

Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 26 (1950-1951)

Heft: 9

Artikel: Bleibe jung, lebe länger, nie mehr müde sein, iss Dich schlank, Sorge Dich nicht, lebe : Gespräche mit Lesern

Autor: Huber, Fortunat

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1070522>

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>

Bleibe jung, lebe länger

Nie mehr müde sein

ISS DICH SCHLANK

Sorge Dich nicht
lebe

Gespräche mit Lesern

Von Fortunat Huber

Es liegt mir fern, durch die Beiträge «Gespräche mit Lesern» (die künftig mehr oder weniger regelmäßig erscheinen sollen), mit der nützlichen und wertvollen Einrichtung der redaktionellen Briefkasten in Wettbewerb zu treten.

Wohl aber werde auch ich hier an uns gestellte Fragen beantworten: nicht solche, die durch Nachschlagewerke ebensogut beantwortet werden können, und nur solche, die mich selbst beschäftigen.

Was sagen Sie zu der Flut von amerikanischen Büchern, die unter marktschreierischen Titeln uns armen Europäern weismachen, der Schlüssel zum Paradies auf Erden sei gefun-

den: nicht nur für Heilige, nein für jedermann?

Eines läßt sich nicht bestreiten. Diese Bücher finden ihre Leser. Das allein ist schon viel. Bücher sind da, um gelesen zu werden. Ein Buch, das nicht gelesen wird, verfehlt seinen Zweck.

Ein Erfolg schamloser Anpreisung!

Es gibt wertvolle Bücher, von denen in der großen und kleinen Presse mehr gute Besprechungen erfolgen als Exemplare verkauft werden. Die Bücher, die Sie meinen, brauchen gar keine Besprechungen. Und auch an bezahlter Empfehlung wird für sie pro verkauftes Exemplar bestimmt nicht mehr, sondern weniger ausgegeben als für andere, die in den Lagern der Verleger aufgestapelt bleiben und schließlich verramscht werden. Nein, das Erfolgsgeheimnis dieser Bücher liegt ganz anderswo:

darin, daß sie einem wirklichen Bedürfnis entsprechen. Das sollte keinem Buch zum Vorwurf gemacht werden, im Gegenteil.

Kunststück! Wer seinen Lesern Sorglosigkeit, Gesundheit, Schönheit und ewige Jugend verspricht, wird immer Dumme genug finden, die auf solche Versprechungen hereinfallen.

Ganz so dumm brauchen die Leute auch wieder nicht zu sein, um zum mindesten das Bedürfnis nach allen diesen schönen Dingen zu empfinden.

Aber dann sollten die weniger Dummen doch zum mindesten Verstand genug besitzen, um an die Erfüllbarkeit dieser Wünsche — und dann noch durch die in diesen Büchern empfohlenen Mittel — nicht zu glauben.

Wäre es nicht möglich, daß Sie die Leser derartiger Bücher für beschränkter halten, als diese sind? Ich vermute, daß nur ein kleiner Teil die Versprechungen wörtlich nimmt. Sie erwarten nicht im Ernst Freiheit von allen Sorgen. Sie wären es wohl zufrieden, diese einmal von einem andern Blickfeld aus zu betrachten und so von ihnen Abstand zu gewinnen. Die Leser erwarten keine vollkommene Gesundheit, sondern Anregungen, um etwas Vernünftiges in der Richtung zur Gesundheit zu tun; sie haben sich nicht in den Kopf gesetzt, in der nächsten Schönheitskonkurrenz als Sieger hervorzugehen, wohl aber suchen sie nach Mitteln, sich selbst und der Umwelt ein etwas anmutigeres Bild zu bieten; sie geben sich nicht der Täuschung hin, ewige Jugend zu erlangen, sondern sind es gerne zufrieden, nicht unnötig früh und beschwerlich zu altern.

Wenn die Leser dieser Bücher wirklich so vernünftige Leute sind, wie Sie annehmen, so verstehe ich nicht, warum sie gerade solche Bücher brauchen sollten. Die Regale der Buchhändler sind voll von ernst zu nehmender Literatur von Philosophen, Erziehern, Ärzten, Naturwissenschaftlern aller Jahrhunderte und aller Kulturkreise, welche ihnen Kenntnisse dieser Art vermitteln könnten.

Ich wäre der Letzte, das zu bestreiten, und der Erste, der sich freuen würde, wenn diese

ursprünglichen Quellen der Erkenntnis und des Wissens mehr benützt würden. Aber leider ist die Sache eben so, daß auch in unserm, wie man hört, bestgeschulten Lande der Welt nicht einer von tausend Menschen im Laufe seines Lebens auch nur einmal dazu gelangt, aus diesen Quellen selbst zu schöpfen. Was die andern davon in Auszügen, Zusammenfassungen, Auslegungen aus zweiter, zehnter oder hundertster Hand zu hören bekommen, ist so entstellt oder doch so ausgelaugt, daß man sich nicht wundern muß, wenn es alle Wirkungskraft verloren hat.

Wäre es dann nicht besser, statt diesen Tausenden von Menschen, von denen Sie sprechen, Cocktailbücher zu empfehlen, in denen wie in einem Schüttelbecher die praktischen und die theoretischen Erkenntnisse von Adam bis Sartre wild durcheinandergewürfelt serviert werden, den Weg zu Originalwerken wirklicher Philosophen, Erzieher, Naturwissenschaftler usw. zu weisen?

Versuchen Sie es. Es hat nie an Leuten gefehlt, die eben diese Absicht verfolgten, aber —

Aber Ihre Tausende von Menschen ziehen eben die Cocktails vor, weil sie zu bequem sind, gründliche Kenntnisse auch nur zu wünschen.

Damit haben Sie gewiß ein weites Stück Weg recht. Aber vielleicht geben Sie zu, daß die gelehrten Werke unserer Denker und Forscher für den weniger gelehrten Teil der Menschheit schwierig zu verstehen sind; sie setzen Kenntnisse und eine Denkschulung voraus, welche die allermeisten einfach nicht haben. Auch dann und dort, wo die Gelehrten sich an einen breiteren Kreis wenden, gelingt es ihnen selten, sich allgemein verständlich zu machen; zum Teil, weil der Gegenstand eben wirklich schwierig ist, und zum andern Teil gelegentlich auch, weil ihnen gar nicht so viel daran liegt, von Leuten außerhalb ihres Fachkreises verstanden zu werden. Nicht unbedingt aus Hochmut, sondern weil ihnen, ihrer Natur entsprechend, die Forschung wichtiger ist als die Verbreitung ihrer Forschungsergebnisse, oder gar deren Anwendung im täglichen Leben.

Etwas vom Schlimmsten an dieser Sorte von Büchern scheint mir, daß sie den Anschein erwecken, auf Wissenschaft gegründet, wissenschaftliche Erkenntnisse zu vermitteln, während in Wirklichkeit die geschickt beigemengten Brocken, zum Beispiel von neuen psychologischen oder ernährungswissenschaftlichen Entdeckungen oder Methoden, nur den Zweck verfolgen, den billigen Erbauungsschleim, den sie bieten, appetitanregend und verdaulich zu machen.

Ich hege Erbauungsbüchern gegenüber nicht die gleiche Verachtung wie Sie. Was nun die Vermischung von Wissenschaft und Erbauung bei den Büchern, die Sie meinen, betrifft, so ist diese eben zeitbedingt. Sie wenden sich an den Glauben wie alle Erbauungsbücher, aber da zurzeit der Glaube an die Wissenschaft vorherrscht, wird eben diese eingespannt.

Als moderne Märchensammlungen für Erwachsene könnte ich derartige Literatur noch gelten lassen. Wie im alten Märchen durch ein Wunder ein Gänsemädchen zur Prinzessin, ein Frosch zum Prinzen und ein Aschenbrödel zur Königin wird, verwandelt sich hier durch einen psychologischen oder ernährungstechnischen Trick ein Schüchterner zu einem Draufgänger, ein sorgen- und krankheitsbeladener Selbstmordkandidat zu einem Dollar-Millionär, Philanthropen und Philosophen, und wie der Arme reich wird, so wird der Dicke dünn und die Häßliche schön.

Märchen haben auch für Erwachsene ihre Schönheit und ihren Sinn. Aber abgesehen davon: kommt es nicht auch heute noch vor, daß aus «Gänsemädchen» Prinzessinnen werden und, viel häufiger, aus Schüchternen Draufgänger, aus Habenichtsen reiche Leute und aus Menschenfeinden Wohltäter? Auch das Gegenteil geschieht. Aber daß für Entwicklungsbeispiele in umgekehrter Richtung weniger Bedarf besteht, liegt auf der Hand.

Es ist mir unverständlich, wie erwachsene Menschen an solchen Geschichtchensammlungen Gefallen finden, in denen eintönig wie an einer Schnur aufgezählt wird, wie schlechte Verkäufer zu guten, erfolglose Schauspieler zu Stars, verschupfte arme Mädchen zu umworbenen Damen der Gesellschaft werden. Noch

schleierhafter ist mir, daß solche Geschichtchen Eindruck machen. Neu sind sie auf alle Fälle nicht. Mich erinnern sie immer an die fatalen moralischen Geschichtlein für brave Kinder, die uns vor vierzig Jahren aufgetischt wurden.

Eine gewisse Verwandtschaft möchte ich nicht bestreiten, aber bei mir haben diese gleichen Geschichtchen, obschon sie unvergleichlich einfältiger und verlogener waren und bei weitem nicht mit dem gleichen Geschick erzählt wurden, einen fast unauslöschlichen Eindruck hinterlassen.

Damals wurde uns in der Schule, weil der Religionsunterricht verpönt war, «Sittengeschichte» gegeben. In dem Lehrmittel, genannt «Saatkörner», das zu diesem Zweck zur Verfügung stand, ging es vor allem um Kinder armer Witwen, die es durch unermüdlichen Fleiß und unbestechliche Ehrlichkeit zu bescheidenem Ansehen und Wohlergehen brachten. Zu diesen Geschichten gehörte auch die vom Sohne einer armen Witwe, der ein Messer auf der Straße gefunden hatte, das er — obschon ihm die Trennung fast das Herz zerbrach — dem Eigentümer wieder zurückerstattete. Der Letztere erwies sich als ein reicher Mann, der — von der Ehrlichkeit des armen Knaben gerührt — ihm und seiner armen Mutter weitergeholfen hat, so daß dieser schließlich zu hohen Ehren kam.

Obgleich mir schon als Primarschüler die Geschichte sehr fragwürdig vorkam, ich nicht der Sohn einer armen Witwe bin, mich im Gebrauch von Messern, besonders solchen mit Konservenöffnern und Zapfenziehern immer als ungeschickt erwies, schon verschiedene Messer verloren, aber noch nie eines gefunden habe, bin ich doch überzeugt, daß ich nur auf Grund dieser läppischen Geschichte auch heute noch, wenn ich einmal ein Messer finden würde und das Glück hätte, für dieses den rechtmäßigen Besitzer ausfindig zu machen, irgendwie die kindische Erwartung hegen würde, dies müßte für mich von erfreulichen Folgen begleitet sein. So ist der Mensch. Gerade derartige Geschichtchen bilden die Stärke der von Ihnen verpönten Bücher.

Um so beschämender für die Leser und die Bücher. Wer ein Buch schreibt, sollte imstande sein, das, was er zu sagen hat, ohne

O quae mutatio rerum



Porträt des Sohnes von Niklaus Manuel
aus dem Jahre 1555 (Historisches Museum, Bern)

Wo in der ganzen Eidgenossenschaft wäre heute ein junger Mann zu finden, der das Selbstbewußtsein aufbrächte, sich auf diese Art malen zu lassen? Der Wahlspruch «Das Glück sei auf meiner Seite, ob ich recht oder unrecht habe», entspricht zwar nicht unserer Ethik. Aber etwas von diesem erhöhten Lebensgefühl der Renaissance, das diese Darstellung verrät, könnte auch uns Nachfahren nicht schaden, für die immer mehr der brave, langweilige, alle Vorschriften peinlich befolgende Spießbürger zum Lebensideal geworden ist.

schmückendes Beiwerk in logischer Gedankenfolge darzustellen. Es werden doch in diesen Büchern Lehransichten vertreten, psychologische, physiologische, ernährungstechnische, was weiß ich. Von Heraklit bis Jung wird jeder Denker, dessen Name bis über den Ozean gedungen ist, zum Belege beigezogen. Wozu also diese Geschichtchen, die den logischen Aufbau der Werke, sofern ein solcher überhaupt vorhanden ist, nur unterbrechen und stören? Freilich, der gedankliche Gehalt ließe sich dann auf wenige Seiten zusammenstreichen.

Es ist weder den Verfassern dieser Bücher noch ihren Lesern um wissenschaftliche Erkenntnis zu tun. Es geht den letztern darum, Anweisungen zu erhalten, die es ihnen erleichtern, sich im Leben zurechtzufinden und möglichst gut zu behaupten. Die erstern geben diese Anweisungen.

Da haben wir es. Nun sind wir dort, wo ich Sie schon lange haben wollte. Diese Bücher sind nichts anderes als verkappte Rezeptsammlungen.

Was haben Sie gegen Rezeptbücher?

Nur etwas, aber etwas Wesentliches. Allgemeine Rezepte sind notwendig sinnlos, wenn es nicht Küchenrezepte sind. Aber auch diese sind verwertbar nur, wenn die Dinge, deren Verwendung sie vorschreiben, vorhanden sind. Allgemeine Lebensrezepte zu Erfolg, Glück, ja sogar zur Schönheit und Schlankheit sind immer falsch, weil die Grundlagen bei jedem Menschen verschieden und diese auch vom besten Lehrer und vom willigsten Schüler nicht zu ändern sind.

Darin stimme ich Ihnen bei. Lebensrezepte, seien sie erzieherischer, seelenärztlicher, ernährungstechnischer oder kosmetischer Natur, die für jedermann gelten, kann es nicht geben. Das ist genau so richtig, wie daß jeder Mensch sich vom andern unterscheidet. Aber ebenso unbestreitbar gibt es Menschen mit ähnlicher Veranlagung in ähnlicher innerer und äußerer Verfassung, bei denen sich deshalb ähnliche eigene oder fremde Eingriffe ähnlich auswirken. Auf dieser Tatsache beruht der Wert von allgemeinen Lebensregeln. Jeder Mensch ist, wenigstens dort, wo es sich nicht um sein Sonder-

gebiet handelt, auf solche allgemeine Rezepte angewiesen. Den wenigsten Leuten steht immer dann, wenn sie das Gefühl haben, Rat zu benötigen, ein Spezialist zur Verfügung, sei es ein Seelenarzt, ein Ernährungsfachmann, ein Kosmetiker oder ein Steuerberater, der ihnen das richtige Rezept gerade für ihre Person verschafft.

Die Leser solcher Rezeptsammlungen kommen mir vor wie Leute, die für Kopfweh, Herzweh, Zahnschmerzen und Bauchgrimmen die gleichen schmerzstillenden Mittel verwenden, statt der Ursache ihrer Gebrechen nachzugehen. Das ist bequem, aber gefährlich.

Zweifellos. Es scheint mir jedoch nicht ausgeschlossen, daß es auch Leser gibt, die gerade mit Hilfe solcher Bücher auf die Ursachen ihrer Schwächen stoßen. Die scheinbar regellose Anhäufung von Beispielen stammt ganz gewiß nicht aus der methodischen Ungeschicklichkeit der Verfasser. Sie dient dem Zweck, unter den vielen dargestellten Fällen den Leser jenen Fall finden zu lassen, der vielleicht seinem Spezialfall am nächsten kommt. Auch die fast endlose Wiederholung der stets gleichen Gedanken ist durchaus gewollt. Sie gehört zu den wirksamsten Mitteln jeder Suggestion.

Suggestion! Wenigstens da treffen sich unsere Auffassungen. Nach meiner Meinung kann die Wirkung solcher Bücher, sofern sie überhaupt eine haben, nur suggestiv sein.

Zum großen Teil gewiß, aber was ist dagegen einzuwenden? So wie wir alle ausnahmslos in gewissen Vorurteilen befangen sind, so steht jeder von uns auch unter gewissen Suggestionen. Entscheidend ist, ob diese günstig oder ungünstig auf uns und unsere Umwelt wirken. Die Suggestion aller dieser Bücher geht in zwei Hauptrichtungen. Einmal will sie das Selbstvertrauen der Leser heben und zweitens ihr Vertrauen erwecken, daß auch in ihrer Lage bestimmt etwas zu tun ist, um diese zu verbessern. Die Hebung des echten Selbstvertrauens kann nur von Gutem sein und ist am nötigsten dort, wo Überheblichkeit das Gegenteil vortäuscht. Die Hoffnung, daß jeder Lebenszustand zum Guten ausgewertet werden kann, ist die Grundlage des Lebens-

willens. An der Richtung dieser Suggestion ist also wohl nichts auszusetzen.

Es ist unvorstellbar, daß die Leser solcher Bücher nicht merken, wie plump mit ihrer Leichtgläubigkeit und Eitelkeit umgesprungen wird. Merken denn diese immerhin erwachsenen Leute nicht, daß sich für ein Beispiel eines Menschen, der sich trotz Armut, geistiger oder körperlicher Behinderung durch irgendeinen Trick zu Ruhm und Reichtum aufgeschwungen hat, hunderttausend Beispiele von Menschen finden ließen, die trotz der Anwendung aller denkbaren Tricks das geblieben sind, was sie waren? Lassen sich Leute bei gesundem Menschenverstand einreden, daß ein Napoleon und ein Churchill ihre ungeheure Arbeitskraft wirklich dem Umstand verdanken, daß sie es verstanden, je nach Bedarf ein Nickerchen einzuschalten; meinen sie wirklich, daß es genügen würde, mit 50 Jahren mit einem Pinsel auf eine Südseeinsel auszuwandern, um, wie Gauguin, ein berühmter Maler zu werden? Genügt ihnen der Hinweis, daß ein Kant und ein Goethe im hohen Greisenalter noch unsterbliche philosophische und dichterische Werke geschaffen haben, Oma Moses mit 90 Jahren begann, Landschaften zu malen, die nun in berühmten Galerien ausgestellt sind, Clemenceau in ebenso hohem Alter eine Nation rettete und irgendein Alt-Verwaltungsratspräsident zehn Jahre nach seinem Rücktritt noch mit 90 Jahren eine blühende AG gegründet hat, um die Selbstverständlichkeit zu vergessen, daß erstens auch heute noch die Mehrzahl der Leute vor den Achtzigerjahren sterben, zweitens die Überlebenden, wenn sie schon Meisterwerke hervorgebracht haben, dies meist in frühern Lebensjahren taten, und schließlich alle andern Millionen, die keine Meisterwerke schaffen, weder Staatsoberhäupter noch Verwaltungsratspräsidenten blühender Aktiengesellschaften werden, nach wie vor froh genug sind, wenn sie ein stilles, bescheidenes Lebensende bei einigermaßen erträglicher Gesundheit finden?

Die allermeisten Leser dieser Bücher wissen, glaube ich, so gut wie wir beide, daß es keine Zauberformel gibt, um nie mehr müde zu sein, keine Wundermittel, um seiner Sorgen endgültig Herr zu werden, daß die Ernäh-

rungslehren fast so schnell ändern wie die Damenhutmode und mit Bierhefe, Weizenkeimlingen, Melasse und Joghurt die Krankheiten und das Alter nicht aus der Welt zu schaffen sind. Wesentlich an diesen Büchern sind ihnen die Anregungen und der Mut, die sie aus ihnen schöpfen, etwas gegen ihr Müde-sein, ihre Neigung, sich Sorgen zu machen, gegen die sich rundende Linie oder gegen vorzeitiges Altern zu tun. Ich nehme nicht an, daß sich die Leser ernstlich Goethe oder Milton, Benjamin Franklin, Abraham Lincoln, Northcliffe oder Ford, Dorothy Dix oder Jack Dempsey gleichsetzen, auch wenn es ihnen wohltut, ihre Sorgen mit so angesehenen Persönlichkeiten, deren Namen ihnen zum mindesten bekannt sind, in Zusammenhang gesetzt zu sehen.

Dorothy Dix, eine berühmte Journalistin, Jack Dempsey, ein Meisterboxer, im gleichen Atemzug mit einem Goethe und Milton genannt, tut das Ihren Ohren nicht weh?

Ich war schon lange vor dem letzten Goethe-Jahr an schlimmere Mißtöne gewöhnt.

Sie finden es offenbar ganz in Ordnung, daß wir auch unsere «Erbauungsliteratur», wie Sie diese nennen, aus den USA beziehen?

Ich würde es vorziehen, wenn wir in der Lage wären, diese in Europa hervorzubringen. Die Alte Welt hat auch in dieser Beziehung Erhebliches geleistet. Von Epiktet, Mark Aurel, dem spanischen Grazian, dem französischen Vauvenargues, bis etwa zu unserm Hilty — wenn Sie gegen diesen etwas willkürlich zusammengestellten Strauß nichts einzuwenden haben.

Ich finde es ein starkes Stück, Hilty mit Modebücherschreibern wie jenen, von denen wir reden, in Verbindung zu bringen.

So verschieden die Werke des Schweizers von jenen der amerikanischen Autoren sind, so haben sie doch eines mit ihnen gemeinsam, das Wertvollste, das ihren Erfolg miterklärt: Sie sind hilfsbereit. Man glaubt es den Verfassern, daß es ihnen nicht bloß darauf an-

kommt, ihre Ansichten in möglichst vielen Exemplaren gegen Bezahlung bekanntzugeben, man spürt ihre Bemühungen, den Lesern einen Dienst zu erweisen.

Einen Bärenndienst! Sie werden regelrecht dazu verführt, sich mit ihrem kümmerlichen Selbst und dessen eingebildeten und wirklichen kleinen Beschwerden noch mehr zu beschäftigen, als sie es ohnehin tun.

Was ist Böses dabei, wenn jemand, der das Empfinden hat, einige Kilo Gewicht zuviel herumzuschleppen, eine Anregung sucht, wie er diese schadlos verlieren kann? Was spricht dagegen, wenn einer, der sich oft müde fühlt, ohne zu verstehen weshalb, nach Mitteln Ausschau hält, um frischer zu werden, oder ein Dritter eine Anleitung wünscht, um jener seiner Sorgen Meister zu werden, von denen er in lichten Augenblicken selber weiß, daß er sie zu wichtig nimmt?

Die Autoren bestreben sich, die Leser methodisch von fruchtloser Beschäftigung mit der eigenen Person abzulenken, einmal, indem sie diesen unermüdlich klarmachen, daß sie mit ihren Sorgen nicht allein stehen, sondern diese mit der Mehrzahl aller Menschen teilen — und was für Menschen; zweitens, indem sie die Leser sozusagen auf jeder Seite vom Grübeln weg zum Handeln bringen wollen.

Zusammengefaßt muß ich Ihren Worten entnehmen, daß Sie diese Bücher im Ernst empfehlen?

Ich nehme sie lange nicht so ernst wie Sie. Aber ich vermute, ihr Nutzen sei alles in allem größer als ihr Schaden. Unter einem Vorbehalt: Schädlich müßten die Bücher mit ihrem leicht geschürzten Optimismus sein, wenn sie den Lesern zu so etwas wie einer Ersatzreligion werden sollten. Das würde bei ihnen auf die Dauer schlimmere Mangelerscheinungen zeitigen als der Genuß von vitaminarmer Kost. Die Leser werden auch nicht vergessen dürfen, daß, so notwendig und aussichtsreich der Kampf gegen Abirrungen im Sich-Sorgen und Sich-Ängstigen ist, doch deren Ursprung, die Daseinsangst, zu dem besondern Wesen des Menschen und damit zu seiner Größe gehört.