# Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1908)**

Heft 8

PDF erstellt am: **25.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

### Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8. 18. Jahrgang der deutschen Ausgabe. August 1908.

**Inhalt:** Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern. — Zur Kindererziehung. — Der menschliche Geruch. — Eine Haferflockenkur. — Bücher für Kranke. — Korrespondenzen und Heilungen: Gehirnhautentzündung; Pflegmonöse Entzündungen am Fuße; Krebsgeschwulst; Krebsgeschwür; Leberanschwellung; Krämpfe; Augenliderentzündung; unterdrückte Menstruation; Geschwulst.

## Hufelands Kunst, das Leben zu verlängern.

Willst leben froh und in die Läng',
Sei in der Jugend hart und streng;
Genieße alles, doch mit Maß,
Und was dir nicht bekommt, das laß.

Die Luft, Mensch, ist dein Element,
Du lebtest nicht, von ihr getrennt,
Drum täglich in das Freie geh',
Und besser noch auf Bergeshöh'.

Bewege täglich deinen Leib,
Sei 's Arbeit oder Zeitvertreib;
Zu viele Ruh' macht dich zum Sumpf,
Sowohl an Leib und Seele stumpf.

Iß mäßig stets und ohne Hast,
Daß du nicht fühlst des Magens Last;
Genieß' es auch mit frohem Mut,
So gibt es ein gesundes Blut.

Befleiß'ge dich der Reinlichkeit,
Luft, Wäsche, Bett sei oft erneut,
Denn Schmutz verdirbt nicht nur das Blut,
Auch deiner Seel' er Schaden tut.

Dein Tisch sei stets einfach'r Art,
Sei Kraft mit Wohlgeschmack gepaart;
Mischst du zusammen vielerlei,
So wird's für dich ein Hexenbrei!

Die beste Nahrung ist das Brot;
Gib Du es täglich, lieber Gott!
Ja, jede Speise kann allein
Mit Brot dir nur gesegnet sein.

Das Fett verschleimt, verdaut sich schwer,
Salz macht scharf' Blut und reizet sehr,
Gewürze ganz dem Feuer gleicht,
Es wärmet, aber zündet leicht.

Das Obst ist wahre Himmelsgab',
Es labt, erfrischt und kühlet ab;
Doch über allem steht das Brot,
Zu jeder Nahrung tut es not.

Sehr wichtig ist das Wasserreich,
Es reinigt dich und stärkt zugleich;
Drum wasche täglich deinen Leib
Und bade ihn zum Zeitvertreib.

Das Wasser ist der beste Trank,
Es macht fürwahr dein Leben lang;
Es kühlt und reiniget dein Blut
Und gibt dir frischen Lebensmut.

Schlaf ist des Menschen Pflegezeit,
Wo Nahrung, Wachstum erst gedeiht,
Und selbst die Seel', vom Tag verwirrt,
Hier gleichsam neu geboren wird.

Willst schlafen ruhig und komplett,
Nimm keine Sorgen mit ins Bett,
Auch nicht des vollen Magens Tracht,
Und geh' zur Ruh' vor Mitternacht.

Schläfst du zu wenig, wirst du matt,
Wirst mager und des Lebens satt,
Schläfst du zu lang und kehrst es um,
So wirst du fett, jawohl auch dumm.

Vermeide allen Müßiggang,
Er macht dir Zeit und Weile lang,
Gibt deiner Seele schlechten Klang
Und ist des Teufels Ruhebank.

Halt' deine Seele frei von Haß,
Neid, Zorn und Streites Uebermaß,
Und richte immer deinen Sinn
Auf Seelenruh' und Frieden hin.

Willst sterben ruhig ohne Scheu,
So lebe deiner Pflicht getreu;
Betracht' den Tod als einen Freund,
Der dich erlöst, mit Gott vereint.

---

## Zur Kindererziehung.

Von **Mathias Gierten.**

Im vorigen Sommer klagte mir ein Beamter, daß seine beiden Kinder, welche bei der Geburt recht kräftig waren, trotz der besten Pflege nicht gedeihen könnten. Die Kinder, Mädchen im Alter von 8 und 10 Jahren, sahen matt, blaß, abgemagert aus, waren eigensinnig und launenhaft, nervös und zeigten wenig Lust zum Lernen und zu körperlicher Tätigkeit.

Die Eltern vermochten die Quelle dieser traurigen Erscheinungen nicht zu finden. Nach einigem Befragen erkannte ich deutlich, daß die Ursache dieser Uebel eine ganz verkehrte, reizende, naturwidrige Diät sei, neben Vernachlässigung der so heilsamen Leibesübungen. Die Eltern ernährten die Kinder auf den Rat eines Arztes vorzüglich mit der „kräftigen" Fleischkost, (rohes, geschabtes Rindfleisch, gewiegter roher Schinken, weiches gekochtes Fleisch) und „gutem" Wein (Ungarwein usw.).

Um die blaße Bleichsuchts-Farbe zu vertreiben, hatte der Mann der Wissenschaft das Allheilmittel der Medizin gegen Blutarmut und Bleichsucht den Kindern verordnet: Eisen in Form von Pillen. Die Nachteile dieser Eisenkur, zu denen die Mediziner auch einen eisernen Magen und eiserne Zähne hätten liefern sollen, zeigten sich in einer erheblichen Schwächung der Nerven, Verdauungsstörungen, Neigung zu Kopfschmerzen und Zerfall der Zähne. Es ist eine durch Erfahrung und Wissenschaft tausendfältig bewiesene Wahrheit, daß das tote, mineralische Eisen ein Fremdkörper, ein unnützer schädlicher Ballast für den menschlichen Körper ist. Nur Eisen in organischer Verbindung (wie es in vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist) wird vom Körper wirklich assimiliert, und es ist sicher, daß man mit einer mäßigen Portion richtig gekochten Spinats oder einem Schüsselchen Erdbeeren mehr wirklich verdauliche Eisenverbindungen in das Blut bringt, als mit einer Schachtel Eisenpillen.

Die obige von den Medizinern so sehr gepriesene „Kraft-Diät" (viel Fleisch, Wein usw.) verdient diese Bezeichnung keineswegs; sie ist vielmehr eine schwächende „Reizdiät" und wirkt, indem sie unreines, ungesundes, scharfes Blut erzeugt, bei Kindern wie Gift. Da die Nerven ihre Nahrung aus dem Blute ziehen, schwächt und reizt diese naturwidrige Diät auch die Nerven außerordentlich und ruft niedrige, sinnliche Begierden wach.