

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 17 (1907)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Todesahnung  
**Autor:** Kellenberger, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038279>

### **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:** 13.02.2026

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

lich zur Ergänzung des Nahrungsregimes der geistig Beschäftigten absolut notwendig sein?

Diese „nervina“ (Nervenmittel), welche eigentlich mehr wie Arznei als wie Nahrungsmittel betrachtet werden sollten, können, in Augenblicken von eintretender Schwäche der intellektuellen Kraft, von größtem Nutzen sein. Deshalb sollte man sie auch für solche Augenblicke reserviren, in welchen das ermüdete Gehirn seine Tätigkeit zu versagen droht und es dabei trotzdem gezwungen ist, eine noch unvollendete, dringende Arbeit zu Ende zu bringen.

Wer aber immer ein sitzendes und eingeschlossenes Leben führt, muß sich sehr in Acht nehmen diese kostbaren Hilfsmittel zu missbrauchen. Durch ihre Tendenz die Tätigkeit des Gehirnes zu sehr anzuregen und anzu-spornen, durch ihre allzu tonische Wirkung auf die Blutgefäße, erhöhen der Tee und Kaffee zu stark den Blutdruck und begünstigen dadurch die Entwicklung der Arterio-Sclerosis (Verfälschung der Arterienwände). Wenn die geistig Beschäftigten morgens eine Tasse Milch mit wenigem Kaffee trinken und im Verlaufe des nachmittags eine Tasse leichten Tees, so kann das keine schlimmen Folgen nach sich ziehen, sondern im Gegenteil, nur von guter Wirkung sein; den sehr starken schwarzen Kaffee sollen sie aber, wie schon gesagt, nur für dringende Ausnahmefälle zurückbehalten. Sie werden dann um so mehr Nutzen davon ziehen, je weniger ihr Organismus schon daran gewöhnt ist und deshalb um so leichter auf die Reizwirkung des Cafeins reagirt, und sie werden die Nachteile einer chronischen Vergiftung sich ersparen.

Für noch so eingeschränkt daß dieses Nahrungsregime erscheinen mag, so ist es doch noch mehr als zureichend um das Leben eines Individuums zu erhalten, welches wenig körperliche Tätigkeit und Arbeit entwickelt. Es ist

also dennoch von großer Wichtigkeit den Intellektuellen anzuraten, täglich etwas körperliche Uebungen vorzunehmen, um die Funktionen ihres Organismus in normaler Weise vor sich gehen zu sehen. Spaziergänge, Reiten, Radfahrer, Fechten, Zimmergymnastik sind notwendige Hilfsmittel für jeden der die Ausscheidungsstoffe der Ernährung und des physiologischen Stoffwechsels auf das Minimum reduzieren, und so das vorzeitige Altwerden seiner Organe, mit Einschluß desjenigen des Denkvermögens, verhüten will.

### Codesahnung.

Wenn der Mensch an sein eigenes „Ich“ die Frage stellt, woher bin ich gekommen und wohin gehe ich wieder, bin ich ein Wesen ohne irgend welche Lebensbestimmung auf die Erde geworfen, ein Zufall der Natur, ein Produkt welches nur durch momentane Harmonie zwischen zwei Lebewesen ins Leben gerufen, so stutzt er an seiner Frage und schiebt dieselbe auf die Seite weil sie ihm unbequem und unlösbar vorkommt. — Es ist ja selbstverständlich, daß man sich nicht gerne befaßt mit Themen welche alle möglichen Ansichten erzeugen; aber gerade darin liegt der Kernpunkt der Wichtigkeit, daß ein jeder Mensch, ob Mann oder Frau, ob Kind oder Greis sich in Stunden des harmonischen Alleinseins ohne Beeinflussung äußerer Eindrücke, sich daran erinnert, daß in ihm ein „Etwas“ enthalten, welches das Verlangen in sich birgt mit dem Weltenall in Harmonie zu sein; benennen wir es mit dem Wort Gefühl, dem Drang zum harmonischen Ausgleichen zwischen Körper und Denken.

Ja, fragen Sie nur alle die Menschen in Stadt und Land ob sie sich wohlig fühlen in dem beständigen Gehen und Rennen; zu einer Zeit, wo ein großer Teil derselben nicht mehr

im Stande ist, ein heimgeliches Gespräch zu führen ohne von einem Thema ins andere zu fallen; fragen Sie die Weltstädter in ihrer Schnelllebigkeit, wenn sie viel zu früh an Jahren, mit sich und der Welt unzufrieden, am Rande des Grabes stehen und auf ihr ganzes Leben zurückblicken, ob sie mit dem Hauche innerer Befriedigung einen Rückblick auf ihr vergangenes Dasein machen, und fragen Sie diejenigen welche durch irgend ein bitteres Schicksal dem Menschenleben mit Gewalt einen Abschluß machen, wie es in der gegenwärtigen Zeit so oft der Fall ist, ob nicht die Natur und der Schöpfungsgedanke einen Strich macht gegen alle Abweichungen welche demselben bewußt oder unbewußt gemacht werden.

Nach welchen Gesetzen werden jährlich eine so große Menge von Menschen dahin gerafft, welche der Sinnlichkeit fröhnen und in der schönsten Blüte des Lebens gebrochen an Körper und Geist, gezwungen sind von ihrem Dasein Lebenswohl zu sagen. Geregelte körperliche oder geistige Arbeit bietet die beste Garantie für ein gesundes und langes Leben.

Betrachten wir nun einmal einen Menschen welcher im Strudel des Daseins, im Kampfe um sein tägliches Brot, gebrochen an Lebenskraft, schwer krank darnieder liegt und mit aller Kraft sich noch einmal empor raffen will zu neuem Leben.

Der Trieb und der beständige Wille liegt in ihm, aber die Lebensenergie hat nachgelassen, und so sieht er sich in die Lage versetzt, gegen seinen Willen mit dem Schicksal zu teilen welchem jedes Lebewesen ausgesetzt ist. Bei diesem Bewußtsein entrollt sich ihm, einem wandelnden Panorama gleich in merkwürdiger Klarheit, das Bild seines vergangenen Lebens. Unwillkürlich sieht er sich zurückversetzt in seine Jugendjahre mit seinen phantasievollen Vorstellungen für die Zukunft; in lebhaften Farben

sieht er die rosige Welt sich an; kein schriller Ton unterbricht seine Jugendzeit, sei es dann wenn er hie und da unter den Folgen seiner Bubenstreiche zu leiden hatte.

Bei diesen Erinnerungen entflieht ihm ein kaum bemerkbares Lächeln, die süße Erinnerung längst vergangener Zeiten.

Dann wieder entrollt sich ihm das Bild seiner ersten Liebe mit all den vielen Freuden und Leiden die eine solche Zeitperiode mit sich bringt; daran anschließend sieht er zurück auf die lange Zeit der Männer und Kampfesjahre, sieht heranblühen eine stattliche Anzahl von Kindern die unter der treuen Obhut seines Weibes und ihrer Mutter herrlich gediehen und anwuchsen.

Auf einmal entrollt sich ihm eine Träne und ein leises Schluchzen wird vernehmbar. Er steht vor der Bahre seiner langjährigen Begleiterin die eine kurze tödtliche Krankheit weggerafft, und vor ihm steht die Lücke inmitten halberwachsener gerade jetzt so sehr der Pflege bedürftigen Kinder.

So geht der Schöpfungsgedanke vorwärts und gräbt in jedes Lebewesen seine bestimmten Leidensfurchen in irgend welcher Form, und diese Leidensfurchen bilden Weg zur Selbsterkenntnis und zur geistigen Entwicklung seines eigenen „Ichs“.

Warum sollte man nicht ein Thema behandeln, welches jeden Menschen angeht und welchem keiner ausweichen kann; wir sind doch alle dem gleichen Bestimmungsgesetz unterworfen und deshalb haben wir auch das Recht uns um dasselbe zu interessiren.

Ja, sehen Sie nur an, dieses alte Mütterchen und diesen Greis, wie sie mit dem Leben abgeschlossen, mit freundlichem und herzlichen Entgegenkommen, alle an sie gerichteten Fragen mit verplüffender Klarheit und Deutlichkeit beantworten; seht nur welch' milder Strahl



aus ihnen leuchtet wenn sie aus ihrem vergangenen Leben ihre Erfahrungen mitteilen ; seht ihre Augen blitzen wenn sie in ihren Schilderungen ihr vergangenes Leben zur Darstellung bringen, und seht den milden Hauch den all die vergangenen Lebensschicksale herangereift ; gibt es etwas Schöneres als hineinblicken in diese mit dem Weltenschicksal ausgeführten Augen. Gewiß haben auch sie die Bitterkeiten des Lebens kennen gelernt, aber aus dieser Bitterkeit ist der süße Kern herausgefunden worden, welcher emporhebt über all die Leidenschaftlichkeiten des Lebens.

Und wieder blicket hinein in die Augen leidenschaftlicher Menschen welche in ihren alten Tagen noch gebunden an alle materiellen Angelegenheiten unzufrieden ihr Leben fristen und nicht begreifen und daran denken, daß es eine Scheidewand gibt welcher Niemand entrinnen kann.

Ahnung ist ein Wort welches in unserer deutschen Sprache eine tiefgehende Bedeutung hat ; sie zeigt immer und immer wieder ein tief seelisches Moment an, bei demjenigen den sie erfaßt, und gewöhnlich sind es diejenigen Menschen welche mehr für andere als für sich selbst denken, bei denen das Seelenleben abgeklärter sich abgewickelt ; ein Gefühl tiefster Erhabenheit ergreift sie, wenn sie nicht zurückschrecken vor dem Gedanken welcher sich ihnen aufdrängt in Stunden seelischen Alleinseins. Dann wird es ihnen klar, daß sie sich nicht beängstigen brauchen, vor einer Zukunft welche dem menschlichen Fühlen zum großen Teil verschlossen so nahe liegt.

In tiefer Erhabenheit steht sie da, die verfühnende Schöpfungsnatur, gleicht alles aus was dem menschlichen Verstande unerreichbar zu sein scheint, und hilft ihm hinweghelfen über die bitteren Schicksale in dem erkämpften Bewußtsein, daß es ein „Etwas“ gibt welches

über allen menschlichen Verstand erhehend ausfühnend und ausgleichend ist.

Bei diesem Gedanken dürfen wir ruhig demjenigen Teil unseres Lebens entgegensetzen, welcher als Abschluß des Daseins bezeichnet wird.

Ueber die Mauern können wir mit unserm menschlichen Auge nicht sehen, aber die Ahnungen sind ein Etwas Seiendes welches dem menschlichen Verstande als Rätsel dasteht.

**H. Kellenberger, Nervenarzt.**

## Korrespondenzen und Heilungen.

Einige unserer älteren Jahrgänge der Annalen durchlesend, haben wir zufällig eine in hohem Grade interessante Korrespondenz der Frau Gräfin H. von Bismarck zu Gesicht bekommen, die wir unseren Abonnenten von 1907 mitzuteilen uns nicht enthalten können, um ihnen zur Kenntnis zu bringen was 1895 die hohe Dame über die Sauter'schen Heilmittel schrieb. Die in der Januarnummer der Annalen von 1895 veröffentlichte Korrespondenz lautet wie folgt :

### Die besten Hausmittel.

Ein sehr beherzigenswertes Urteil über die elektro-homöopathischen Heilmittel veröffentlicht die Gräfin H. von Bismarck in der Wochenschrift für die Deutsche Frauenwelt „Von Haus zu Haus“, herausgegeben von Anny Wotke, daß wir zum Abdruck bringen.

„Die Gesundheit ist ein köstliches Gut und dankbar ergreifen wir bewährte Mittel, sie wieder herzustellen, wenn sie uns oder den Unsrigen teilweise verloren ging. So mancher scheut sich bei jedem Anlaß sofort einen Arzt zu holen. Dies ist besonders auf dem Lande oft auch schwierig. Es gibt ja viele Hausmittel, die allgemein bekannt und wohl in den