

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 17 (1913-1914)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Menschenherz  
**Autor:** Büchli, Arnold  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662221>

### **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:** 16.03.2025

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

uns in Hamburg einen vergnügten Abend zu leisten und in bequemen Hotelbetten zu schlafen.

O Goethe, Goethe! Wer nie sein Brot mit Tränen aß und's Geld im Portefeuille vergaß, der kennt die Mächte nicht, die du in deinem Wilhelm Meister so anschaulich beschreibst.

So grübelte ich mit gefurchter Stirn. Meine Frau aber hatte Kummer und Leid vergessen. Sie fiel mir wie vor vier Tagen, als die schreckliche, pardon, scheckliche Fahrt beschlossen wurde, um den Hals und sagte:

„Aber die „stilvollen Kostüme“ mußt du mir nun wirklich kaufen!“

---

## Das Menschenherz.

Es ist kein Wort so wohl von Laut,  
So blütenlind und licht gebaut,  
Daß es das Glück zu künden wagt,  
Das sich von Herz zu Herzen sagt.

Es ist kein See so grundlos trüb,  
So ohne Licht und ohne Lieb',  
Im Alpendom so hart kein Stein,  
Wie eines Menschen Herz kann sein.

Arnold Büchli, Zurzach.

---

## Die Hygiene der Langlebigkeit.

Von Leopold Ratfcher, London.

[Nachdruck verboten.]

(Schluß.)

Hat man schon nicht immer mäßig gelebt, so tue man es wenigstens in späteren Jahren. „Mäßigkeit ist ein hervorragender Punkt,“ sagt Weber, und . . . „Die Verhütung liegt in großer Mäßigkeit.“ . . . „Mit dem Beginn der absteigenden Entwicklung nimmt der Stoffansatz ab; demgemäß muß die Menge der Speisen abnehmen.“ . . . Es ist kaum glaublich, wie wenig der Organismus braucht, um sich in Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bis in hohe Alter zu erhalten.“ . . . Die meisten Menschen können ganz gut ohne Alkohol leben, und tun gut, ihn ganz zu vermeiden. Der reichliche Genuß von Alkohol in den späteren Jahren wirkt dem frühen Altern nicht entgegen, sondern fördert es.“ . . . „Unmäßiger Geschlechtsverkehr führt nicht selten zu vorzeitigem Altern.“ . . . „Für die meisten Gesunden, besonders ältere, ist Mäßigkeit im Schlaf ebenso wichtig, wie Mäßigkeit in andern Genüssen.“ . . . „Für alle Menschen, namentlich für ältere, gilt der Grundsatz: große Mäßigkeit in der Menge der Nahrung, vor allem in den stickstoffreichen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Eier usw. Es ist irrig, daß man ungestraft große Mengen stickstoffreiche Stoffe essen kann.“ . . . „Nur wenige haben einen Begriff davon, mit wie wenig Nahrung der Körper, besonders im Alter, auskommen kann.“ . . . Fast alle Autoren sind darüber einig, daß die Menge der täglichen Nahrung im höhern Alter sehr eingeschränkt werden muß“ usw.

Neben zu reichlicher Aufnahme von Speisen und Getränken schadet sehr ein Zuwenig an körperlicher und geistiger Tätigkeit oder ein Zuviel oder Zuwenig an Schlaf. Die Mäßigkeit verringert die Ablagerung in den feinen Blutgefäßen, während die Bewegung durch Erzeugung von ver-