

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift 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:** 14.01.2026

**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 Verbrennungsprozesses abgeschwächt. Die Organe können in Folge dessen ihre erlittenen Verluste nicht ersetzen, das Blut verarmt und bringt nicht mehr zum Gehirne die belebenden Elemente deren es so sehr bedarf.

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 also, wie der Muskel, des Ausruhens und der Erholung. Deshalb ist Abwechslung in seiner Arbeit wohlthätig, und die Gefahr von verlängerten Nachtwachen ist um so größer je mehr, um die Tätigkeit der Gehirnzellen anzuspornen, man zu den anregenden Mitteln, wie Alkohol, Tee und Kaffee seine Zuflucht nimmt. Diese Substanzen sind für den Organismus einem Peitschenhieb gleichbedeutend, aber ein Peitschenhieb hat dem arbeitenden Pferde noch nie eine gute Portion Hafer ersetzt, und dem Menschen noch nie einige Stunden erquickenden Schlafes. Man geht seinem Untergang entgegen wenn man auf diese Weise das Gehirn zwingt über seine Kräfte zu arbeiten. Die Beispiele sind unzählige. Schiller stirbt mit 46 Jahren, getödtet durch seine Nachtwachen und den Mißbrauch vom Kaffee, und Balzac sagte: „Ich sterbe an 25,000 Tassen Kaffee“.

(Feuilles d'Hygiène).

## Die Einheit der Naturgesetze im Menschen-, Tier- und Pflanzenleben.

Von Dr. med. F. Ladurner.

Die Naturgesetze, auf die das Leben sämtlicher 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 ansehen, so gewinnt man immer mehr die Ueberzeugung, daß er sich schon lange über seine Naturgesetze hinweggesetzt hat, und aus einem Naturmenschen ein Genußmensch geworden ist. Beweis dafür ist wohl die Tatsache, daß der heutige Kulturmensch einem Heere von Krankheiten unterworfen ist, die nachweisbar nur seiner verkehrten und naturwidrigen Nähr- und Lebensweise zugeschrieben werden müssen, und in den seltenen Fällen sein ihm von Natur aus bestimmtes Lebensalter erreicht, ja, in der Regel ein Opfer eines vorzeitigen Todes wird. Das Durchschnittsalter aller heutigen Menschen sind 28 bis 30 Jahre, sein höheres Alter 70, und wenn es hoch kommt, 80 Jahre. Nach der Entwicklung der Weltordnung sollte der Mensch, als das höchst entwickelte Gottesgeschöpf ein um soviel höheres Alter erreichen, als er die höchst entwickelten Tiere an Intelligenz übertrifft. War das immer so? Nein; es gab eine lange Periode in den Urzeiten der Menschheit, wo man das Feuer und die Zubereitung der Speisen durch Feuer nicht kannte, wo der

Mensch seine Nahrung in Früchten suchen mußte und auch fand, und dabei uralt wurde. Unsere Urvorfahren erreichten ein Alter von 100 und mehr Jahren. Und wie steht es heute? Das menschliche Alter nimmt von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer mehr ab, die Verweichlichung und Versinnlichung immer mehr zu, und die Schuld daran trägt leider der Mensch selbst. Genußsucht und Sinnlichkeit waren und sind die Triebfedern, daß er von seiner natürlichen Nähr- und Lebensweise abgewichen und nach und nach auf die Stufe der heutigen Degeneration angelangt ist, und geraden Wegs, wenn keine Umkehr zu einer naturgemäßerer Lebensweise stat. findet, dem unvermeidlichen Untergange entgegengeht.

Saufen und schlemmen wollen alle, aber sterben will keiner, sprach der unvergeßliche Gesundheitsapostel, der selige Vater Aneipp. Also weniger geistige Getränke, weniger stickstoffhaltige Speisen, weniger Gewürze und andere Reizmittel, als Tee, Kaffee, dafür aber mehr Früchte und Gemüse muß die Parole der Zukunftsdiätetik werden, will der Mensch wieder gesünder werden und eines längeren Lebens sich erfreuen.

Freilich, so lange der Mensch trotz Fleisch, Alkohol, Tee, Kaffee etc., sich gesund fühlt, denkt er an keine Aenderung seiner bisherigen Lebensweise und Umkehr zu einer einfacheren und reizloseren Nahrung; da lebt er im Taumel der Genüsse fort, bis ihm die Natur selbst ein Halt gebietet, ein bis hieher und nicht weiter zuruft; dann fängt der Mensch an, aber nicht jeder, zur Einsicht zu gelangen, daß es nicht weiter so gehen kann; er fängt an einzusehen, daß er trotz der sogenannten Mastkost — viel Fleisch und starke Weine — von Tag zu Tag elender und siecher wird, er fängt an, sich mehr an eine vegetarische

Kost zu halten, und siehe da, es geht auch, ja, es geht sogar besser.

Der heutige Kulturmensch hält alles für gesund, was ihm gut schmeckt, denn die Geschmackrichtung der heutigen Kulturmenschen hält sich nicht mehr an den Richterstuhl der Vernunft, als die einzige Beraterin, die ihm sagt, nicht das, was gut schmeckt, ist gesund, sondern das, was gut bekömmert. Dadurch, daß der Mensch stets seinen Geschmack und nicht seine Vernunft gefragt hat, was ihm gut und nicht gut bekömmert, ist er vom Wege einer gesundheitsmäßigen Diät ab- und auf die falsche Fährte einer naturwidrigen Nährweise gekommen. Auch das, was die Wissenschaft in der Diätfrage lehrt, ist nicht immer das Vernünftigste; denn selbst einer der bedeutenden Diätetiker der Gegenwart, Herr Professor Virchow, gesteht in betäubender Bescheidenheit: „Eine wissenschaftliche Diät besitzen wir leider noch nicht.“ Bis wir aber in den Besitz einer wissenschaftlichen Diät gelangen, wird noch viel Wasser durch die Donau fließen. Das Beste wird wohl sein, wir halten uns in der Frage was wir essen und trinken sollen, um gesund und lange leben zu können, zuerst an unsere Vernunft und unsere Erfahrungen, und erst in zweiter Linie an unseren Geschmack, dann werden wir den Weg zu einer naturgemäßen Lebensweise schon wieder finden.

Ja, wendet mir ein eingefleischter Fleischesser ein, der Mensch ist ein Allesfresser (Omnivor), kein Früchteesser (Fructivor); der Fleischgenuß hat sich durch Angewöhnung seiner Natur angepaßt, ist somit zu einer Naturnotwendigkeit, zum Gesetze der Anpassung geworden. Wenn dieser Schluß richtig wäre, so ist das Wein- und Schnapstrinken auch eine solche Naturnotwendigkeit, ein Naturgesetz, weil sich der Mensch daran gewöhnt, dem Genuß derselben sich angepaßt hat. Kein Kind



wird sich an das Fleischessen gewöhnen, wenn es nicht von seinen unvernünftigen Eltern dazu gezwungen würde. Ebenso wenig der Säuger nach Gesezen säuft, ebensowenig verzehrt der Fleischesser sein Fleisch nach Gesezen.

Zu reichliche stickstoff- oder eiweißhaltige Nahrung führt sowohl bei der heranwachsenden Jugend als bei Erwachsenen Stoffe ins Blut, die nicht zur vollständigen Verbrennung gelangen, und dann als Krankheitsstoffe sich abgelagern; daß so belastete Menschen leichter zu Krankheiten disponieren, und meistens einem vorzeitigen Tode zum Opfer fallen, ist wohl einleuchtend für diejenigen, die durch zu reichlichen Fleischgenuß zuschadern gekommen sind, aber nicht diejenigen, bei denen es vermöge ihrer widerstandsfähigeren Natur noch zu keinem Ausbruch einer Krisis gekommen ist, und die scheinbar gesund sich fühlen; früher oder später werden auch sie ein Opfer ihrer unrichtigen Nährweise werden; denn die Natur straft jeden, der ihre Geseze verletzt.

Wenn wir das Tierreich überblicken, so sehen wir, daß eigentlich nur die freilebenden Tiere instinctiv ihre natürlichen Lebensbedingungen erfüllen, und auch, wenn sie nicht früher in die Hände mordlustiger Menschen fallen, das höchstmögliche Alter erreichen. So leben der Elefant, das Krokodil, die Schildkröte und die Schlange 4—500 Jahre; dagegen sind unsere Haustiere vielen Krankheiten und auch vorzeitigem Tode unterworfen, 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 suchen und finden.

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 Obstzuchtereien und in den Aufbewahrungsräumen

die Beobachtung gemacht, daß Calvilläpfel, deren Bäume mit mineralischem Düng.r gedüngt werden, länger sich gut und frisch erhalten, während die Früchte verjauchter und vermisteter Bäume trotz größten Fleißes und Vorsichtsmaßregeln in der Aufbewahrung leicht faulen. Der zu reichliche Stickstoffgehalt dieser Äpfel infolge der zu reichlichen Stickstoffdüngung begünstigt die Entwicklung der Fäulnisbakterien gerade so, wie bei Infektionskrankheiten der Menschen die sogenannten Bacillen nicht als die eigentlichen Krankheitserreger, sondern als Fäulnisprodukte der infolge vorausgegangener falscher Nähr- und Lebensweise, namentlich von zu reichhaltiger Zufuhr von stickstoffhaltiger Nahrung durchfeuchten Blutgefäße betrachten werden müssen. Unrichtige Nährweise und Pflege bedingt Fäulnis und Erkrankung bei Menschen, Tier und Pflanze.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Kinder und Alkohol.

Man sollte eigentlich annehmen dürfen, daß die Frage: sollen Kinder Bier oder 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 kann, das Gegenteil. Es liegt dies an verschiedenen Ursachen. Die bestgemeinten, bestbegründeten Ratschläge begegnen, wenn sie gegen altgewohnte Zustände ankämpfen, bei der großen Masse der Bevölkerung der Gleichgültigkeit und dem Unglauben, und nur langsam finden sie überzeugte Anhänger. Der Mann ist gewöhnt, mit der Frau abends eine Wirtschaft zu besuchen, die erwachseneren Kinder, die man nicht einfach zu Bett bringen kann, werden mitgenommen; sie bekommen natürlich