

# Diätetik in Versen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

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 ehemals 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 selbst suchte 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 Schmach 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 Traun 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 kühl, scharf und stürmisch sind.  
Es werden Fluß und andre Fieber  
Durch diesen Wechsel oft erregt,  
Dum 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,  
Dum 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.