man an die Sternstunde. Man sagte, daß die Sterne einen unmittelbaren und ununterbrochenen Einfluß auf das Leben der Menschen haben. Ja, nach dem Stand der Sterne am Tage, an der Stunde und der Minute der Geburt eines Menschen, konnte der kundige Sterndeuter die verschiedenen Ereignisse seines Lebens und seines Todes voraussagen. Man weiß, daß in den Universitäten die Sternkunde gleichzeitig mit Kabbala und der Geomantie gelehrt wurde. Unter der Form von Medaillen, oder von Kingen, sind zu allen Zeiten Talismane und Amuletten als sichere Schutzmittel gegen Gesahren und Unglück

<sup>1)</sup> Aus Geo = Erde und Mantela = Wahrsagekunst. = die darin bestand, daß man Erde oder Staub auf einen Tisch warf und aus der daraus sich bildenden Figur die Zufunft wahrsagte. (Redakt.)

jeder Art, und namentlich gegen den bosen Blick, in Ehren gehalten worden.

Um das leben zu verlängern und um wieder jung zu werden liegen im 17. Sahrhundert die alten Leute die Transfusion von jungem Blut an fich vornehmen. Diese Methode mar schon bei den Megyptern, den Hebräern und den Griechen angewandt worden. Mit bem Blute eines schwarzen Lammes verjüngte Medea ben Jason. Im Jahre 1667 heilte der Arzt Dengs einen jungen Mann von einer ichweren Fieber= frankheit durch die Transfusion von 270 Gramm Blut bas einem jungen Lamm entnommen worden war. In Stalien wurde, nach Frascati und Manfredi, diese Beilmethode gewohnheits= mäßig angewandt, mährenddem in Frankreich Diefelbe burch ein Befet bes Parlaments, in Folge von fehr ichlimmen Bufällen, verboten wurde.

Im 18. Jahrhundert nahmen die Charlatane immer mehr zu. Nennen wir z. B. Saint Germain, der aus Santal, Sennesblättern und Fenchel seinen Lebenstee zusammengesetzt hatte. Cagliostro war ein Magnetiseur, ein Zauberer und ein berühmter Abenteuerer. In Folge seiner Mitbeteiligung an der Affäre des Halsbandes der Königin, sowie in Folge seiner Freundschaft mit dem Kardinal Rohan, ist sein Name unter den berüchtigsten dieses so trüben Jahrhunderts geblieben. Auch Mesmer hat die Berühmtheit erlangt. Er glaubte sich der größte Magnetiseur der Welt. Aber Franklin nahm es auf sich seiner schamlosen Ausbeutung der allzugläubigen Welt ein Ende zu machen.

Herr Boigen behauptet daß es die Bestimmung des Menschen sei, zweihundert Jahre lang zu leben und daß demnach alle Todesfälle entweder durch Unfälle verschuldet oder vorzeitig seien. Es unterliegt freilich keinem Zweifel, daß das moderne Leben mit all seiner Unruhe, seiner Rastlosigkeit, seinen Anforderungen und seinem

Luxus einen großen Einfluß hat auf die Berstürzung des Lebens. Hievon abgesehen, essen wir nicht nur zu viel, sondern wir ernähren uns auch mit gefälschten und fünstlich zubereiteten, an und für sich schädlichen Nahrungsmitteln, worunter unsere Gesundheit sehr zu leiden hat. Bei den alten Römern betrug der Lebensdurchschnitt nicht mehr als 30 Jahre. Im 14. Jahrhundert war er in Paris nicht über 17 Jahre, im 18. Jahrhundert stieg er auf 32 Jahre. Aus diesen Zahlen geht doch hervor, daß die Hygiene und die öffentliche Gesundheit Fortschritte gemacht haben.

Das Geheimnig ein hohes Alter zu erreichen, liegt nicht in der Anwendung von angeblichen Sternfalgen, ober ber Goldtinfturen, ober ber magnetischen Betten. Das Beheimniß ift gu= nächst in der Erbschaft der Gesundheit, d. h. in der Abstammung von gesunden Eltern, zu finden, dann in einem hygienisch wohlgeordneten einfachen Leben. Gine ruhige Seelenstimmung. ein fröhliches Temperament, die Bermeidung von nervöser lleberempfiindlichfeit, ein guter Magen, ein gesundes Herz und eine breite Bruft sind die besten Talismane eines langen Lebens. Dazu ist noch notwendig daß Leber, Rieren und die Schweißorufen regelmäßig funktionieren und daß man fich einer guten und widerstands= fähigen Runstitution erfreue.

Wir haben schon betont, daß das Leben in den Großstädten den Menschen nicht zuträglich sei, denn die Luft, die man in denselben einatmet, ist unrein, sie vergiftet das Blut und macht das Gehirn und den Körper blutarm. Trotzdem wollen wir aber nicht die Ansicht von J. J. Rousseau teilen, der behauptet hat, der Mensch sei das Tier, welches am wenigsten geeignet sei in Gesellschaft zu leben.

Boigen gibt uns einen ausgezeichneten Rat, indem er uns empfiehlt nicht nur in unsere geistigen Arbeiten Abwechslung zu bringen, sondern auch unsere sonstigen täglichen Arbeiten mit anderweitigen praktischen Beschäftigungen und angenehmen Zerstreuungen abzuwechseln. Da Aufregung und heftige Gemütsempfindungen einen störenden Einfluß auf die Atmung und die Berdauung haben, so sollen wir alle traurigen Gedanken, alle bösen Leidenschaften und alle unnützen Sorgen und Befürchtungen vermeiden. Der Gedanke an den Tod z. B. und die Angst vor demselben, bringt viele Menschen ums Leben. Das Ende unseres Lebens müßen wir, ohne Traurigkeit, als eine unvermeidliche Sache betrachten, als einen Schlaf, nur viel länger und auch viel tiefer als der gewöhnliche Schlaf.

Aber weit davon entfernt ber Gleichgültigfeit und ber Entmutigung bas Wort zu fprechen, rat Boigen zur Tätigfeit, zur Arbeit, zur Willens= fraft und zum Berlangen sich zu unterrichten und ben Rampf mit bem Leben zu fampfen. Eigentümlich ift es z. B., daß viele große Rünftler ein fehr langes Leben gehabt haben. Go ftarb Michel Angelos in seinem 89. Lebensjahr, Ban Duck im 78., Corot im 79., Greuze im 80., Nattier im 81. und Largillière 1) im 90. - Biele große Meifter in der Mufitfunft haben auch ein langes Leben gehabt. Die Böchsten und Mächtigften diefer Welt find es aber nicht benen ein langes Leben zugefichert ift. Unter 84 Königen und Raisern von Franfreich hatt Ludwig XIV. der im 77. Lebensjahr starb, das höchste Alter erreicht2). Die Philosophen, die Mitglieder der frangofischen Afademie, der Afabemie ber Runfte und ber Afademie ber Biffenichaften in Paris, erreichen meiftens ein achtungs-

1) Sämtliche vier berühmte französische Maler. (Redattion.)

volles Alter, dessen Durchschnitt sich auf 67 bis 70 Jahre berechnet.

Um zufrieden und lange zu leben, müßen wir uns darüber Rechenschaft geben, daß unser Lebensglück in uns selbst zu suchen ist und nicht in den äußeren Dingen, wie z. B. im Reichtum, im Abel der Geburt, in den Ehren, w. Das Glück des Tages genießen ohne sich ängstlich um den morgigen Tag zu sorgen, seiner täglichen Lebensaufgabe genügen, das ist eine weise Lebensregel. Sich eines ruhigen Gleichmuts besteißen, fröhlich und gut sein, unbesort das Leben lieben, ohne sich vor dem Alter noch vor dem Tod zu fürchten, das sind die besten Mittel um die Existenz zu verlängern.

Der große Sophocles war schon mehr als 100 Jahre alt als er den "Dedipus auf Colone" schrieb. Der griechische Philosoph Theophrastus schrieb seine "Karikaturen" in seinem 99. Jahr, Buffon in seinem 88. Jahr seine "Epochen der Natur".

Alte Leute sollen in Bezug auf ihre Ernährung eine große Mäßigkeit beobachten; ein Glas
guten alten Weines (Rotwein vorzuziehen), sei
ihnen zu den Mahlzeiten vergönnt, aber nicht
außer denselben. Sie sollen ein sehr regelmäßiges Leben führen, bei welchem leichte Beschäftigung mit angenehmen Zerstreuungen,
namentlich durch Genuß der Natur, abzuwechseln
haben. Kinder und junge Leute sollen vorzüglich an ihrer Gesellschaft teilnehmen, nicht nur
ältere und namentlich nicht fränkliche und griesgrämige Leute.

Hecht gesagt, daß Mäßigkeit in allen Dingen die größte Gewähr biete für ein langes Leben. Gleichmäßige Gesundheit, mittelmäßiges Bermögen, Ruhe und Gleichmäßigkeit im Temparament, gute Konstitution, Willen zur Tätigkeit, durchschnittliche Intelligenz und gesundes Lebens, regime, das muß man besitzen, oder es sich

<sup>2)</sup> Dem wäre doch zu entgegnen, daß Kaiser Franz Joseph in seinem 87. Jahre starb, der letzte gestorbene König von Bayern sehr alt war, die Päpste Pius XI. und Pius X. ebenfalls, und daß Papst Leo XIII. in seinem 93. Jahre starb. (Red.)

aneignen, um das Leben zu verlängern. Es gibt vielleicht Leute, die sich nicht geschmeichelt fühlen würden, wenn sie die Verlängerung ihres Lebens einer bescheidenen Intelligenz zuzusschrieben hätten. Unter dieser Bedingung wären die großen Geister zu bedauern. Aber sind sie denn so zahlreich, die großen Geister? Wären sie nicht eine Ausnahme, wäre ihre Zahl nicht eine sehr beschränkte, dann würden sie von gewöhnlichen Sterblichen kaum als solche anserkannt werden.



Berlin, 1. Mai 1918.

Herrn Dr. Jmfeld, Arzt des Sauter'schen hombopathischen Institutes in Genf.

Sehr verehrter Berr Doftor!

Die Mittel, welche Sie am 1. März meiner Mutter zur Behandlung ihres Herz. Anies Gelent. Leber: und Magenleidens angeraten haben, sind wirklich von einer ausgezeichneten Wirkung gewesen. Meine Mutter war so sehr am Magen frank, daß man Magengeschwür, oder gar Magenkrebs befürchtete. Sie verordneten Angioitique 1, Febrisuge 1, Lymphatique 5 und Organique 1 in dritter Verdünnung zu nehmen, morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken, zum Essen (nur flüssige Nahrung) je 2 Korn Lymphatique 1 zu nehmen; außerdem empfahlen Sie einmal täglich die Magen: und Lebergegend mit gelber Salbe einzureiben.

Die Besserung begann kurze Zeit nach Besginn der Kur, und in wenigen Wochen war meine Mutter von ihrem Magenleiden so gut wie geheilt.

Nun muß ich Ihnen aber etwas berichten was Sie gewiß sehr in Erstaunen setzen wird. Kaum daß meine Mutter, durch die von Ihnen verordnete Kur besser wurde, da stürtzte sie am

28. März, d. h. vor 5 Wochen, so unglücklich über eine Leiter, die auf sie fiel, daß meine Mutter, 77 Jahre alt, einen Oberschenkelsbruch davon bekommen hatte. Erst am 3. Tage nach dem Unfall konnte der Chirurg meiner Mutter einen definitiven Verband anlegen und sie im Streckbett zurecht legen.

Da die Kniee meiner Mutter, in Folge langsjähriger Arthritis sehr verschwollen und verknorspelt waren (sie konnte nur sehr schlecht und unter großen Schmerzen gehen), so hatte sie im Streckbett furchtbare Schmerzen. Ich ließ sie nicht ins Krankenhaus bringen, sondern pflegte sie zu Hause allein und zwar ausschließlich

mit den Sauter'ichen Mitteln.

Um einer von den Aerzten voraussichtlich erwarteten Lungenentzündung vorzubeugen, gab ich meiner Mutter zur Beförderung des Stuhlsganges täglich 2 Stuhlzäpschen mit Lymphatique und wusch sie mehrmals täglich ganz mit einer Lösung von Nerveur, Febrisuge 1, Angioitique 1, Organique 1 und Lymphatique 5; rieb die Herzgegend mit weißer Salbe ein, die Lebers, Magens und Milzgegend mit gelber Salbe, gab ihr überdies die am 1. Märzgegen Magens, Herzund Knieleiden von Ihnen verordneten Mittel weiter, dazu noch Nerveur morgens und abends und Lymphatique 1 nach jeder Mahlzeit. Folgendes war das Resultat:

Die beiden Merzte, welche meine Mutter behandelten, erflärten ihren Buftand für erftaunlich gut, wie "bei einem jungen Menschen". Nach drei Wochen konnte das Bein ohne jeden Berband gelaffen werden. Und von diesem Beitpuntt an maffierte ich fanft und begann nach fortwährendem Waschen mit den schon angegebenen Mitteln und Ginreiben mit weißer und auch roter Salbe — das Bein zu bewegen. Abends bekommt die Mutter Beigluftbäder, täglich eine Stunde lang, nach diesen massirte ich das Bein. — Am Tage nach der Auspackung des Beines sagte unser Hausarzt: "Der Zustand Ihrer Frau Mutter ist tadellos. Das Herz ist besser geworden und die Geschwulft an der Leber finde ich nicht mehr; es geht Ihrer Mutter so gut wie einem jungen Menschen." Geftern fam auch der Chirurg, fah die Mutter an, stellte sie auf die Füße und ließ sie drei und nochmals drei Schritte geben — natürlich von ihm gestützt, und sagte: "Ganz erstaunlich, allem Unschein nach alles tadellos geheilt; kaum eine fleine Verfürzung von zirka 2 Zentimeter wird zurück bleiben und diese mit der Zeit fich auch