Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 17 (1913-1914)
Heft: 4

Artikel: Aus Hermann Oesers Ehezuchtbüchlein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-662223

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

geht." Ferner schreibt Dr. Saleeby vor, stets ein Optimist zu bleiben und weder über die Vergangenheit noch über die Verstorbenen zu grübeln.

Das allerneueste und zugleich wichtigste, umfang- und inhaltsreichste Werk über den Gegenstand ist im Sommer 1909 erschienen, betitelt sich „Das Altern" (Leipzig, Werner Klinkhardt, 3. Auflage, 1911), und hat den bekannten Karlsbader Arzt Dr. Arnold Lorand zum Verfasser. Dieser erklärt, ein persönlicher Freund Sir Herman Webers zu sein, dessen Ansichten über die Hygiene der Langlebigkeit er denn auch zumeist teilt, stellenweise sogar noch an Radikalismus überbietet, wie z. B. mit seiner Forderung täglichen Wäschewechselns trotz täglichen Badens, mit seiner strengen Befehdung der Zentralheizung usw. Dagegen bleibt er in der Mäßigkeitsfrage hinter Weber zurück. Sein Buch enthält manches Verfehlte und Übertriebene; dennoch ist es meines Erachtens das wertvollste aller bisherigen Fachwerke. Seine Hauptverdienste bestehen darin, daß er trotz der populären Schreibweise streng wissenschaftlich arbeitet — so sehr, daß aus seinen Darlegungen auch die Ärztewelt viel profitieren wird — daß er zahlreiche ganz neue oder noch recht wenig bekannt gewordene Forschungsergebnisse mitteilt und daß er die Fülle von Fragen, die sich aus der Hygiene und Medizin der Langlebigkeit entwickeln, mit anerkennenswerter Ausführlichkeit behandelt. Er geht — insbesondere hinsichtlich des Geschlechtslebens und der Schilddrüse — im Gegensatz zu den andern Autoren — auf viele Einzelheiten ein, die von hohem Interesse sind, und gliedert seinen überaus reichen Stoff vortrefflich. Das Buch enthält eine so gewaltige Menge von Wissenswertem, daß ich mir versagen muß, mich in Auszüge oder Ausführungen einzulassen — man lese es gründlich und lasse sich bei seinen großen Vorzügen seine Mängel nicht verdrießen. Es wird auf lange hinaus der „dernier cri" und das „standard work" der Alterslitteratur bleiben.

Man wird nach dem Fazit fragen. Nun denn, wenn sich auch, wie gesagt, kein für alle Welt bindendes Verhalten vorschreiben läßt, so möchte ich im allgemeinen doch behaupten, daß zur Erreichung eines hohen und dabei gesunden Alters in erster Reihe strenge Mäßigkeit, Arbeit, Selbstzucht (fester Wille) und viel reine Luft gehören, in zweiter Linie Reinlichkeit, Regelmäßigkeit, Abhärtung, Bewegung, Frohsinn und viel Sonne, endlich möglichste Abwechslung überhaupt und Abwechslung zwischen geistiger und leiblicher Tätigkeit im besondern. Wer in der Lage ist, diese goldnen Regeln zu befolgen, hat die beste Aussicht, alt zu werden und im Alter gesund zu bleiben. Alle übrigen Vorschriften stehen erst in dritter Reihe.

Aus Hermann Oesers Ehezuchtbüchlein.*)

Wer nicht das erste Wort nach Spannungen findet, soll nicht heiraten.
Wer glücklich werden will, soll nicht heiraten.
Glücklich machen — da liegt es.
Wer verstanden werden will, soll nicht heiraten.
Verstehen — da liegt es.

---

*) Vergl. Bücherschau.