Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 4

Rubrik: Makrobiotik, die Kunst lange zu leben

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: 06.07.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 4. 10. Jahrgang der deutschen Ausgabe. April 1900.

Inhalt: Makrobiotik, die Kunst lange zu leben. — Gegen die Poesie der Jugend. — Was ist leicht verdaulich? — Korrespondenzen und Heilungen: Lungenkatarrh; Asthma; Ohrentubenkatarrh; Halsschmerzen; Kopfschmerzen; Halsentzündung; Gedärmentzündung; Gebärmutterentzündung; Leberentzündung; Gallensteinleiden; Lendenschmerz; Diabetes; Furunkel; Gebärmutterblutung; Blasenkatarrh. — Veterinärheilungen: Bauchfellentzündung; Euterentzündung. — Verschiedenes: Vererbung von Geisteskrankheit; Der Schnee und die Gesundheit der Menschen. Anzeigen: Anton Pulinski. — Litteratur: Wie werde ich wieder gesund. — Villa Paracelsia.

Makrobiotik, die Kunst lange zu leben.

Der Münchner Volksbildungsverein hält schon eine Reihe von Jahren populär-wissenschaftliche Vorträge zum Besten einer seiner Gründungen, der Frauenarbeitsschule ab. So auch im letzten Jahre. Den Reigen eröffnete Herr Universitätsprofessor Dr. Friedrich Moritz. Er sprach über die Kunst, lange zu leben. Zu diesem Vortrage kam die stattliche Zahl der ständigen Besucher dieser Vortragsserie vollzählig. Kein Platz blieb leer; denn alle Leute wollen ja gerne lange leben — nur alt werden wollen sie nicht. Doch hören wir den Vortragenden selbst: Sehr verschieden sind die Ansichten des Menschen über den Wert des Lebens, je nach dem Grade der Bildung und nach der Art, wie das Leben gebraucht wird. Darin aber stimmen Alle überein, daß das Leben ein köstliches Gut sei, das man nicht lange genug erhalten könne, ob es nun als Quelle des Genusses oder als Schauplatz ernster Arbeit und redlichen Strebens betrachtet wird. Die Makrobiotik treffen wir daher schon in den ältesten Zeiten. Viel zwar bot sie damals nicht: eine Fülle von Wunder und Aberglauben, geheimnisvolle Tränklein und eine Unsumme von Unkenntnis aller physiologischen und medizinischen Wissenschaft. Erst unserer Zeit war es vorbehalten, die Schädlinge unseres Lebens zu entdecken; jetzt stellt man die Makrobiotik auf wissenschaftliche Basis und da lassen sich Regeln, strenge Regeln aufstellen, um die Grenzen des Lebens möglichst hinauszurücken. Die Grenzen des Lebens — das ist ein weiter Begriff. Rechnet man auch eine Lebensdauer von 70—80 Jahren schon zu Mosis Zeiten und noch heute zu den langen Leben, so ist doch völlig glaubwürdig nachgewiesen, daß Leute bis zu 169 Jahre alt wurden. Der Engländer Jankins schwor, ausweislich der Gerichtsakten, 140 Jahre lang Eide und war vor seinem Tode im 169. Jahre seines Lebens noch rüstig. Das Durchschnittsalter jedoch beträgt 37 Jahre. Allerdings ist daran viel die hohe Sterblichkeit der Neugebornen schuld, die zarter und deshalb auch verletzlicher sind. Das Durchschnittsalter vom 10. bis 20. Lebensjahre an gerechnet, ist mit der Zahl von 56 bis 59 Jahren schon ungleich höher.

Leider sind die Schädlinge unseres Lebens und die Ursache der auffallenden Kürze des Durchschnittsalters nicht offenkundig und auf der Hand liegend, sonst hätte der findige Menschengeist wohl schon den Sieg im Kampfe mit den

Feinden seines Lebens zu erringen gewußt. Es ist vielmehr mit gar vielerlei Faktoren zu rechnen. Vor allem ist da die Zähigkeit, die Widerstandsfähigkeit der einzelnen Menschen zu betrachten, von der auch der Erfolg der fortgeschrittenen medizinischen Wissenschaft immer noch abhängig ist. Die mittelgroßen Leute nun, die untersetzten Gestalten, zugleich von heiterer Gemütsart und ruhigem Herzschlage, die hält man für die zähesten. Dabei glaubt man an die Erblichkeit der Lang- oder Kurzlebigkeit. Die Wissenschaft widerstreitet dem nicht. Aber sie weiß auch von einer Erblichkeit von Schädlingen des menschlichen Lebens. In erster Linie steht da die Tuberkulose, dann die Nerven- und Geisteskrankheiten. Eine ganz schlechte Prognose giebt die Abstammung von trunksüchtigen Eltern: Von 61 Kindern mäßiger Eltern entwickelten sich 50—82 Prozent normal, von 57 Kindern trunksüchtiger Eltern nur 10 bis 17 Prozent. So rächen sich die Sünden der Eltern an den Kindern. Die Kenntnis von der Erblichkeit der Lebensschädlinge giebt uns aber zugleich auch die Prophylaxe, besonders bei Eheschließungen. Und viel Elend würde sich durch Beachtung der vorbeugenden Maßregeln, besonders bei Eheschließungen, vermeiden lassen. Bei der Frage der Widerstandsfähigkeit ergibt die Untersuchung, daß das weibliche Geschlecht von Natur aus, aber auch infolge der größeren Mäßigkeit widerstandsfähiger ist als das männliche. Aber auch das Alter spielt eine große Rolle. Die Widerstandsfähigkeit Neugeborener ist sehr gering, steigt dann aber bis zum 40. Lebensjahre, um von da an wieder abzunehmen. Zur Erhöhung der Widerstandskraft, die uns im Suchen nach Schutz gegen die Unbilden der Natur verloren gieng, ist vor allem das Leben in freier Luft unentbehrlich. Der Einfluß der freien Luft auf den ganzen menschlichen Organismus ist zu augenfällig, um nicht sofort erkannt zu werden. Licht, Luftströmung und Temparaturwechsel wirken als Reize auf die Nerven und diese wieder auf die inneren Lebensorgane. Daher mache man Gänge ins Freie und vergesse dabei auch die Kinder nicht. Unsere Städte mache man nicht zu großen Steinhaufen, sondern man sorge für grüne Anlagen und freie Plätze. Eine Vernachlässigung dieser Mahnung rächt sich sicher am lebenden und am kommenden Geschlechte. Auch der Bau unserer Wohnungen läßt zu wünschen übrig. Die Bauordnung sollte vorschreiben, daß alle Hausgänge ins freie Licht führten. Finstere Winkel sind Krankheitsbrutstätten. Das freie flutende Licht, der erbittertste Feind aller Bazillen, ströme von allen Seiten in die Wohnungen. Die Kleidung sei nicht zu warm und erfülle die Regel „Kopf kühl und Füße warm". Die Kleidung und kühle, nicht kalte Waschungen sorgen für die nötige Abhärtung, die die natürliche Widerstandsfähigkeit erhöht. Sehr verderblich wirkt auf die Länge der Lebensdauer das dichte Beisammenwohnen; hier weist die Statistik Differenzen in der Sterblichkeitsziffer von 11,6 bis zu 35 auf. Durch ein zu enges Beisammenwohnen wird die Gefahr gegenseitiger Ansteckung erhöht, aber was noch schlimmer ist, die tote Umgebung verseucht. Das zeigt vor allem München. Die Kanalisation war ein wichtiger Faktor in München; aber wichtiger war die Aufhebung von 800 Schlachtstellen bei Eröffnung des Schlacht- und Viehhofs und die Wasserleitung. Bis zum Jahre 1880, als die beiden letztgenannten Faktoren in Wirkung traten, starben hier von 10,000 Menschen jährlich 130 an Typhus. Von da ab sank die Typhussterblichkeit auf neun, obwohl die Kanalisation nur zum kleinen Teile durchgeführt war.

Die Ernährung spielt in der Makrobiotik eine Hauptrolle. Schlechte Ernährung vermindert

die Widerstandsfähigkeit und ist besonders bei eintretender Krankheit von unheilvollen Folgen. Kinder sind in Bezug auf Ernährung besonders empfindlich; sie können mit ihrem zarten Organismus den Mehlbrei einmal nicht vertragen, der besonders hier in München den Kindern gereicht zu werden pflegt. Daher kommt auch die besonders hohe Sterblichkeit Neugeborener in Oberbayern, Niederbayern und Oberpfalz. Dank dem Soxhlet-Apparat ist es jetzt schon besser geworden. So schädlich wie die schlechte Ernährung, ist auch die zu gute: der „gute Appetit", der nur eine böse Angewohnheit ist. Hier schlägt auch die Frage des Alkoholgenusses ein, der — nicht oft genug kann es gesagt werden — ein Krebsschaden der Kultur ist und bleibt. Die schädlichen Folgen dieses Gewohnheitslasters sind bekannt. Thatsache ist, daß in München 7 Proz. der arbeitenden Bevölkerung an „Bierherz" sterben und sonst in der Welt von allen Geisteskranken 70 Prozent Trinker sind.

Von großem Einflusse in der Makrobiotik sind auch körperliche und geistige Arbeiten. Während bei der ersteren erst im Laufe langer Jahre und bei gleichzeitiger schlechter Ernährung ernstliche Gefahren aus einem Zuviel entstehen, sind die Uebermüdungen bei geistiger Thätigkeit viel mehr zu fürchten. Bei körperlicher Arbeitsleistung sei vor allem des Radfahrens gedacht. Nicht Jedem thut es gut, besonders nicht Herzkranken und Bleichsüchtigen. Dabei merkt man beim Fahren die Uebermüdung nicht leicht und läßt sich bei gemeinsamen Touren um so leichter hetzen. Darum bei allem Sport Mäßigung! „Im Mittelmaße liegt das Heil!" Die Berufsarten, die mit der Arbeit im engsten Zusammenhange stehen, äußern ihren Einfluß auf die Lebensdauer naturgemäß deutlich. Es sei hier nur erwähnt, daß die „gelehrten Berufe" das längste Durchschnittsalter aufweisen. Die Statistik ergiebt für Geistliche 65,9 Jahre, Lehrer 56,8 Jahre u. s. w. bis herab zum Schneider und Steinmetz mit 43,8 Jahren.

Alles Gesagte zusammengenommen ergiebt ja nicht viel Neues, aber es enthält, richtig verwertet, die Kunst, lange zu leben. Es kann viel geschehen zur Verlängerung des Lebens durch vernünftige Lebensweise, es kann viel geschehen durch Sanierung der Städte, wie die Thatsachen beweisen. Ich habe kein Tränklein, kein Lebenselixir, aber einen Appell möchte ich als Lehre an alle richten: „Jugend hat keine Tugend!" Sie alle aber, Eltern und Erzieher, mahnen sie fortwährend ihre Kinder und Pflegebefohlenen, die bei dem reichen Schatze an Lebenskraft an das Sparen dieser ihrer Kräfte noch nicht gewohnt sind, die Regeln der Gesundheit zu beachten: Die Makrobiotik der Kinder ist in die Hände der Eltern und Erzieher gegeben.

(Münch. Neueste Nachr.)

Gegen die Poesie der Jugend.

Die Göttin der Vernunft, die in Frankreich einen kurzen öffentlichen Triumph feierte, hat, seit sie dort ihren Thron verloren, noch immer keinen festen Wohnsitz in der Welt gefunden. Sie hängt sich der Zivilisation an die Fersen, drängt sich dem Fortschritt auf, findet ja auch Gelegenheit, mit zu Tische sitzen zu dürfen, aber ein dauerndes Obdach findet sie nicht.

In Amerika giebt es eine Klasse hochzivilisierter Menschen, welche der kalten Vernunft im Lande der Dollars, die immer weniger werden, ein warmes Plätzchen sichern. Sie soll berufen werden, die Poesie aus dem Herzen der Kinder zu verdrängen. Aus dem Herzen der Erwach-