

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 12 (1902)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Betrachtungen über "sonst und jetzt"

### **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:** 15.03.2025

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

findet. Somit wird dauernd der Körper geschwächt, was noch mehr besagen will, wenn man bedenkt, daß der wachsende Körper mehr verlangt als der in seiner Entwicklung schon zum Stillstand gekommene. Unterstützend wirken endlich noch die bis jetzt wenigstens fast durchweg unzweckmäßigen, den natürlichen Körperformen sich nicht anpassenden Schulbänke und Tische, die gleichfalls dem naturgemäßen Wachstum des Körpers und seiner Organe hinderlich sind — kurz, alle die Bedingungen sind hier vorhanden, die es dem tuberkulösen Gifte leicht machen, haften zu bleiben, zu wachsen und sich zu vermehren.

Noch viel beträchtlicher werden alle diese Schädigungen auf einen in seiner Widerstandskraft von vornherein nicht genügend gestählten kindlichen Körper einwirken. Was das Kind des Wohlhabenderen immer noch wieder ausgleicht durch bessere Ernährung, Kleidung, Wohnung, Bäder, Aufenthalt in durchaus reiner Luft fern von den großen Städten, — all das fällt beim Kinde des Minder- oder Unbemittelten fort. Am allertraurigsten endlich gestaltet sich die Sache, wenn ein solches Kind der letzten Kategorie schon leidend, schon „skrophulös“ oder an den Folgen der englischen Krankheit immer noch laborierend, erblich schon für die Aufnahme des tuberkulösen Giftes besonders beanlagt, und auf einmal den doppelten Ansturm der Schule auf seinen „Geist“ und auf seinen „Körper“ aushalten soll.

Fast könnte man es als ein Wunder betrachten, daß nicht noch mehr, als es tatsächlich schon der Fall ist, die Lungentuberkulose unter den Schulkindern, respektive den jungen Leuten, die die Schulzeit eben überstanden haben, um sich gegriffen hat.

Berlin.

Richard Krause.

## Betrachtungen über „sonst und jetzt.“

I.

### Lehrreiche Lebensläufe.

Zu Altertum trotzen Redner und Philosophen dem Zahn der Zeit oft 100 Jahre lange; allein Georgias, der Lehrer des Sokrates, sagt uns auch, wie dies zugeht: „Meine Vernunft macht mir keine meiner Handlungen zum offenbaren Vorwurf, meine Jugend verklagt mich nicht, und so habe ich mich auch nicht über mein Alter zu beklagen.“

Nikolaus Leonikenus hielt zu Ferrara noch als 96jähriger Greis Vorträge über Physik. Jemand, dem dies Wunder nahm, befragte ihn um das „Geheimnis,“ so alt zu werden, ohne in Altersschwäche zu verfallen.

„Mein Mittelchen,“ erwiderte Leonikenus, „ist sehr einfach; ich habe in der Jugend keusch und rein gelebt und im Mannesalter das Versäumte nicht nachzuholen gesucht.“

Voltaire nahm seine Zuflucht zu drei Mitteln, um sein Leben möglichst zu verlängern: körperliche Übung, die er sehr liebte, weltliche Zerstreuungen und Abwechslung in den Gegenständen der Arbeit. Es standen, sagt man, fünf Schreibpulte in seinem Zimmer, auf denen fünf verschiedene Werke angefangen waren. Wenn er sich von der Geistesarbeit ermüdet fühlte, so fand er Zeit, Baumeister, Landwirt, Gärtner oder Winzer zu sein. Er lief von seinem Zimmer zu seinem Schauspielhaus, seinen Pflanzen, seinen Weinstöcken, seinen Tulpen; von dort kam er zu seinen Forschungen, seinen schriftstellerischen Arbeiten zurück. Hatte für ihn die Einsamkeit Reize, so verwarf er ebenso wenig die gesellschaftlichen Vergnügungen, wobei die Lebhaftigkeit seines Geistes und das Stechende seines Witzes ihm allzeit Siege sicherten. 84 Jahre alt, verließ er jenes Land, wo er so lange seine Ruhe, seine Unabhängigkeit und seine Gesundheit bewahrt hatte. Er

kam nach Paris, wo er bald an Altersschwäche starb.

Man kennt die große Sorgfalt, die Kant seiner Gesundheit zuwandte: Wer weiß nicht von seinem regelmäßigen Leben, seiner genauen Daseinsordnung, seiner bis in's kleinste gehenden Vorsicht, seinen Gesundheits-Vorschriften, aufgestellt und geübt, um das Krankwerden zu vermeiden. Einer seiner Lebenszeichner meldet, die große Domuhr habe nicht mit größerer Regelmäßigkeit ihre Aufgabe erfüllt, als Immanuel Kant die seinige. Stets um 6 Uhr des Morgens aufstehend, und um 10 Uhr des Abends zu Bett gehend, nahm er im Laufe des Tages Leibesübungen vor, wobei er stets durch die Nase atmete, um die in die Lunge dringende Luft zu erwärmen. Nie legte er Strumpfbänder an, weil er den Umlauf des Blutes nicht hemmen wollte, Trinken, Essen, Arbeit, Leibesübung, alles war mit derselben Pünktlichkeit geordnet. Vornehmlich vermied er auf's sorgfältigste jeden Gedanken, der seinen Schlaf hätte beunruhigen können. Ziehen wir diese in's Kleine gehende Vorsicht nicht in's Lächerliche, mit ihr hat Kant 80 Jahre gelebt, gesund an Leib und Seele; er ist der Vater der neuzeitlichen Philosophie (Vernunft-Forschung) in Deutschland geworden, seine Arbeiten waren von großer Ausdehnung und Tragweite, sein Ruhm und sein Name sind unvergänglich.

Zahllos wären die Beispiele, mit denen man jene Wahrheit beweisen könnte, daß viele berühmte Leute frühzeitig würden den Tod gefunden haben, hätten sie sich nicht zu einer ihrer Leibesbeschaffenheit und ihren Arbeiten entsprechenden Lebensführung gezwungen. Etliche Männer des Altertums haben auch sehr wohl die Kunst gekannt, eine dürftige Gesundheit weit hinauszuführen. Nach einer langen Aufzählung der Körpergebrechen des Augustus sagt Sueton: „Solcherweise, immer schwach, ertrug

er weder Kälte noch Hitze mit Leichtigkeit; in dessen,“ so fügt der Geschichtschreiber hinzu, „er hielt diese gebrechliche Gesundheit mit einem Maß von Sorgfalt aufrecht.“

Augustus lebte in der That trotz seiner Körpergebrechen 66 Jahre.

Unter den Menschen der Neuzeit wollen wir den berühmten Baumeister Wren anmerken. Er hatte einen sehr zarten Körperbau. In seiner Jugend schien es sogar, als ob er Anlage zur Auszehrung habe. Aber vermöge einer vernünftigen und geordneten Lebensweise brachte er es bis zu einem Alter von 91 Jahren.

Die Mutter von Hobbes erschreckt, wie man sagt, durch die berühmte, unbesiegbare, spanische Flotte, kam vor der Zeit nieder, und das Kind besaß eine äußerst große Schwäche; dennoch lebte Hobbes 92 Jahre und schrieb 42 Werke. Aber sein Leben ist ein Muster von Mäßigkeit, Keuschheit und Fürsorge für die Gesundheit.

Michel Angelo besaß von Haus die schönsten Geisteskräfte, den stärksten Körperbau und bewahrte jene wie diesen durch eine sehr genügsame Lebensweise. eine außerordentliche Enthaltbarkeit, sowie durch die Kunst, ohne übermäßige Körperanstrengung zu arbeiten. Man kennt die große Zahl seiner Meisterwerke, und er ist 90 Jahre alt geworden.

Newton, dessen gewaltiger Geist sich gewiß Anstrengungen unterzog, wie kaum ein anderer, wurde 85 Jahre alt, befand sich fast unausgesetzt wohl, bediente sich nie einer Brille und soll bei seinem Tode noch alle Zähne bis auf einen einzigen gehabt haben: Newton war von Natur schwächlich und zart gebaut; er wußte dies und schonte seinen Körper, obwohl er seine ganze Kraft seinen Büchern zuwandte. Er lebte stets einfach und hielt strenge Diät. Er machte sich, so oft seine Geschäfte es gestatteten, Bewegung. Seine Sanftmut, Leut-

seligkeit, gelassene Miene und Einfachheit im Betragen standen mit seiner hohen Berühmtheit in einem auffallenden Gegensatz. Allein nichts trug gewiß zu seinem Wohlbefinden mehr bei, als seine völlige Leidenschaftslosigkeit. Selbst in seinen wichtigsten Arbeiten mußte er, wenn er sich erschöpft fühlte, eine Pause eintreten lassen; und während der letzten 10 Jahre seines Lebens beschäftigte er sich gar nicht mehr mit Mathematik.

Fontenelle stand ein halbes Jahrhundert lang an der Spitze der Gelehrten und Schöngelister. Er war sehr fleißig, brachte aber auch viel Zeit in Gesellschaft der großen Herren, Gelehrten und Schöngelister am Hofe des Regenten hin. Er war Stubengelehrter und Weltmann zugleich, liebte das Studieren ebenso sehr als das Weltvergnügen und genoß fast ohne Ausnahme einer trefflichen Gesundheit, obwohl er beinahe ein Jahrhundert lebte. Allein er wußte mit seiner Existenz Haus zu halten, jedem Tag seinen gemessenen Teil an Freude und Arbeit anzuweisen — kurz das in die Praxis einzuführen, wovon andere meist nur — schwagen. Er verdankte sein hohes, heiteres Alter seiner Weisheit, indem er ohne ein Ascetiker zu sein, doch seiner Vergnügungssucht nicht den Zügel schießen ließ und der Natur nie unbilligen Zwang auferlegte! Er wußte frühzeitig, daß die Gesundheit die erste ist, welche allen Nullen des Lebens erst Wert geben muß, indem man sie ihnen voranstellt; er suchte sich also dieses höchste irdische Gut zu erhalten, ohne sich deshalb kleinlicher Sorgfalt zu unterziehen. Er lebte mäßig in allem; ja, er wußte sich selbst in der Vorsicht zu mäßigen. Jeder Tag hatte bei ihm seine bestimmte Ordnung, von der Fontenelle nur höchst selten abwich und die ihm selbst in den Strudel des Weltvergnügens folgte. So nahmen die organischen Bewegungen bei ihm eine solche Regelmäßigkeit an, daß die

Jahre wie die Tage fast spurlos an ihm vorüberzogen, und der Tod endlich ihm schmerzlos die Augen schloß, weil die Uhr des Lebens abgelaufen und der Pendel nicht länger schwingen konnte.

Statt seinen Körper zu besitzen, um die geistige Thätigkeit aufzustacheln (wie manche thöricht genug thun), schonte unser Philosoph die Kräfte des ersteren, um die der letzteren zu steigern. In dieser Hinsicht befolgte er höchst einfache Lebensregeln: er aß stets nur mäßig, und fastete, wenn er keine Eßlust verspürte; ebenso suchte er nie geistig zu schaffen, wenn er nicht dazu aufgelegt war. Dagegen arbeitete er jeden Tag, ohne einen einzigen im Uebermaß zu arbeiten. Ferner suchte er sich immer in einer heiteren Stimmung zu erhalten: „denn was hilfe sonst“ — pflegte er zu sagen — „alle Philosophie?“ (Mit Recht nennt Franklin — eine trübe Gemütsordnung — eine Krankheit der Seele).

Selbst als er das Gehör eingebüßt, wurde er nicht verdrießlich, auch der zweite P. Abraham a Santa Clara (Vater Simoni) besitzt ganz das Zeug, weit über hundert Jahre alt zu werden, und doch sind die Austrengungen dieses Apostels naturgemäßer Lebensweise geradezu kolossal!

Heiterkeit, Mäßigkeit und Ruh'  
Schließt dem Arzt die Thüre zu.  
Mäßig sein, keusch und züchtig.  
Macht verständig, stark und tüchtig.

(Schluß folgt).

## Korrespondenzen und Heilungen.

St. Gallen, den 10. Juni 1902.

Herrn Dr. Zinsfeld,  
Arzt des elektro-homöopath. Institutes in Genf.  
Sehr geehrter Herr Doktor.

Am 13. April bat ich Sie um Ihren schriftlichen Rat, um, wenn immer möglich, mich