**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 22 (1912)

Heft: 7

Artikel: Alt werden und jung bleiben : Vortrag auf dem Münchener Bundestage

des Deutschen Begetarianer-Bundes am 18. Juli 1908 [Fortsetzung und

Schluss]

Autor: Meyer, Bruno

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038152

### 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: 20.08.2025** 

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

## Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirtung von Merzten, Prattifern und geheilten Kranten. denne ber dine

Mr. 7.

22. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1912.

Inhalt: Alt werden und jung bleiben (Fortsetzung und Schluß). — Wie schützt man sich vor Hitze? — Die wirtsamsten Hausmittel zur Blutstillung. — "Wir Wilde sind doch bessere Menschen". — Korrespondenzen und Heilungen: Flechte; nervöses Asthma; suphilitisches Geschwür; Gelenkrzeumatismus; Lungenkatarrh. — Verschiedenes: Dir Sonne als bestes Insektenpulver.

### Alf werden und jung bleiben.

Vortrag auf dem Münchener Bundestage bes Deutschen Begetarianer-Bundes am 18. Juli 1908.

Bon Bruno Meger, Rudolftadt.

(Fortsetzung und Schluß).

Bis in das fünfzigfte Sahr geftaltete fich mein Privatleben getren nach dem überall gebilligten Magstab. Ohne sonderliche Reigung ju Gafthaus- und Frühftücksgelagen, fern von jeder Feinschmeckerei, raftlos bis in die Rächte im Berufe tätig, war ich boch ben Benüffen ber Tafel, der Trinfpflege und der Rauch: gewohnheit von Herzen zugetan, schlug als Fleischeffer eine mächtige Rlinge und war ein schneidiger Söldner des Königs Tabak geworden, galt aber bei alledem im üppigen Berfehr der großen Handelsstadt als halbes Muster weisen Maghaltens. Die Wahrheit schüttelte bagu ben Ropf: ich blieb über sie im Laufenben burch ben Beheimen Sanitätsrat links unter ben Rippen, das aufgeweckte Gefundheitsgemiffen. Duntle Buntte tauchten oft auf; ängstlich befragte man bas Drafel, doch bie Biffenschaft beruhigte lächelnd: "Das ift nun mal fo! Mur feine Gorge, das gibt fich mit der Beit!" Man wirtschaftete also weiter nach dem Rezept : "If was dir schmeckt und leide, was bu mußt". Als ich aber nach breißigjährigem Schaffen im Beruf, ein alternder Graubart, westlich an den Thuringer Saalestrand mich gurudzog, bort meine bunfler werbenden Tage zu beschließen, da befand ich mich - bas ward mir bald flar - mit der treuen Gattin auf jener schiefen Ebene, die nicht fo leicht jemand zurücklimmt. Ich war, bas Sortiment am Bregel abtretend, Berleger geworden, durch Rauf auch Besitzer von Eduard Baltzer's Hauptwerfen, bis dabin aber bem Antor und feinen Reformgedanken weder Interesse noch Berständnis entgegenbringend. Mit der neuen Tätigkeit verband mein noch immer raftlos froher Schaffenstrieb ben Plan, felbstherrlich die gange Berlagsmaschinerie - Ropf-, Sand-, Bacf- und Botenarbeit - ohne jede Silfe burch meine Berson allein zu vertreten. Das gelang ein volles Jahr hindurch, wenn auch die abspannende Wirfung bes Nitotins offensichtlich war.

Ja, das Ater nahte, schickte Fieberstimmunsgen voran und hinfte daher umnebelten Blicks. Bon den Eltern ererbte Hämorrhoidalneigung, in der Zeiten Lauf zu voller Blüte heranges

güchtet, brachte peinvolle Stunden, bald auch faum erträgliche Tage. Mitten in ber ärgften Beschäftsperiode, wo hundert Plane und Pflichten bas Berlegerhaupt durchfreugten, ichien ich hilflos geworden; frober Ginn, frifcher Mut waren babin. Die Sonne hatte ihren Glang verloren und es lauchte das Gefpenft des hausiprannen auf, der für feine Gunden den Brugeljungen fucht. Gine Ahnung, daß die Ratur das Guntenregister summiert hatte und mit dem Sauptbuche auf Abichlug marte, tauchte bem Bepeinigten doch auf: der Bersuch, sich vom Tabat frei zu machen, miglang; benn ohne Beitsche versagte ber Denfapparat gang. Rach 14 Tagen flirrten also die Retten wieder. Da, in der höchsten Bibes-, Seelen- und Beschäftsnot, tam Bilfe, fam der Beift über mich. Mitten in der Korreftur eines Reudruckes von Ed. Baltzer's Lieblingsichrift begriffen, haftete ich an einer Stelle fest, wo er im hinblick auf mein Leiden der Fleischenthaltung als ficherftem Linderungs- und möglichem Scilmittel bas Wort rebet. Der unter ben Rippen rebete ermutigend zu, und Mann, Frau und Rinder, feche Baupter, verliegen das Tagesgeleife und beschritten vertrauend den von Baltzer gewiesenen Weg. Er führte bergan in reine Luft, fah uns alle gedeihen und führte gur lebensrettung ber Gaitin, die in raschem Berfall einem Sumpffieber erliegen wollte. Des erften Arztes ber Residenz Untersuchung ergab bei ihr "tiefften Ernährungsftand" und in geradezu drohender Form ward ich zur strengen Ueberwachung der angeordneten Fleischtur, der fogenannten "Jenenser Masttur", verpflichtet : drei Fleischgerichte täglich und fraftigende Rotweine follten das entmischte Blut neu beleben und den Sonderling jugleich jur Ginsicht bringen. Lange troftlose Wochen hielt ich bas gegebene Wort; bann, ihrem Flehen um Freis gabe endlich nachgebend, überließ ich die Ru-

sammengesunkene ihrer Natur. Zufällig entbeckte ich bei ihr ein Gelüst nach Bratäpfeln. Die waren dann mit Milch und Milchbrot ihre Nährquelle die kalten Wintermonate hindurch. Den Frühling begrüßte sie aber 1883 wieder leuchtenden Blickes mit Röschen auf den Wangen. Und als wir Pfingsten vereint auf den Griesbachfelsen im Schwarzatal kletterten, war die Mastkur vergessen.

Ja, der Geist Baltzer's war über uns gestommen: 1888 stiegen wir gemeinsam ins Ötetal hinauf, 1895 über den damals nich wilden Klauenpaß in der Schweiz und heute nähert sich die Gerettete mit frischen Wangen, mit jugendlich heiterem Sinn der Schwelle des siebzigsten Lebensjahres. Dieser eine Fall von Lebensrettung durch einzig einfachste Ernährung, in allen Stadien von mir sorglich beobachtet, ersetzt Bände von Krankheitsgeschichten.

In aller Stille hatte ich vorher ichon, den Berluft der Gefährtin vor Augen, der Gottheit und der Selbstachtung das Opfer bringend, bem Tabaf endgültig abgeschworen. Der Stlave hatte die Fesseln gesprengt und mit dem Tage dieses zweiten tief eingreifenden Absage-Aftes begann das Wiedererwachen der im Laufe ber Jahre durch das Bauberfraut beschämend abgestumpften Sinne. Gine Freude, alle Rrafte des Rörpers und der Seele tätig zu halten, fam über mich. Was war es doch mit dem alten Mann: das Sitfleisch wich und Flügel wuchsen an : Flügel, mit benen er jede neue Entsagung lächelnd begrüßte, über Borurteile hinweg fich schwingend. Lufthunger stärlte gu ben Mahlzeiten und erwies sich nachts bei weitgeöffnetem Fenfter als Lungenftärfer und Schnupfentilger von Gottes Gnaden. Und mit bem Lufihunger fam bas jugendliche Geluft, es der Schwalbe gleichzutun und durch die England lieferte das Soch-Lande zu fliegen. rad, ein Tertianer ward gehrherr und bamals

54 jährig begann ich, den Eitelkeiten des Rennsportes gern fernbleibend, die freilich nie übersstürzten, doch heute noch nicht abgeschlossenen Dauerfahrten.

Welche Fülle von Genüssen dem im Entscheren Geübten und im vollen Genießen Ersstartten auf diesen bunten Robinsonsahrten erwuchs, sei nur angedeutet. Wohl vogelfrei für die Kritif der Verständigen am Biertische dasheim, aber frei wie der Bogel und meinem Gotte Danklieder sinzend, flog ich durch die Lande. Des Heimfehrenden vor nun 53 Jahren so bemängelter Brustforb aber hat Ehrgeiz entwickelt und bis zur letzten Fahrt nach dem Gotthard (1905) eine stete Zunahme des anastomischen Baues nachgewiesen.

Meine heutige Stellung zur Alfoholfrage bedarf wohl noch für einzelne unter Ihnen besonderer Betonung. Offen muß ich gesteben, baß ein Rausch in ben Jünglings- bis tief in die Mannesjahre bequem in meine Ideale hineinpagte, daß aber das grane Glend nach festlichen Belagen, die ichlaff bingebammerten Bormittage wohl ober übel bem fonft arbeitsfrohen Geschäftsmann immer als eine Schmach erschienen find. Bugeftanden nuß auch werden, daß mit als Wirkung der Diat der echte germanische Durft gang allmählich mir abhanden gekommen ift. Ein Rind vom Riederrhein bleibt aber in allen Lebenslagen "bes dunkeln Dranges sich wohl bewußt", und so mache ich im lieben Rreise bescheibene Bugeständniffe, um nicht Spielverber zu werden. Und überrumpelt mich etwa im lieben Bayernland, nach beißem Schwabenflug, ber echte lechzende Radlerdurft, bann tue ich froh Bescheib und drücke vor solcher liberalen Anwandlung ein Auge zu. Unerbittlich bin ich aber gegen Zumutungen des Trinkzwanges und die unverwüstlich scheinenden Alkoholisten im bochsten Alter sind

auch mir, wie dem französischen Philosophen im Rardinalsrock, "Sendboten des Teufels".

Wie schuf sich nun biefe zweite Jugend, die manchen in der erften unerfüllt gebliebenen. Traum so schön und voll verwirklicht hat? 3ch fand den Schlüffel, der die Pforte gut ihr öffnet. Er beißt : fester Wille, auf Ginficht und Bertrauen begründet. Er, der in der Treibhausluft unserer Rultur dahinkummert, ihn preisen die Besten, die Propheten, die Dichter aller Bölfer, von Ginzelnen nur gebort und verstanden; denn schon Wolfram ruft: "Wer schlägt ben Leu'n, wer schlägt ben Riefen, wer überwindet den und diefen ? Rur der tut's, ber sich selbst bezwang". Wie nur der richtig befehlen fann, der ehrlich und treu dienen lernte, jo wurzelt männlich fefter Wille tief in aufrichiiger Gelbstzucht. Das Hochgefühl beffen, ber fagen fann : "ich wollte, ich hab's gewagt", hebt für die Dauer über die dabei gebrachten Opfer hinaus, macht die Folge von Entsagungen, die feine Opfer mehr find, ju einem Blumengarten. Ja, die Jugend der alten Jahre ift ein beglückendes, perennierendes Gemachs, aber sie gedeiht nur auf reinem Mutterboden und will nicht mit Sauche begoffen fein.

Ich scheibe von meinen Hörern mit dem Gedenkwort :

Ich will! Das ist ein schönes Wort, Spricht's Einer ernst und still, Bom Himmel reißt's die Sterne fort — Das eine Worl "Ich will!"

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)

