Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 7

Artikel: Die Einheit der Naturgesetze im Menschen-, Tier- und Pflanzenleben

Autor: Ladurner, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038371

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.11.2025

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

strengung immer allgemeine Ernährungsstörungen zur Folge haben. Der träge Magen empfindet nicht mehr das normale Hungergefühl, und in Folge der ungenügenden Nahrungsmittel wird die Energie des physiologischen Berbrennungsprozesses abgeschwächt. Die Organe können in Folge dessen ihre erlittenen Berluste nicht ersetzen, das Blut verarmt und bringt nicht mehr zum Gehirne die belebenden Elemente deren es so sehr bedars.

Und das Alles findet nicht nur statt in Folge von wirklicher übermäßiger Arbeit des Gehirnes, sondern auch bei allen heftigen Gemütsbewegungen, bei verlängerter geistiger Spannung, bei allen Arten von Kummer und Sorgen. So stirbt man, z. B. in Folge von Kummer und Gram, denn der Gram ist ebenfalls eine Form von Ueberanstrengung des Gehirnes.

Das Gehirn bedarf alfo, wie der Mustel, des Ausruhens und der Erholung. Deshalb ist Abwechslung in seiner Arbeit wohltätig und bie Gefahr von verlängerten Nachtwachen ift um so größer je mehr, um die Tätigkeit der Behirnzellen anzuspornen, man zu ben anregenden Mitteln, wie Alfohol, Tee und Raffee feine Buflucht nimmt. Diese Substanzen sind für ben Organismus einem Beitschenhiet gleichbedeutend, aber ein Beitschenhieb hat dem arbeitenden Pferde noch nie eine gute Portion Safer erfett, und dem Menichen noch nie einige Stunden erquidenden Schlafes. Man geht feinem Untergang entgegen wenn man auf diese Beise bas Behirn zwingt über seine Rräfte zu arbeiten. Die Beispiele sind unzählige. Schiller ftirbt mit 46 Jahren, getödtet durch seine Nachtwachen und den Digbrauch vom Raffee, und Balgac fagte: "3ch sterbe an 25,000 Taffen Raffee".

(Feuilles d'Hygiène).

Die Einheit der Naturgesetze im Menschen=, Tier= und Pflanzenleben.

Bon Dr. med. F. Ladurner.

Die Naturgesetze, auf die das Leben sämtslicher lebenden Wesen beruht, sind Lebensregeln, nach denen der mit Vernunft begabte Mensch und das mit Instinct begabte Tier sich richten sollen, um ihr Leben so lange als möglich zu erhalten, um den für Mensch und Tier vom Schöpfer bestimmten Lebenszweck zu erreichen; selbst die Pflanze ist an bestimmte Lebensbedingungen gebunden, ohne welche sie weder gedeihen noch Früchte erzeugen kann.

Wenn wir den Menschen von heute in seiner Lebensweise ausehen, so gewinnt man immer mehr die Ueberzeugung, daß er sich schon lange über feine Raturgefete hinweggefett bat, und aus einem Naturmenfchen ein Genußmensch geworden ift. Beweis bafür ift wohl die Tatfache, daß der heutige Rulturmensch einem Beere von Rrantheiten unterworfen ift, tie nachweisbar nur feiner verkehrten und naturwidrigen Nähr= und Lebensweise juge= schrieben werden muffen, und in den feltenen Fällen fein ihm von Natur aus bestimmtes Lebensalter erreicht, ja, in ber Regel ein Opfer eines vorzeitigen Todes wird. Das Durchschnittsalter aller heutigen Menschen find 28 bis 30 Jahre, fein höheres Alter 70, und wenn es hoch fommt, 80 Jahre. Nach der Entwicklung der Weltordnung follte der Menich. als das höchft entwickelte Gottesgeschöpf ein um soviel höheres Alter erreichen, als er bie höchst entwickelten Tiere an Intelligenz überragt. War bas immer fo? Nein; es gab eine lange Periode in den Urzeiten der Menschheit, wo man das Fener und die Bubereitung ber Speisen durch Feuer nicht fannte, wo ber

Mensch seine Nahrung in Früchten suchen mußte und auch fand, und dabei uralt wurde. Unfere Urvorfahren erreichten ein Alter von 100 und mehr Sahren. Und wie fteht es heute? Das menschliche Alter nimmt von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer mehr ab, die Berweichlichung und Versinnlichung immer mehr ju, und die Schuld baran trägt leider ber Menich felbit. Genuffucht und Sinnlichkeit waren und find die Triebfedern, daß er von feiner natürlichen Rähr= und lebensweise ab= gewichen und nach und nach auf die Stufe ber heutigen Degeneration angelangt ift, und geraden Wegs, wenn feine Umfehr zu einer naturgemäßeren Lebensweise stat.findet, bem unvermeidlichen Untergange entgegengeht.

Saufen und ichlemmen wollen alle, aber sterben will feiner, sprach ber unvergefliche Gefundheitsapoftel, ber felige Bater Aneipp. Alfo meniger geiftige Betränke, meniger stickstoffhaltige Speifen, weniger Bemurge und andere Reigmittel, als Tee, Raffee, dafür aber mehr Früchte und Bemufe muß die Barole ber Bufunfts= biatetit werben, will ber Mensch wieder gefünder werden und eines längeren Lebens fich erfreuen.

Freilich, so lange der Mensch trot Fleisch, Alfohol, Tee, Raffee 2c., sich gesund fühlt, benkt er an keine Menderung seiner bisherigen Lebensweise und Umtehr zu einer einfacheren und reizloseren Nahrung; da lebt er im Taumel der Genüffe fort, bis ihm die Natur felbst ein Salt gebietet, ein bis bieber und nicht weiter zuruft; bann fängt ber Mensch an, aber nicht jeder, zur Ginficht zu gelangen, bag es nicht weiter so geben fann; er fängt an einzusehen, daß er trot ber fogenannten Mastkost — viel Fleisch und starke Weine von Tag zu Tag elender und siecher wird,

Rost zu halten, und siehe ba, es geht auch, ja, es geht fogar beffer.

Der heutige Rulturmensch hält alles für gefund, was ihm gut schmeckt, benn die Beschmackrichtung ber beutigen Rulturmenschen hält sich nicht mehr an den Richterstuhl der Bernunft, als die einzige Beraterin, die ibm fagt, nicht bas, was gut schmedt, ift ge= fund, fondern bas, was gut befommt. Daburch, bag ber Menich ftets feinen Geschmack und nicht seine Bernunft gefragt hat, was ihm gut und nicht gut befommt, ift er bom Wege einer gefundheitsmäßigen Diat ab= und auf bie falsche Fährte einer naturwidrigen Nährweise gekommen. Auch das, was die Wiffenschaft in der Diätfrage lehrt, ift nicht immer das Bernünftigfte; benn felbst einer der bebeutenden Diatetifer ber Gegenwart, Berr Brofessor Birchow, gesteht in betrübender Bescheidenheit : "Gine wiffenschaftliche Diat besitzen wir leider noch nicht." Bis wir aber in ben Besitz einer wissenschaftlichen Diät gelangen, wird noch viel Baffer durch die Donau fliegen. Das Beste wird wohl sein, wir halten uns in ber Frage was wir effen und trinfen follen, um gefund und lange leben zu können, zuerst an unsere Bernunft und unsere Erfahrungen, und erft in zweiter Linie an unseren Geschmack, bann werden wir ben Weg zu einer naturgemäßen Lebensweise ichon wieder finden.

Ja, wendet mir ein eingefleischter Fleischeffer ein, der Mensch ift ein Allesfreffer (Omnivor), fein Früchteeffer (Fructivor); ber Fleischgenuß hat sich durch Angewöhnung seiner Natur angepaßt, ist somit zu einer Naturnotwendigfeit, jum Befete ber Unpaffung geworden. Wenn diefer Schlug richtig mare, so ist das Wein- und Schnapstrinken auch eine folche Naturnotwendigkeit, ein Naturgefet, weil sich ber Mensch baran gewöhnt, bem er fängt an, sich mehr an eine vegetarische Genuß berselben sich angepaßt hat. Rein Rind

wird sich an das Fleischessen gewöhnen, wenn es nicht von seinen unvernünftigen Eltern dazu gezwungen würde. Ebensowenig der Säufer nach Gesetzen säuft, ebensowenig verzehrt der Fleischesser sein Fleisch nach Gesetzen.

Bu reichliche stickstoff= ober eiweißhaltige Nahrung führt sowohl bei der heranwachsenden Jugend als bei Erwachsenen Stoffe ins Blut, die nicht zur vollständigen Berbrennung gelangen, und dann als Rrantheitsstoffe sich ablagern; daß so belastete Menschen leichter zu Rrantheiten bisponieren, und meistens einem vorzeitigen Tode zum Opfer fallen, ist wohl einleuchtend für diejenigen, die durch zu reichlichen Fleischgenuß zuschadem gekommen sind, aber nicht biejenigen, bei benen es vermöge ihrer widerstandsfähigeren Ratur noch feinem Ausbruch einer Krifis gekommen ift, und die scheinbar gesund sich fühlen; früher oder später werden auch sie ein Opfer ihrer unrichtigen Nährweise werden ; benn die Natur ftraft jeden, ber ihre Befete verlett.

Wenn wir das Tierreich überblicken, so sehen wir, daß eigentlich nur die freilebenden Tiere instinctiv ihre natürlichen Lebensbesdingungen erfüllen, und auch, wenn sie nicht früher in die Hände mordlustiger Menschen sallen, das höchstmögliche Alter erreichen. So leben der Elephant, das Krokodil, die Schildskröte und die Schlange 4—500 Jahre; das gegen sind unsere Haustiere vielen Krankheiten und auch vorzeitigem Tode unterworsen, weil sie in der Regel nicht ihre ihnen zuträgliche Nahrung und richtige Pflege erhalten, während die freilebenden Tiere instinctiv stets nur die ihnen zuträgliche Nahrung such nud sinden.

Ebenso verhält es sich bei der Pflanze und ihren Früchten, die Pflanze die unrichtig behandelt und gepflegt wird, verkümmert, erzeugt keine oder nur kranke Früchte, und stirbt ab. Man hat in Obstzüchtereien und in den Ausbewahrungsräumen

bie Beobachtung gemacht, daß Calvilläpfel, beren Bäume mit mineralischem Düng r gedüngt werden, länger sich aut und frisch erhielten, während die Früchte verjauchter und vermisteter Bäume trot größten Fleißes und Borfichtsmagregeln in ber Aufbewahrung leicht faulten. Der zu reichliche Stickstoffgehalt biefer Alepfel infolge ber zu reichlichen Stickstoffdungung begünstigt die Entwicklung der Fäulnisbakterien gerade fo, wie bei Infettionsfrantheiten ber Menschen die sogenannten Bacillen nicht als die eigentlichen Rrantheitserreger, sondern als Käulnisprodutte ber infolge vorausgegangener falscher Nähr- und Lebensweise, namentlich von zu reichhaltiger Zufuhr von ftickstoffhältiger Nahrung burchseuchten Blutfäfte betrachten werden muffen. Unrichtige Rährweise und Pflege bedingt Fäulnis und Erfranfung bei Menschen, Tier und Pflange.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht).

Kinder und Alkohol.

Man follte eigentlich annehmen burfen, daß die Frage: sollen Kinder Bier ober Wein erhalten? oft und gründlich genug behandelt worden sei, um den rechten Anschauungen über dieselbe in den weitesten Kreisen der Bevölkerung Geltung verschafft zu haben; noch immer aber beweisen die Beobachtungen, die man täglich machen fann, bas Gegenteil. Es liegt bies an verschiedenen Urfachen. Die bestgemeinten, bestbegründeten Ratschläge begegnen, wenn sie gegen altgewohnte Zustände ankämpfen, bei ber großen Maffe ber Bevölferung ber Gleichgültigkeit und dem Unglauben, und nur langfam finden fie überzeugte Unhänger. Mann ift gewöhnt, mit der Frau abends eine Wirtschaft zu besuchen, die erwachseneren Rinder, bie man nicht einfach zu Bett bringen fann, werben mitgenommen; fie bekommen natürlich