

Horsens Folkeblad.

Udgivet af en Forening. Redigeret af H. D. Jensen (ansvarlig) og Jørgen Rindbo Jensen.

Nr. 155.

Årsabonnement 1/2 Krone eller 1/4 Krone
Køberes Adresse: København No. 47.

Onsdagen den 13. April 1904.

Pris for 1 Bl. 10 Cents
Køberes Adresse: København No. 47.

39. Hæft.

Horsens Folkeblad – Onsdagen den 13. April 1904

Sundhedsraad.

Hvorledes bliver man gammel?

Om adskillige Læger er det godtgjort, at de har været meget svagelige i deres Ungdom og desuagtet har opnaaet en særdeles høj Alder. Dette er bl. a. Tilfældet med Dr. Herman Weber ved det tyske Hospital i London. Han stammer fra en Familie, hvis Medlemmer er døde i en ung Alder, og som var stærkt svækket ved Alkoholisme og Gigt. Desuagtet har han nu naaet den respektable Alder af 80 Aar og glæder sig fremdeles ved en misundelsesværdig aandelig og legemlig Friskhed, der fornylig tillod ham at gøre en anstrængende Rejse til Ægypten.

Det kan derfor have Interesse at høre, hvilke hygiejniske Grundsætninger denne Mand holder. Han siger selv herom:

„Bevægelse i fri Luft, — heri ligger Hemmeligheden ved at opnaa et langt Liv. Man skal spasere i alle Slags Vejr, og en Gang om Ugen skal man gaa en Tur paa 4—6 Timer. Dette bidrager mere end alt andet til at holde Hjærtet og Blodkarrene i god Stand. Klatren i Alperne er som en Ungdomskilde og er fortrinlig for Hjærtet.

Sundhedsraad.

Hvorledes bliver man gammel?

Om adskillige Læger er det godtgjort, at de har været meget svagelige i deres Ungdom og desuagtet har opnaaet en særdeles høj Alder. Dette er bl. a. Tilfældet med Dr. Herman Weber ved det tyske Hospital i London. Han stammer fra en Familie, hvis Medlemmer er døde i en ung Alder, og som var stærkt svækket ved Alkoholisme og Gigt. Desuagtet har han nu naaet den respektable Alder af 80 Aar og glæder sig fremdeles ved en misundelsesværdig aandelig og legemlig Friskhed, der fornylig tillod ham at gøre en anstrængende Rejse til Ægypten.


Det kan derfor have Interesse at høre, hvilke hygiejniske Grundsætninger denne Mand holder. Han siger selv herom:

„Bevægelse i fri Luft, — heri ligger Hemmeligheden ved at opnaa et langt Liv. Man skal spasere i alle Slags Vejr, og en Gang om Ugen skal man gaa en Tur paa 4-6 timer. Dette bidrager mere end alt andet til at holde Hjærtet og Blodkarrene i god Stand. Klatren i Alperne er som en Ungdomskilde og er fortrinlig for Hjærtet.



Hjærte og Lunger skal desuden styrkes ved fri Øvelser, Stuegymnastik og Aandedrætsøvelser. Paa Ernæringens Omraade kræves Maadehold: langsom Tygning og Gennemvædning med Spyt. Hver Morgen skal man tage et Bad. Mere end 6—7 Timers Søvn er af det onde. Nerverne holder man bedst i Orden ved forisat aandeligt Arbejde. Intet er skadeligere for gamle Folk, der trækker sig tilbage fra deres Forretning, end Mangel paa aandelig Sysselsættelse. De skal beskæftige sig med Kunst og Literatur eller samle paa et eller andet.

Gunstig for Livets Forlængelse virker endelig en forhaabningsfuld og munter Livsopfattelse."



Hjærte og Lunger skal desuden styrkes ved fri Øvelser, Stuegymnastik og Aandedrætsøvelser. Paa Ernæringens Omraade kræves Maadehold: langsom Tygning og Gennemvædning med Spyt. Hver Morgen skal man tage et Bad. Mere end 6-7 Timers Søvn er af det onde. Nerverne holder man bedst i Orden ved fortsat aandeligt Arbejde. Intet er skadeligere for gamle Folk, der trækker sig tilbage fra deres Forretning, end Mangel paa aandelig Sysselsættelse. De skal beskæftige sig med Kunst og Literatur eller samle paa et eller andet.

Gunstig for Livets Forlængelse virker endelig en forhaabningsfuld og munter Livsopfattelse."