

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 7

Rubrik: Lebenskraft

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: 22.02.2026

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

sektiöse Erkrankung des Darms sich nicht immer durch Diarrhöe kund gibt. Bei Beginn der infektiösen Erscheinungen ist in den meisten Fällen die Stuhlverstopfung zu konstatieren. Wenn die Eltern befragt werden, dann wird man von ihnen in der Mehrzahl der Fälle die Antwort bekommen, daß das Kind, bevor die Krankheit ausbrach, schon seit einigen Tagen keine Stuhleinsleerungen hatte. Bei normaler Funktion des Darms scheidet derselbe eine Schleimsubstanz aus, welche das Weitergleiten der Exrementen im Darme erlaubt, die Giftigkeit der Mikroben neutralisiert und den Organismus vor der Resorption der toxischen (giftigen) Produkte schützt. Wenn aber der Darm über seine funktionelle Kraft in Anspruch genommen worden war, so wird er unter dem Einfluß einer Unverdaulichkeit oder der Hitze oder des Zahns entzündet und scheidet die Schleimsubstanz nicht mehr aus; infolgedessen häufen sich im Darm die Kotmassen, bleiben an den Darmwänden kleben, sogar die Form derselben annehmend und im Stuhl noch den Abdruck derselben zeigend; die Gährung entwickelt schädliche Mikroben und Toxine in großer Menge und diese giftigen Produkte werden vom Blute aufgenommen und erzeugen die allgemeine Infektion. Zur Zeit, in welcher die Kinder von der Brust entwöhnt werden, kann der Wechsel der Nahrung ebenfalls eine Ermüdung der Verdauungsorgane zur Folge haben, da ja die Kuhmilch und andere noch schwerer zu verdauende Nahrungsmittel im Darme mehr unverdaute Reste zurücklassen als die Muttermilch; das erklärt uns auch, warum die Darmkrankheiten der kleinen Kinder so oft während dieser Zeitperiode zustande kommen. Sie treten aber meistens bei den fettrichen Kindern auf, d. h. bei solchen die überernährt sind.

Bei entwöhnten und schon etwas älteren Kindern ist der Einfluß der Überernährung und der Stuhlverhaltung auf das Zustandekommen

der infektiösen Darmerkrankungen ein ebenso hervorragender.

Prof. H utinel beschreibt insbesonders Fälle einer sehr schweren Form von akuter Darmentzündung, welche sich durch Erbrechen, Erhöhung der Temperatur, scharlachförmigen Ausschlag, Verstopfung mit nachheriger Aussöhung von sehr harten Kotmassen und schließlich Abgang von Schleim und Schleimhaufsetzen kennzeichnet, und welche bei zweifellos überernährten Kindern zustande kommen.

Wir sprechen schließlich die Überzeugung aus, daß die meisten Fälle der bei Säuglingen und kleinen Kindern auftretenden Verdauungsstörungen und Magen-Darmkrankheiten, der Überernährung und der infolge derselben stattfindenden Stuhlverstopfung zuzuschreiben sind, und daß die Rolle, welche bei diesen Erkrankungen die Mikroben spielen, in den allermeisten Fällen eine ganz untergeordnete ist. Aus diesem Grunde wäre es zu wünschen, daß die Ärzte und die Mütter zur Überzeugung der Wahrheit kommen möchten, daß die meisten Kinder, welche infolge von Darmerkrankungen sterben, nur deshalb zu Grunde gehen, weil sie viel zu reichlich ernährt werden.

Lebenskraft.

W. Spark äußert sich über Lebenskraft folgendermaßen:

„Wir haben gehört, daß die Atome sich beständig bewegen und Kräfte äußern, und es ist eine viel erörterte Frage, ob diese Eigenschaften ausreichen, Wesen und Tätigkeit der Organismen, also recht eigentlich das Leben selbst zu erklären. Früher nahm man hierfür eine besondere Lebenskraft an, die aber heute in der materialistischen Wissenschaft als überwundener Standpunkt gilt. Man sucht das Leben aus den Eigen-

schäften der Materie zu erklären. Wer noch an die Lebenskraft glaubt, gilt als abergläubisch. Aber indem man den Atomen das Leben zuschrieb, verwickelte man sich in noch tiefere Widersprüche. Man sah sich gezwungen, den Atomen alle zur Erklärung des Lebens nötigen Eigenschaften beizulegen, darunter auch die Fähigkeit des Denkens, ein Verfahren, das die Vernunft foltert und größere Schwierigkeiten einschließt, als die Annahme einer Lebenskraft bietet. Diese Theorie hat wenigstens den Vorzug der Einfachheit. Die Wahrheit ist, daß man die Lebenskraft leugnet, weil sie in das materialistische System nicht paßt.

„Ja, wenn wir erst wüßten, was „Kraft“ ist, dann könnten wir vielleicht sagen, ob so etwas wie Lebenskraft sein darf oder nicht. Aber so geläufig uns das Wort Kraft auch ist, und so genau wir einzelne Kräfte messen können, so dunkel bleibt nach wie vor das Wesen der Kraft. Kraft und Atom, die letzten Worte der Naturwissenschaft, sind echt mystisch, denn noch niemand hat sie selbst je gesehen, sondern immer nur ihre Wirkungen, und die Gelehrten, welche alle Mystik verwerfen und alles mit Kräften und Atomen erklären, merken gar nicht, wie tief sie dabei in die Mystik geraten: „spotten ihrer selbst und wissen nicht wie.“

„Für den Chemiker hört die Welt bei den Atomen auf, der Physiker gesteht höchstens noch den Aether zu, den er so notwendig braucht. Der Biologe aber darf und muß einen Schritt weiter gehen. Wenn in meinem Gehirn die Vorstellung entsteht, daß mein Arm eine Last heben soll, und die Vorstellung wird zum Willen, der sich in Nervenerregung und Muskelarbeit umsetzt, so lasse ich mir nicht wegstreiten, daß meine Vorstellung ruhende Kraft ist. Wie vermöchte sie sonst jene Wirkung erzeugen! Beiläufig bemerkst ist die Umsetzung von Willenskraft in Muskelkraft durch Vermittlung der Nerven eines

der tiefsten Probleme und vielleicht der Punkt, wo Qualität und Quantität sich berühren. Und wenn Wille und Vorstellung keine Kraft wären: wie könnte man sie dann übertragen? Sind doch Hypnotismus und Gedankenübertragung zu beliebter gesellschaftlicher Unterhaltung geworden. Den echten Materialisten ficht das aber nicht an, er leugnet alles, macht es wie der Strauß, steckt den Kopf in den Sand und schreit, er sehe nichts.

„Eine planlose, unzweckmäßige Welt könnte nur als Chaos bestehen. Ohne die Voraussetzung der Zweckmäßigkeit und der Lebenskraft können wir keine vernünftige Heilkunst haben. Wohin man ohne die Voraussetzung der Lebenskraft kommt, sehen wir an der Schulmedizin, die wie ein Tier auf durrer Weide von einem bösen Geist im Kreis herumgeführt wird, während rings umher schöne grüne Weide liegt, wo Reizer und Kurpfuscher grasen.

„Schopenhauer, dem man oberflächliches Denken wahrlich nicht vorhalten kann, war über das Leugnen der Lebenskraft förmlich entrüstet. Er sagte in seiner sanften Art: „Das heutzutage Mode werdende Polemisieren gegen die Lebenskraft verdient, trotz seiner vornehmen Mienen, nicht sowohl falsch als geradezu dummkopfig genannt zu werden. Denn wer die Lebenskraft leugnet, leugnet im Grunde sein eigenes Dasein, kann sich also rühmen, den höchsten Gipfel der Absurdität erreicht zu haben. Sofern aber dieser freche Unsinn von Ärzten ausgegangen ist, enthält er überdies den schändesten Undank, da die Lebenskraft es ist, welche die Krankheiten überwältigt und die Heilungen herbeiführt, für welche jene Herren nachmals das Geld einstreichen und quittieren.“

„Die Lebenskraft, wir dürfen auch Seele sagen, ist der Baumeister, der unseren Körper baut, organisiert und erhält. Die Seele ist also nicht ein Erzeugnis, sondern die Ursache des Körpers,

gerade so, wie beim Heben der Last durch den Arm Wille und Vorstellung vorhergehen müssen. Die Seele ist das Kleid des Geistes, der Leib das Kleid der Seele. Die Theorie, daß die Seele den Leib baue, steht in Uebereinstimmung mit der von den bedeutendsten Philosophen vertretenen Ansicht, daß das Feine eher war als das Grobe, der Geist eher als die Materie, Gott eher als die Welt."

(Prof. Dr. Jäger's Monatsblatt.)

Yoghurt und Langlebigkeit.

Ein Auszug aus dem Manuskripte des in russischer Sprache verfaßten Buches: „Die physikalisch-diätetische Vorbeugung und Heilung der Krankheiten“ von Dr. Ivan Theodoroff (Varna-Bulgarien).

(Schluß.)

Die Balkanbewohner beschäftigen sich mit Ackerbau, infolgedessen verbringen sie ihre ganze Arbeitszeit außer dem Hause in frischer, reiner Balkanluft. Nur zum Schlafen und als Zuflucht gegen Kälte, Regen und Sturm gebrauchen sie ihre Zimmer, ja während der warmen Jahreszeiten schlafen sie auch draußen in frischer Luft. Ihre Beschäftigung besteht in ziemlich schwerer physischer Arbeit, was beständige rege Blutzirkulation, tiefes Atmen, starke Entwicklung der Brust und Muskulatur des Körpers verursacht. Es sind starke, gut entwickelte Leute, die selten erkranken, die mit 50, ja 60 Jahren oft noch keinen verdorbenen Zahn haben und die die Tuberkulose — dieses Schreckensgespenst der Gegenwart — nur vom Hören kennen.

Ihre Ernährung ist hygienisch. Die Hauptnahrung dort besteht aus Weizenbrot aus Ganzmehl gebacken, Gemüse und Obst. Für den Winter außer Gemüse werden in jedem Hause ganze Säcke von gedörrtem Obst (Apfeln, Birnen, Aprikosen und hauptsächlich Zwetschken) und Fässer von im süßen ungegorenen Traubensaft, dick eingekochten süßen Kürbissen, Quitten

und Melonen vorbereitet. Eier und Milchprodukte, hauptsächlich Käse, auch Yoghurt werden außer der Fastenzeit ziemlich viel gebraucht. Fleisch, wie schon erwähnt, wird äußerst selten gegessen. Also eine einfache Ernährung in der genügende Mengen Nährstoffe und Nährsalze und kein großer Überschuß von Eiweißstoffen vorhanden sind. Die Balkanbewohner sind nüchterne Leute, viele von ihnen trinken ihr Schnäpschen oder ihr Gläschen guten unverfälschten Weins beim Tische, aber viel trinken sie nicht.

Nach dem Ritus der orthodoxen Kirche werden nicht nur die Sonntage, Ostern, Pfingsten usw., sondern auch die Namenstage vieler Heiligen gefeiert, was zusammen nahe an 100 Feiertage im Jahre ausmacht. Während dieser Tage wird nicht gearbeitet. Also kommt im Balkan im Durchschnitte nach drei Arbeitstagen ein Ruhtag. Hier haben wir eine zielsprechende Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe.

Die Kleidung der Balkanbewohner ist hygienisch. Alles ist im Hause gewoben. Die Unterwäsche ist von grober, für Lust und Hautausdünstungen durchlässiger Leinwand, die Oberkleidung aus dickem, wollenem, weitmaschigem Zeuge. Nur im strengen Winter werden Pelze getragen.

Also beständiges Leben in frischer Luft, gesunde Beschäftigung, zielsprechende Abwechslung zwischen Arbeit und Ruhe, hygienische Kleidung, Abhärtung usw. sind die Ursachen der Langlebigkeit der Balkanbewohner und nicht der Yoghurt.

Wer lange leben will, braucht nur hygienisch zu leben und darf auch nicht vergessen, daß das hygienische Leben das einzige sichere Mittel für Langlebigkeit ist. Alles andere ist nur graue, mit Wissenschaft geschmückte Theorie, die wie eine dunkle Wolke früher oder später durch den Strahl der Wahrheit zum Schwinden gebracht wird.