

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 27 (1917)

**Heft:** 4

**Artikel:** Jammertal oder Eden! [Fortsetzung und Schluss]

**Autor:** Schilling, Erna

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037920>

#### **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:** 21.02.2026

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

und mit mäßiger Uebung gelang, diesen Zeitpunkt von 200 Meter auf 1500 Meter Laufdistanz hinauszuschieben, und die Professions-schnellläufer beweisen, daß man denselben eigentlich ganz verschwinden lassen kann, d. h. diese Leute echauffieren sich selbst durch 10- und 12-stündigen Lauf gar nicht mehr.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Schluß folgt.)



## Jammertal oder Eden!

Eine zeitgemäße Plauderei von Erna Schilling, Zürich.



(Fortsetzung und Schluß.)

Doch nicht Vegetarier, wie es deren leider so viele gibt, die sich darauf beschränken, Alkohol und Fleisch &c. zu meiden, eventuell noch diverse Bäder zu nehmen, jedoch die unbedingt dazu gehörende Seelen- und Geistesdiätetik gänzlich ignorieren und dann als meist schmale, bleiche, unpraktische, höchst einseitige Fanatiker, ohne Lebensenergie dahinwandeln.

Lasst euch vom Lebenskünstler Balzer eines besseren belehren, der in seinem höchst lebenswerten Büchlein — die „Natürliche Lebensweise“ — im ersten Kapitel sagt:

„Vegetus“ heißt bei den Römern derjenige, der an Körper und Geist sehr gesund, munter und tatkräftig war — und uns in einem andern, ebenso empfehlenswerten Büchlein: — „Vegetarismus in der Bibel“ — im Abschnitt: was ist vernünftige Lebensweise — Seite 114 lehrt: „Die Natürlichkeit als Grundsatz ist nicht so zu verstehen, daß wir blind nachahmend gewisse Naturzustände wieder herstellen möchten, das sagen nur Spötter über uns oder Irrende unter uns. Die menschliche Natur ist vervoll-

kommungsfähig, aber sie ist's in ihrer Art. Wie „vernünftig“ das heißt, was den Gesetzen der Vernunft wirklich gemäß ist, so heißt „natürlich“ hier, was den Gesetzen der menschlichen Natur entspricht, was normal ist. Die Kunst des vernünftigen Lebens oder des Vegetarismus ist daher die bewußte Erfüllung unserer Lebensbedingungen. Diese bewußte Betätigung unseres Lebens nach seinen eigenen Naturgesetzen bezieht sich mithin auf den ganzen Menschen, nicht etwa nur auf Essen und Trinken. Denn welche Auffassung von der menschlichen Natur man auch haben möge, daß Leib, Gemütszustand und Geist in wechselseitiger, sehr inniger Beziehung zu einander stehen, wird ja allseitig zugestanden. Selbst also, wer die Überzeugung von der Einheitlichkeit der Menschennatur nicht teilt, wird dennoch eine Lebensregel (Diätetik) des Körper-, Seelen- und Geisteslebens zwar unterscheiden, aber in ihrer gegenseitigen Einwirkung anerkennen müssen. Der Vegetarismus oder die Kunst des vernünftigen Lebens ist diese praktisch geübte dreifache Diätetik.“

Richtet euer fernes Leben nach dieser dreifachen Diätetik ein, meidet jeglichen Alkohol, Kaffee, Tee, Tabak und sämtliche nervenzerstörende Gewürze und sonstige Reizmittel, wählt nur richtig eventuell nach einem guten vegetarischen Kochbuch zubereitete Speisen, legt bei der Ernährung den Hauptwert auf Obst und Früchte mannigfaltiger Art als herrlichste und zweckmäßigste Nahrung für uns, die Ebenbilder Gottes, bedient euch dazu der richtigen Wasseranwendungen aller Art, der Licht-, Luft- und Sonnenbäder, schlaft zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter bei offenem Fenster, lüftet zweckentsprechend eure Wohnräume, besorgt nicht nur: du sollst nicht töten, sondern auch: liebe deinen Nächsten mehr als dich selbst, habe Geduld mit den Fehlern anderer, doch sei streng gegen deine eigenen, hilf, wo du helfen kannst

rc. und ihr werdet bald die Stunde segnen, in welcher ihr euch die Kunst des vernünftigen Lebens zu eigen gemacht.

Und habt ihr nur erst einige Zeit nach den Regeln der Kunst des vernünftigen Lebens, des Vegetarismus gelebt, so schreckt euch auch das Heer der ansteckenden Krankheiten, wie Masern, Pocken, Scharlach, Diphtherie und noch viele andere nicht mehr, denn euer infolge naturgemäßer Lebensweise gesundes Blut erzeugt naturgemäß die nötigen Gegengifte für alle diese Feinde der Menschheit und dann könnt ihr in solchen Fällen am besten zeigen, daß euch die Kunst des vernünftigen Lebens wieder selbstständig denken und handeln gelehrt.

Sobald ihr fühlt, daß in eurem Organismus eventuell nicht alles mehr in bester Ordnung sei, werdet ihr natürlich versuchen, die abhanden gekommene Ordnung sofort selbst wieder und zwar auf die einzige richtige, auf naturgemäße Weise herzustellen, indem ihr euch euer vielen so treuen Bundesgenossen, der diversen Kalt-, Warm-, Schwitz-, Luft-, Licht- und Sonnenbäder, je nach Bedarf, dann auch der dem jeweiligen Fall angemessenen Diät fleißig bedient und auf diese Weise längst des umgebetenen Gastes wieder los und ledig sein, ehe der Arzt, der erst nach geraumer Zeit eurem Rufe Folge leisten kann und jetzt vielleicht auch noch der Meinung huldigt, er müsse nun ein bis zwei Tage zuwarten; um erst die richtige Diagnose stellen zu können, das Vorhandensein dieses lästigen Eindringlings nur nachzuweisen im stande gewesen wäre.

Und werdet ihr einmal von heftigen Stürmen, von starkem Gewitter heimgesucht, und das bleibt wohl niemandem erspart, so wird euch die durch die Betätigung der Kunst des vernünftigen Lebens erworbene seelische Kraft und Stärke stets vor gänzlichem Unterliegen schützen.

Möge es um euch her noch so sehr toben,

schwarze Wolken euren Horizont bedecken, Blitze ohne Zahl unheimlich über euer Haupt zucken, Donner rollen — und alles in Aufruhr sein, daß selbst euch beinahe die Furcht anfänge, jetzt müßtet auch ihr unterliegen, ihr werdet euch nicht umsonst an den Gedanken anklammern, daß doch nach jedem Sturm und Gewitter am blauen Firmament die goldene Sonne wieder hervorkommen müsse, werdet, wenn auch noch bangen Herzens und unter Tränen danach auslugen — und seht — schon beginnt es zu dämmern, hier lacht bereits ein Stückchen blauen Firmaments auf euch hernieder, dort bemüht sich die Sonne erfolgreich die bösen schwarzen Wolken siegreich zu zerteilen und nun beginnt auch ihr zu fühlen, daß ihr aus Sturm und Gewitter aufs neue gestärkt, gestählt, geläutert hervorgegangen, nun werdet auch ihr eures Lebens froh und schickt euch an, zuerst noch zaghaft, bald aber laut und immer lauter jubelnd, dem allmächtigen Vater für alles euch Gesandte innig Dank zu sagen.

Und nun erlaubt mir die Frage :

Ist die Erde für euch auch jetzt noch ein Jammertal? — das Leben auch jetzt noch nicht des Lebens wert?

Nicht wahr, nun stimmt ihr freudigen Herzens mit ein in mein Fauchzen :

Nein und tausendmal nein! Die Erde ist ein Eden und herrlich ist es, darauf zu wandeln!

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)



## Die Phosphaturie.

Von Dr. Imfeld.



Das Wort Phosphaturie bedeutet übermäßige Ausscheidung von Phosphaten und phosphorsauren Kalken aus dem Blute, durch die Nieren und den Harn; wir sagen übermäßige