

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 1

Artikel: Die Bazillenfurcht

Autor: Vogel, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968531>

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: 13.01.2026

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

Und die Augen ruhig trinken
All die Schönheit, all das Winken
Mannigfacher Berggestalten,
Die in stiller Ruhe walten.

Freude strömet durch die Adern,
Denn wer wollte da noch hadern,
Wo das staunend frohe Herze
Atmet auf ohn' Leid und Schmerze!

Wo die bangen Fragen schweigen,
Weil voll stilem, sanftem Neigen
Sich erschliesst der Antwort Fülle
Nach des weisen Schöpfers Wille!

Leicht behende fühlt das Wesen
Sich zu neuer Tat genesen,
Greifet nach dem Sonnengut,
Das da neu belebt das Blut!

Greifet nach den Sonnenfrüchten,
Nach den mancherlei Gerichten,
Die dem Körper neue Kraft
Für sein Wirken freudig schafft!

Könnte jeder aus der Höhe
Lind'rung schaffen für das Wehe,
Das im tiefen Talesgrund
Manches Herz gestaltet wund,

Könnte jeder Mut erringen,
Geistig auch sich aufwärts schwingen,
Ja, dann wär gewonnen viel,
Rängen wir nach Bergesziel!

Denn aus reinen Sonnenlüften
Brächten wir den Nebelgrüften
Andern Geist und andern Sinn
Allen Menschen zum Gewinn.

Lasst uns daher aufwärts ringen
Mit dem hoffnungsfrohen Singen
In dem Herzen, dass der Glaube
An das Edle niemand raube,

Dass des Schöpfers Macht und Wort
Schaffet bald all' Leiden fort,
Dass der Höhe Friedenspracht
Bald auch in der Tiefe lacht!

Frau S. Vogel.

DIE BAZILLENFURCHT.

Auf einer Skitour kam ich letzthin oberhalb eines Lungenkurortes zu einem sauberen Bauernhause, und da es gegen Mittag ging, und ein ziemlich scharfer Wind durch die Tannen pfiff, der einem Sympathie für ein warmes Bauernstübchen geben konnte, beschloß ich, dem Bergbauern einen Besuch abzustatten. Er kam soeben aus dem Stall, wohin er seinen nicht gerade freundlich grüßenden Hund versorgt hatte, denn er schien meine Annährung bereits bemerkt zu haben.

Auf meine Frage, ob ich eine kleine Mittagspause in seinem Stübchen verbringen dürfte, klang mir ein fröhliches „Jawohl“ entgegen, und nachdem ich meine lieben Norweger in den Schnee gesteckt hatte, folgte ich der freundlichen Einladung des Bauern. Wie in diesen Häusern vielfach üblich, geht der Eingang durch die Scheune in die Küche und dann erst in die Wohnstube. Zu meinem Erstaunen sah ich, daß die innere häusliche Sauberkeit und Ordnung, dem von außen schon bekommenen Eindruck wirklich entsprach und von einer gewissen harmonischen Zusammenarbeit der Bauernfamilie zeugte. Ich machte es mir also in der heimeligen Stube gemütlich und schickte mich an, meine feine Rohkost aus dem Rucksack zu holen, um meinen währschaft brummenden Magen zu seinem Rechte kommen zu lassen, denn er schien mit allem aufgeräumt zu haben. Jedoch, wie man's so haben kann in einer gemütlichen Bauernstube, die einem an Großvaters Zeiten erinnert, kam meiner Rohkostseele plötzlich in den Sinn, daß es vielleicht von dem feinen Bauernbrot geben könne, das der Großvater immer so fein grummelig gebacken hatte. Im Geiste sah ich schon die großen knorrigen Laibe, die mit einer dicken Kruste und feinschmeckendem Chrüschemehl umgeben waren, und wirklich, ich hatte kaum etwas gesagt, kam die Bauernfrau auch schon mit dem verkörperten Traum, dem waschechten Fünfpfunderlaib des Großvaters. Als ich das Brot sah, erwachte eine pietätvolle Jugendstimmung in meinem Rohköstlerherzen, und nun mußte noch rohe Milch dazu, und wenn's noch Rösti gegeben hätte, so hätte ich mich auch noch hinter diese gesetzt, denn diese drei waren in meiner früheren Jugend meine Lieblingsnahrung.

Obwohl ich in der Stadt ganz selten Milch trinke, erniedrige ich mich in den Bergen sehr gerne zum Lactovegetarier (milchtrinkender Vegetarier), denn eine würzige Alpenmilch schmeckt mir zehnmal besser als eine künstliche Limonade oder alkoholfreier Wein mit benzoesaurem Natron, (Wie man solche als Antialkoholiker in den Hotels offeriert erhält, wenn man nach etwas Alkoholfreiem frägt).

Die rohe Milch schmeckte mir also herrlich, und für diesmal zog ich also das Bauernbrot meinem Vollkornbrote vor. Gemütlich mit dem Bauern plaudernd, schnitt ich also ganz freimütig in die Flanken des Fünfpfünders. Jedoch, nachdem ich den ärgsten Hunger gestillt hatte, zog es mich doch wieder zu meinem Rucksack, und ich sah mal nach, was mir mein Fraucli alles eingepackt hatte. Allerlei herrliche Sachen, die den Rohköstler wirklich ein wenig zum Schlemmer machen können, fand ich, fein verpackt in meinem Proviantssack, und fast hätte es mich wieder ein wenig gereut, den ersten Hunger an das Bauernbrot vergeben zu haben. In meinem Sack fand ich mächtig große Palästinaorangen und feine Äpfel, die allerdings durch einen verunglückten Telemark an ihrem straffen, frischen Aussehen etwas abbekommen hatten und darum nicht mehr so stark gefletschert werden mußten. In einer Nuxosabüchse befand

sich ferner eine Chnuspersäcklifüllung, eine Mischung von kernlosen Weinbeeren, Feigen, Aprikosen, Datteln, Baumnüssen, Pinienkernen, Haselnüssen, Mandeln und Paranüssen. In einer andern Büchse waren naturreine, unpräparierte Datteln, und auch noch ein Vollkornfrüchtenbrot kam als letztes zum Vorschein. Als ich mein Inventar beendet hatte und einige Datteln hervorholte, um mir solche zum Bauernbrote munden zu lassen, regte sich plötzlich etwas hinter dem Kanapee, und ein schmales Körperlein zwängte sich aus einer Ecke hervor. Wie mir der Bauer sagte, war es der Benjamin des Hauses, der die Blicke des Fremden noch nicht zu ertragen schien, denn kaum drehte man sich nach ihm um, drückte er sich schon wieder in seine Ecke. Mein Rucksack schien doch eine eigenartige Anziehung zu besitzen, und als ich den Inhalt meiner Chnuspermischung und etliche Datteln und sogar noch eine große Orange auf den Tisch brachte, da hielt er es in seiner Beobachterstellung nicht mehr aus. Ganz sachte und unauffällig schlich er sich, während ich auspackte, hinter meinem Rücken vorbei, zum Vatti hinüber, wo immerhin doch einigermaßen Schutz war vor den Augen dieses störenden Eindringlings. Obschon ich ja selbst auf dem Lande aufgewachsen bin und weiß, was für gewaltige Hemmungen im Herzen eines Landkindes dem Fremden gegenüber in Erscheinung treten können, ließ ich ihn scheinbar noch unbeachtet, um zu sehen, wie er mir sein Interesse für die anziehenden Dinge auf dem Tisch zu erkennen geben würde.

Als ich auf die verschiedensten Blicke und sogar Geräusche nicht achtete, und der ganze Vorrat, der auf dem Tisch liegenden, herrlichen Sachen zwischen meinen Zähnen spurlos zu verschwinden begann, da stand der Seppli plötzlich vor mir und sagte: „Du, isch das?“ — „Das sin jetzt Dattle, die in Afrika an große Bäum wachse, und die vo de-n-Araber, de Lüt wo dört wohne, statt Fleisch gässe wärde; und das sin Orange ohni Chärne, us em heilige Land, und die, die kennsch, das sin Fiege! Wotsch au dervo?“ „Jä!“ Und dann leuchteten seine matten Aeuglein, als ich ihm von allem etwas in die Schürze gab. Nun war er zufrieden und setzte sich zutraulich auf den Boden und begann einen Teil seiner Beute in Sicherheit zu bringen. Während er so aß, hatte ich Gelegenheit den Kleinen unbemerkt ein wenig zu studieren, denn ich war erstaunt, in dieser gesunden herrlichen Gegend ein gesundheitlich so rückständiges, armseliges Kind zu treffen. Es mochte ca. 6 Jahre alt sein und hatte ein ganz erbärmliches, rachitisches Knochengerüst. Auch schien das Drüsensystem nicht recht zu funktionieren. Sein verschleierter toter Blick, sein alter Gesichtsausdruck, das schlechtartikulierte Sprechen und noch vieles zeigte neben andern verderbten Faktoren eine hochgradige Mangelkrankheit (Avitaminose). Auch hatte der arme Junge keinen einzigen Zahn mehr im Munde, und als ich ihm im Spaß seine Zahnruinen visitierte, sah ich alles abgefaulte Stummel, die mit dem Zahnfleisch gerade eben waren.

Ich konnte mir zwar aus anderweitig gesammelter Erfahrung bereits ein Bild ausmalen über die verschiedenen Uebelstände, die solche furchtbare Folgen nach sich ziehen.

Im Verlaufe der nachfolgenden Unterhaltung erfuhr ich folgendes. Nachdem die Eltern des Kindes ihre Lebensgeister bereits schlummernd geglaubt hatten, kam plötzlich der Seppli wie ein unangemeldeter, jedoch trotzdem willkommener Gast, in den Kreis der Familie. Da damals noch Militärpatienten und Erholungsbedürftige in der Nähe waren, und jeder erzählte, wie und wo er die kleinen Lebewesen (Bazillen), die Erreger seiner Krankheit aufgelesen hätte, bekam Sepplis Mutter eine sonderbare Vorstellung von der Sache und ihre Einstellung war gemischt mit beängstigender Furcht! — Der einte erzählte, er habe die gefährlichen Krankheitskeime in der Milch aufgelesen, der andere wieder berichtete von der Ansteckung durch einen kranken Freund usw. Jeder, mit Ausnahme weniger, die von Vererbung sprachen, erklärte das in Erscheinungtreten der Krankheit als eine lediglich von außen an sie herangekommene Sache. Was man ganz allgemein als Schutzmaßnahme gegen das unheimliche Auftreten und Wirken der Bazillen geraten erhielt, war die feste Ueberzeugung, daß das gründliche Kochen sämtlicher Speisen die kleinen Lebewesen töten würde. Daraufhin schloß Sepplis Mutter in sorgender Liebe, daß es doch ganz klar auf der Hand liege, daß es keinen andern Weg zum Wohle ihres Kindes gäbe, als alles möglichst gut zu kochen.

In den ersten paar Monaten war es allerdings nicht nötig, da Seppli Muttermilch bekam und dabei ganz gut gedieh. Nachher bekam er seine Kuhmilch und Gries- und Hafermehlschoppen, und, um ja vorsichtig zu sein, wurde die Milch sogar eine halbe Stunde gekocht. Trotz dieser Sorgfalt hatte das Kind einmal Durchfall, und dann war es wieder stark verstopft. Zudem mußte es nicht so stark gewesen sein, wie seine ältern Geschwister, denn es war mit der ganzen Entwicklung, dem Laufen, Reden usw. im Vergleich zu jenen hintendrein. Auch hatte es trotz aller Sorgfalt immer wieder diese und jene Störung gegeben, und man mußte und muß noch immer sehr aufpassen bei ihm, denn er erkältet sich leicht. Wie leicht zu erwarten ist, kamen auch die Zähnli lange nicht, und kaum waren sie da, als sie schon zu faulen begannen, und wie es den Zweiten erging, das konnte ich ja selbst mit Bedauern feststellen. Die Leute selbst sind der festen, für sie tröstenden Ansicht, daß der Uebelstand seine Ursache im Wasser habe, und da könne man nichts machen.

Ein Mann, der sich wie ein Doktor auskennen soll, sollte noch vor kurzem gesagt haben, daß der Bube blutarm sei, und man ihm kräftige Nahrung geben müsse. Und Sepplis Mutter ist der Meinung, daß er das auch wirklich bekomme, denn wie sie erzählte, kochte sie öfters eine gute Fleischsuppe, lege dem Sauerkraut immer eine gute Schweinswurst bei und bereite sehr viel Gemüse, da es ja so

gesund sein solle, schütte dabei das erste Wasser aber immer sorgfältig ab, damit sich ja nichts Schädliches mehr darin befindet.

Nun erinnerte ich mich wieder an das erstaunte Gesicht der Frau, als ich rohe, kalte Milch verlangt hatte. Zweimal hatte sie mich sogar gefragt, ob sie solche nicht wenigstens wärmen solle.

Ob all dem war ich innerlich bewegt, denn ich erkannte von neuem wieder die treibende Notwendigkeit in die breiten Schichten des Volkes Aufklärung zu tragen, denn es ist erschreckend, wie an sich sonst vernünftige Leute am eigenen Körper und direkt und indirekt an ihren Kindern schwere Fehler begehen. Hätte Seppli nicht noch seine guten Aepfel bekommen, die er allerdings der schlechten Zähne wegen leider geschält essen mußte, so stünde es noch armseliger um sein schmales Körperchen.

Womit soll der Körper die Lebenselemente speisen, wenn man ihm die Energiequellen verschließt? Wie soll er Knochen und Zähne bilden, wenn man ihm zu wenig Bausteine zu Verfügung stellt? Es ist ein Glück für den Menschen, daß im Körper Gesetze tätig sind, dazu notwendig, jeden Fehler nach Möglichkeit wieder gut zu machen und Mängel zu überbrücken suchen, denn wenn dies nicht der Fall wäre, so würde Seppli und mit ihm der größte Teil aller, der heute lebenden Menschen, bereits unter dem kühlen Rasen ruhen.

Mangelkrankheiten entstehen einerseits durch unrichtige, einseitige Wahl der Nahrungsmittel, jedoch vor allem durch Abbrühen und Auslaugen, mit einem Worte durch das Totkochen der Nahrung. Durch das Kochen nämlich verändert sich das Eiweiß und wird viel schwerer verdaulich. Die Mineralbestandteile (Nährsalze) werden aus ihrer Verbindung gerissen und verlieren an Gebrauchswert für den Körper. Die Vitamin- und Ergänzungsstoffe werden zum größten Teil getötet und für den Körper ist das, was entladene Batterien für die Lichtanlage eines Autos sind. Wenn Sepplis Mutter Tee kocht, dann glaubt sie, daß das beste und wirksamste davon im Wasser gelöst sei, und das andere, Blätter, Blüten und Wurzeln wirft sie weg. Jedoch, daß es beim Gemüse eben so sein wird, hat halt Sepplis Mutter nicht gedacht. Das beste, die gelösten Mineralbestandteile (Nährsalze) hat entweder das junge Säuli bekommen, oder es ging durch das Schüttsteinrohr auf die Wiese hinaus.

Wohl ist es wahr, daß man Bazillen auflesen kann, wie man so zu sagen pflegt. Jedoch, man schützt sich nicht vor dem Ertrinken, wenn man nie baden geht. Man muß schwimmen lernen, wenn man sich davor bewahren will, denn es könnte einmal vorkommen, daß man trotz aller Vorsicht doch ins Wasser fällt! Wer also vor den Bazillen eine Furcht hat und diese kleinen Lebewesen als Feind betrachtet, der wappne sich dagegen, indem er den Körper stärkt und dafür sorgt, daß eingedrungene Bazillen nirgends, vor allem nicht in seinen Lungen, Schlacken und Unrat finden, denn wo das Aas ist, da sammeln sich die Geier.

Durch unrichtige, falsche Ernährung, durch Mangel an Licht, Luft, Sonne und Bewegung sammeln sich im Körper Stoffwechselgifte, die die überladene Niere nicht mehr ausscheiden kann, und solche Kehrichtecken bilden eine wundervolle Speisekammer für die eindringenden Bazillen. Und wenn wir uns noch so dagegen zu schützen versuchen, können wir nicht verhüten, daß wir vielleicht täglich Sporen, d. h. Keime von Bazillen einatmen.

Wer sich also gegen die Bazillen wappnen will, der sorge für gesunde Nahrung, naturgemäße Körperpflege und sein Körper ist seuchenfest, wie der Körper Siegfrieds unverwundbar wurde, als er sich im Drachenblute gebadet hatte.

Wie man Seppli nun ernähren muß, um trotz allem ihn noch zu einem starken Manne werden zu lassen, werden wir in einem späteren Artikel erläutern.

A. Vogel.

NEUE LEBENSFRAGEN IN DER ERZIEHUNG.

Wer atmet nicht freudig auf, wenn nach des Winters Kälte, Nacht und Tod die Frühlingsstürme wieder neuem Leben rufen.

Neues Leben, es dringt aus Samen und Knospen, es erfüllt das Dasein mit lieblicher Mannigfaltigkeit. Würde dieses keimende Leben in seinem Quellen und Wachsen verkehrten Verhältnissen ausgesetzt sein, es könnte nicht gedeihen, müßte gar endgültig erloschen.

Ist nicht unsere Jugend, sind nicht vor allem die unverdorbenen Kleinen und Kleinsten neues, keimendes Leben? Frost, langwährende Nässe, übergroße Hitze und starke Trockenheit, sie schaden dem Leben, das im Frühjahr neu sprossend der Erde entquillt. Sollten sie da nicht auch den zarten Menschenknospen und -blüten, die sich nach sonniger Wärme sehnen, schädlich sein?

Die vielen Leiden der Jugend, die vielen Mißerfolge treu geheimer Erziehung, sie legen manchem Kinderfreund die Frage ernstlicher Aenderung vor. Neues Leben, es ist vor allem das Recht der Kinder, der Jugend, denn sie sind noch am meisten unverdorben und ungebrochen und können mit Begeisterung neue Wege gehen.

Sind wir Erwachsenen nunmehr aber wohl befähigt, der Jugend diese neuen Wege zu erschließen? Ferner, wer soll sie eröffnen, Schule oder Elternhaus? Färbt nicht zumeist das eigene Heim das Leben des Kindes, denn wie sich dessen Färbung gestaltet, so färbt sich selbst das fröhteste Erleben in der kindlichen Seele. Um wie vieles ist das Kind zum harten Lebenskampf gewappnet, findet es bei den Seinen den warmen Sonnenschein verstehender Liebe für alles, was sein kurzes Erdenleben bewegt. Sollte auch der Schule mit der Zeit eine solche Stellungnahme gelingen, so wäre allerdings einer idealen Zusammenarbeit die Grundlage geboten.

Doch da das Wirken am Kinde und für das Kind schon vom Beginn seines Lebens an seinen Anfang nimmt, wurzelt die größte Verantwortung zunächst im elterlichen Heim und Herzen.