

Aus Hermann Oesers Ehezuchtbüchlein

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **17 (1913-1914)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-662223>

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.

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 Klinckschardt, 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 Wäschewechsels 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 Ärztemwelt 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 anerkannter 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 Wissenwertem, 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 Altersliteratur 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 mögliche 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.