

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 10

Artikel: Hygieine des Greisenalters [Schluss]

Autor: Conrad

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038599>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

schließlich vegetarisch von Reis lebenden, angeblich sanften, aber schlaffen und meist energielosen Hindous, sich durch unmenschliche Grausamkeit ausgezeichnet haben, gegenüber den carnivorischen Engländern. Auch ihre Verbrennung lebender Wittwen zeugt nicht für Edelsinn, Menschlichkeit, Barmherzigkeit und Nächstenliebe, so wie überhaupt ihre unwürdige Behandlung und Zurücksetzung des weiblichen Geschlechtes. Auch die hauptsächlich vegetarisch lebenden Chinesen der niederen Klassen zeichnen sich nichts weniger als durch milden Charakter, Sanftmuth, Barmherzigkeit und Gutmüthigkeit aus, vielmehr zeichnen sie sich durch fraßigen Egoismus und Hartherzigkeit aus. Ebenso sind die vorwiegend vegetarischen Südeuropäer bekanntlich nichts weniger als sanft, mitleidig und leidenschaftslos, und auch die vegetarisch lebenden wilden oder Naturvölker zeichnen sich nichts weniger als durch Sanftmuth, Gutmüthigkeit, milden und edlen Charakter aus. (Schluß folgt.)

Hygiene des Greisenalters.

Von Dr. med. Conrad.

(Schluß)

Der Greis bedarf nicht ferner einer Nahrung, welche das Wachsthum des Zellgewebes fördert. In seinem jetzigen inthätigen Zustand verringert sich der Verbrauch des Gewebes, mithin auch die Nothwendigkeit, diesen Verlust durch die entsprechende Nahrung zu ersetzen. Die Lebenswärme zu erhalten, muß sein erstes Streben sein, und mit den fortschreitenden Jahren wird diese Aufgabe mehr und mehr erschwert.

Im Ganzen liegt es auf der Hand, daß er weniger bedarf als in der Jugend oder im Mannesalter und Nahrung ganz anderer Art. Fleischnahrung, besonders mageres Fleisch,

welches hauptsächlich nützlich ist, um das Wachsthum des Zellgewebes zu fördern und den Verlust desselben zu ersetzen, sollte nicht einen Hauptbestandtheil der Diät des Greises bilden. Man beobachte, wie vollkommen die Natur die Fähigkeiten den Bedürfnissen angepaßt hat. Die Zähne, welche die Aufgabe haben, die Fleischfaser durch Zerkauen und Zermalmen für die Verdauung vorzubereiten, sind entweder ganz verschwunden oder so schwach und brüchig geworden, daß sie ihren Dienst nicht mehr versehen können. Und es ist eine bezeichnende Thatsache, daß bei gesunden Individuen, deren Verdauungsorgane nicht durch das zu Viel des modernen Lebens überanstrengt wurden, der Verfall der Zähne mit dem Nahen des Alters zusammentrifft.

Da die Verdauungskraft geschwächt ist, muß auch die Nahrung einen ausgleichenden Charakter annehmen. Da die Zähne unbrauchbar geworden sind, muß die Nahrung in einer Form genommen werden, daß sie von den Magenäften verarbeitet werden kann. Die Neigung zur langsamen Thätigkeit der Eingeweide im Alter fordert, daß die Nahrung in nicht zu concentrirter Form genommen wird.

Solcher Natur sind die Zubereitungen aus den gewöhnlichen Cerealien, wie Weizen, Reis, Hafer und Mais; ebenso die meisten reifen Früchte und frischen Gemüse. Leicht gemischte Fleisch- und Gemüsesuppen sind oft gesund, wie auch gelegentlich ein Gericht frischen Fisches. Noch sind Eier- oder sogar Fleischnahrung nicht unerlaubt, sondern sollen mäßig genossen werden. Als Getränk ist Wasser das beste, solchen, welche aus langer Gewohnheit warme Getränke vorziehen, ist schwacher Thee und Kaffee erlaubt. Milch kann als Nahrungsmittel genossen werden, vorausgesetzt, daß es „bekommt“, doch kann es kaum als Getränk gelten.

Da große Mengen von Nahrung den Magen beladen und das Verdauungssystem be-
drücken, ist es besser, daß der Greis wieder
zu der Gewohnheit seiner Kinderjahre zurück-
kehrt, indem er in häufigeren Zwischenräumen
kleinere Quantitäten genießt.

Alles das ist keine neue Lehre, sondern durch
Erfahrungen festgestellt. Luigo Cornaro, welcher
in Padua im 16. Jahrhundert starb „ohne
Kampf, in einem Armjessel sitzend, über hun-
dert Jahre alt“, schrieb mehrere Abhandlungen
zwischen seinem 83. und 95. Jahr, in welchen
er eine geringere Quantität Nahrung in kür-
zeren Zwischenräumen für das Alter befür-
wortet, entsprechend dem zunehmenden Alter
und der abnehmenden Leistungsfähigkeit.

„Es giebt Leute“, schreibt er, „welche viel
Essen und Trinken für nothwendig erachten,
um ihre natürliche Lebenswärme zu erhalten
und daß ein mäßiges Leben nur ein kurzes
sein müßte. Diesen entgegne ich, daß die gütige
Mutter Natur, um das Leben aller Leute zu
verlängern, vorgesehen hat, daß dieselben mit
wenig Nahrung bestehen können, denn große
Mengen werden von dem alten, schwachen Ma-
gen nicht verdaut. Wer in der Jugend ge-
wohnt war zweimal täglich Nahrung zu ge-
nießen, vertheile dieselbe im Alter auf vier
Mahlzeiten. Auf diese Art werden meine Le-
bensgeister frisch erhalten, so daß ich mich
besonders nach dem Essen aufgelegt fühle, ein
Vied zu jüngen und danach zu schreiben. Auch
bekommt mir das Schreiben nach dem Essen
nicht schlecht, nie ist mein Verstand klarer,
noch mein Geist reger. Ich esse nicht mehr,
als nothwendig ist um Leib und Seele zu-
sammenzuhalten.“

Ein solches System als dasjenige, welches
Cornaro aufstellt, führt natürlicherweise nicht
zur Korpulenz; und in der That hat das
Alter keinen größeren Feind als Korpulenz.

Herz, Lungen und Gehirn, Magen, Leber und
Nieren werden dadurch benachtheiligt, Apo-
plexie und Brightsche Krankheit sind die Folgen,
während der magere, schlanke Mann diesen
Gefahren entgeht.

Was soll sich sagen in Bezug auf den Ge-
brauch alkoholischer Reizmittel?

Wenn die Grundsätze, welche ich aufstellte,
korrekt sind, ist das Alter die Periode, in
welchem der Gebrauch alkoholischer Getränke
am schädlichsten, gefährlichsten, ja tödtlich wirken
kann. Mit dem Fortschreiten der Wissenschaft
besteht nicht länger der Wahn, daß Alkohol
die Lebenswärme fördert und die Lebenskraft
verleiht, denn die Wissenschaft hat festgestellt,
daß das Gegentheil stattfindet: daß Alkohol
die Temperatur herabsetzt, die Widerstandskraft
verringert, und im Grunde kein Reizmittel ist,
sondern ein Lähmungsmittel.

Mäßige Dosen beschleunigen zuerst den Herz-
schlag — doch eine der größten Gefahren des
Alters ist zu rasche Herzhätigkeit; das Adern-
system dehnt sich aus und das Blut drängt
sich nach dem Gehirn und nach der Peri-
pherie; im Alter leiden die Adern an Ueber-
fettung, Sclerose und Bruch, welche Affek-
tionen, Apoplexie, Paralyse, sogar den Tod
zur Folge haben können; Alkoholgenuß regt
das ermattete System an, auch verlangt die
Sicherheit, die Existenz des Alters, daß keine
übermäßigen oder außergewöhnlichen Anstren-
gungen gemacht werden.

Es ist statistisch festgestellt, daß nur eine
kleine Anzahl derjenigen, welche zu häufigen
Gebrauch von Alkohol machen, das 80. Lebens-
jahr erreicht, verglichen mit der Zahl der
Mäßigen und ganz Enthaltamen. Auf der
anderen Seite giebt es so viele andere Leute,
welche von dem Tabak Gebrauch machen, daß
es fraglich bleibt, ob Tabak als nachtheilig
bezeichnet werden kann. Was Thee und Kaffe-

anbelangt, findet man sehr selten Enthaltſame unter Frauen und Männern im vorgeschrittenen Alter.

Man ſollte nicht verſehen, den Abſonderungsgefäßen beſondere Sorgfalt zu widmen. Auf regelmäßige Leibesöffnung und häufige Entleerung der Harnblase ſollte gewiſſenhaft gehalten werden. Chroniſche Konſtipation iſt der tödtlichſte Feind von geiſtiger Friſche und körperlicher Kraft, und die Quelle unzähliger Leiden, beſonders bei Frauen. Dies ſollte durch dietätiſche Maßregeln, durch die Macht der Gewohnheit und wenn nöthig durch medikamentöſe Behandlung vermieden werden. Hartnäckige Harnverhaltung, verursacht durch Erkältung, durch angeſtrengte Ritte, lange Fahrten, machen den Gebrauch eines Katheters, Trocars oder Aspirators nothwendig und beſchleunigen häufig aber das Lebensende.

Wenn man das Alter eine Periode der verminderten Thätigkeit nennt, ſo iſt darunter keine vollſtändige Unthätigkeit zu verſtehen, ſondern nur der Wechſel von der angeſtrengten und ausgedehnten Thätigkeit des Mannesalters, denn genügende körperliche und geiſtige Beſchäftigung iſt die Grundbedingung der Verlängerung des Lebens, von Geſundheit und Kraft. Es giebt nichts unſeligereſ für einen Mann im vorgeschrittenen Lebensjahr, welcher ein thätiges und rühriges Leben gewöhnt iſt, als plötzlich ſich vom Geſchäft zurückzuziehen, die Arbeit mit der Bequemlichkeit zu vertauſchen, Sorge mit Sorgloſigkeit, in der irrthümlichen Anſicht, die wohlverdiente Ruhe für den Reſt ſeiner Tage zu genießen. Beſſer iſt es, das Zurückziehen allmählich vor ſich gehen zu laſſen, ſeine Pflichten der abnehmenden Kraft und Energie anzupaffen, genügend um das Intereſſe für das Leben zu bewahren und ihn zu vernunftgemäßer Anſtrengung zu ermuntern.

Gestattet das Geſchäft, den Aufenthalt im Freien, um ſo beſſer für die Geſundheit.

Die Fähigkeit, äußeren Einflüſſen zu trotzen, iſt vermindert oder verſchwunden. Der Greis muß daher beſondere Sorgfalt anwenden, um ſich vor Hitze, Kälte und atmosphäriſchem Wechſel zu ſchützen, denn dieſe ſind die Urſachen einer großen Anzahl frühzeitiger und unvorgeſehener Todesfälle bei Bejahrten. Hauptſächlich iſt Erkältung der größte Feind. Statiſtiſche Zuſammenſtellungen ergeben, daß die Folgen einer Erkältung bei Perſonen unter 30 Jahren keinen Einfluß auf die Zunahme der Sterblichkeit haben; über 30 Jahren verdoppelt ſich die Zahl mit jedem 9. Jahr, d. h. auf jede Perſon über 30 deren Tod mit dem Sinken der Temperatur im Zuſammenhang ſteht, kommen 2 mit 39, 4 mit 48, 8 mit 57, 16 mit 66, 32 mit 75 und 64 mit 84 Jahren.

Fügen wir zu den Folgen der Kälte dieſenigen von Hitze, Nebel, Wind und plötzlichem Temperaturwechſel hinzu, ſo ergiebt ſich bezüglich der Gefahren für das Alter in Folge atmosphäriſcher Einflüſſe eine beträchtliche Zahl. Sich davor zu ſchützen, muß der Greis nicht nur ſeine Nahrung dem Klima und der Jahreszeit anpaſſen, ſondern er muß ſich auch warm kleiden, vorzugsweiſe in wollene Stoffe als dem ſchlechteſten Wärmeleiter, er darf ſich den Witterungseinflüſſen nur vorſichtig ausſetzen. Das Schlafzimmer ſei warm, gut gelüftet und trocken.

Die Statiſtik zeigt, daß mehr Frauen als Männer ein hohes Alter erreichen. Das mag ſeinen Grund in der ruhigeren, regelmäßigeren Lebensweiſe haben, in der geringeren Heftigkeit und Leidenschaft, und in der Beſchränkung atmosphäriſcher Einflüſſe.

Die Integrität des Herzens und des Nervensystems verlangt, daß der Greis alle außer-

gewöhnlichen oder plötzlichen physischen Anstrengungen, alle heftigen, niederschlagenden Gemüthsbewegungen vermeidet. Schnelles Laufen, Heben einer Last, leidenschaftlicher Ausbruch sind oft erwiesene Ursachen des Todes beim Greise. Die Sicherheit grauer Haare hängt vielmehr ab von dem regelmäßigen Fortschreiten in gewohnten Pfaden. Der Mann, welcher aufhört, regen Antheil an den Vorgängen in der Welt zu nehmen, wird bald die Lust am Leben verlieren, mithin sein Ende beschleunigen. Heiteres Temperament und die Gabe, Alles von der angenehmen Seite zu sehen, geistige Thätigkeit ohne Ueberanstrengung ist eine Hauptbedingung der Verlängerung des Lebens. Es ist eine bekannte Thatsache, daß gelehrte, wissenschaftlich gebildete Männer ein hohes Alter erreichen.

Besonders bedarf das Alter ausgiebigen Schlaf, um die Lebenskräfte zu sammeln. Schlaf erquickt das Nervensystem, Schlaflosigkeit zerstört die stärkste Constitution.

Auf diese Art wird das Leben verlängert und das Alter behaglich gestaltet werden.

(„Gesundheit.“)

Korrespondenzen

Aus der Schweiz.

Meiringen (St. Bern), 11. Sept. 1893.

Wir haben letzten Winter mit den köstlichen Mitteln von H. Sauter in Genf unser 12 Jahre altes, an der **Diphtheritis** erkranktes Mädchen gerettet. Es gelang durch Gottes Hilfe und ohne den Arzt beizuziehen.

G. Allen.

Aus Deutschland.

Riedenburg (Oberpfalz, Bayern), den 17. Juli 1893.

Hochgeehrter Herr Direktor!

(Fortsetzung.)

5. Johann Wiebmer, 26 Jahre alt, aus Hallanden, ging mich am 15. Januar um Rath an, weil er seit 2 Jahren an einem **Stoßschnupfen** leide. Da derselbe beständig durch den Mund athmen mußte, sowie auch das Geruchsvermögen vollkommen fehlte, so suchte er bereits anderweitig Hilfe. Alles bisher versuchte blieb erfolglos. Er kam zu mir mit den Worten: „Jetzt will ich es auch noch bei Ihnen probiren.“ Ich verordnete ihm C 1 + S 1, je 15 Korn, 1 Eßlöffel voll Rothes Fluid in einem $\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufgelöst, täglich 2 Mal und zwar morgens und abends hievon tüchtig aufgeschluckt, sowie S 1, 4—5 Korn, 2 Mal täglich trocken genommen. Meinen Rath befolgend, hatte der Patient am 27. Januar sich in keiner Beziehung mehr zu beklagen, daß noch von diesem Leiden etwas anhängig geblieben wäre, sondern drückte mir gegenüber seine Bewunderung dahin aus, er könne es gar nicht verstehen, daß diese kleinen Dinge eine solche Wirkung hätten.

6. Theresia Rödel, 33 Jahre alt, ledige Dienstmagd aus Bergstetten a./Laaber, wurde am 5. Februar l. J. zu mir gefahren. Auf zwei Stöcken gestützt betrat selbe mein Sprechzimmer. Jeder Schritt war mit großer Anstrengung vollbracht. Die Kranke erzählte mir, daß sie nun seit 3 Jahren an dem rechten Fuß leide. Im Sommer 1890 konnte sie eines Tages nicht mehr auftreten und wurde somit in das Distriktskrankenhaus nach Henau verbracht. Dortselbst wurde die Patientin 7 Wochen mit Bädern und Medicamenten zc. zc. vergebens behandelt. Nach Ablauf dieser Zeit, wurde sie, da weder eine Besserung noch Heilung erzielt wurde, von dem