Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 1

Rubrik: Diätetik in Versen

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: 09.08.2025

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

und ist jetzt einer der ausdauerndsten Touristen, gesunden Leibes und fröhlichen Gemütes!

Also fort mit der unheilvollen Verzärtelung und Verweichlichung in Stubengefangenschaft! Immer hinaus in die heilsame frische Außenluft! Diese allein kann, wie obige Beispiele beweisen, Tuberkulose zum Stillstand bringen, Lungenleidende heilen und Brustschwache kräftigen.

Diätetik in Versen.

Im folgenden geben wir einen Auszug aus der fast 200 Jahre alten „Diätetik in Versen" von dem damaligen Professor Dr. Triller. Es sind goldene Gesundheitslehren, die heute und über 200 Jahren noch denselben Wert haben, wie ehedem vor 200 Jahren.

Als Arzt gebraucht' ich keine Kunst,
Ein hohes Alter zu erlangen;
Allein Gemütsruh und Diät
Macht, daß die Uhr stets gut gegangen,
Und noch bis dato richtig geht.

Denkt man sein Alter hoch zu bringen,
So halt' man Maß in allen Dingen;
In Essen, Schlafen, Liebe, Wein
Und Arbeit muß man mäßig sein.
So hat Hippokrates geschrieben,
Und die Erfahrung macht es wahr;
Er selbsten sucht' es auszuüben
Und lebte hundert und neun Jahr.

. . . . . .

Man speise mit vergnügtem Herzen,
Und lasse Fröhlichkeit und Scherzen,
Den Speisen Salz und Würze sein,
Die ihnen Schmack und Kraft verleihn.
Wer mit verfinstertem Gesichte,
Verdruß und Unmut Tafel hält,
Hat auch das lieblichste Gerichte
Durch seine Schuld sich selbst vergällt.

Man soll des Abends nicht studieren,
Noch wichtige Betrachtung führen,
Zumal wenn man vorher gespeist,
Weil es den sanften Schlaf entreißt.
Es stellen die gelesenen Sachen
In schwerem Traum sich wieder dar,
Daß man hernach früh beim Erwachen
Noch müder ist, als erst man war.

Nicht gleich in ersten Frühlingstagen
Soll man zu leichte Kleider tragen,
Zumal wenn Wetter, Luft und Wind
Noch kühle, scharf und stürmisch sind.
Es werden Fluß und andre Fieber
Durch diesen Wechsel oft erregt,
Drum rat' ich, daß alsdann man lieber
Noch etwas dicke Kleidung trägt.

Der sanfte Schlaf kann unserm Leben
Nach Mühe und Arbeit Stärke geben
Und uns ein Lebensbalsam sein,
Ihm neue Kräfte zu verleihn.
Allein es schwächt auch unsre Glieder,
Setzt die Gesundheit in Gefahr,
Und schlägt die Lebenskräfte nieder,
Wenn er zu lange Meister war.

Was man vom Mittagsschlaf der Alten,
Und ob er ihnen nützt, zu halten,
Sei kürzlich auch allhier gedacht:
Sie schlafen wenig in der Nacht,
Drum ist es ihnen wohl zu gönnen,
Daß sie, wenn etwas sie gespeist,
Drauf mäßig Ruhe halten können.
Denn sie erquicket Leib und Geist.
Hingegen ist von jungen Leuten
Nicht Ziel und Maß zu überschreiten,
Der Schlaf zu Mittag schadet mehr,
Als daß er ihnen dienlich wär.
Sie werden an den Gliedern träge,
Sind zum Studieren ungeschickt,
Die Jugendkraft, die frisch und rege,
Wird matt, und endlich unterdrückt.