

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:	12
Artikel:	Die Wunder in uns
Autor:	Berg, Ragnar
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968594

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: 08.02.2026

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

Etliche Pferde, Hirsche, Rehe, Gazellen, sowie andere Glieder der Vierfüßerfamilie, tummeln sich mit elastischen Sprüngen über Stock und Stein, andere weiden friedlich im saftigen Grün. Besonders die zarten Blätter des Klees, des Spinates, sowie anderer Gemüsekräuter scheinen ihnen besonders gut zu schmecken. Auch einige Häslein und Murmeltierchen ergötzen sich gemütlich an einem zarten Krautkopf. Alle Tiere leben friedlich beisammen und nähren sich von der für sie bestimmten Speise.

Mitten durch dieses bunte, fröhliche Leben und Treiben schreitet die Krone der sichtbaren Schöpfung, der Mensch, dem die Leitung und Organisation all des auf der Erde Geschaffenen übergeben ist. Obwohl er weder Krone noch wallenden Autoritätsmantel trägt, ist ihm die Königswürde nicht abzusprechen.

In Licht, Luft und herrlicher Sonne sich badend, amtet er seiner Vorrechte in der Entfaltung und Hinausführung idealer und künstlerischer Gedanken und Pläne. Wenn ihn hungert und er verausgabte Kräfte zu ersetzen hat, strecken sich ihm hundert Arme mächtiger Bäume entgegen, die voll gefüllt sind mit herrlichen Früchten mannigfaltigster Art. Äpfel, Birnen, Orangen, Feigen, Steinobst und Nüsse, sowie alle Frucht der Bäume, die sich besamen, zu einer Speise sind in überreichem Masse vorhanden und der glückliche Mensch braucht nur seine Hand auszustrecken, um fertig bereitete Nahrung zu bekommen. Auch die Samenfrüchte des Krautes, Ananas, sowie alle die vielen Beerenfrüchte, bieten zu der reichhaltigen Auswahl noch eine extra feine Abwechslung. Wer würde da in all der Fülle noch daran denken, sich an eine Ähre oder an einen Krautkopf heranzuwagen! Ist es da nicht allgemein klar ersichtlich, dass der Mensch lediglich die samenbringende Frucht von Baum- und Krautpflanzen zur Nahrung bestimmt erhalten hat? — (Fortsetzung folgt.)

DIE WUNDER IN UNS.

Von Ragnar Berg.

Im Urzustande lebt der Mensch nur in Furcht und Kampf, in Furcht vor der ganzen ihn umgebenden Natur, im Kampf mit dieser um Ernährung und Erhaltung des Daseins und mit seinen Artgenossen der Liebe willen. Er reflektiert gar nicht viel, sondern lebt nur dem Augenblicke und folgt den Eingebungen eben dieses Augenblickes. Er ist noch ganz und gar Tier und wird von den augenblicklichen Trieben und den ererbten Instinkten geleitet: der Trieb beherrscht alle seine Handlungen. Auf einer etwas höheren Kulturstufe fängt er an zu überlegen, sich zu sorgen und für die Zukunft zu planen. Er ist nicht mehr nur ein Spielball des Augenblicks, versucht vielmehr diesen Augenblick im voraus zu berechnen und den Wechselfällen des Schicksals im voraus zu

begegnen. Allmählich arbeitet er sich empor zu der Zivilisationsstufe, auf der wir uns jetzt befinden, und nennt sich jetzt stolz Herr der Schöpfung. Er lernt die Elemente beherrschen, selbst Elemente, von denen er früher gar nichts gewusst hat. Er gräbt sich durch die Erde, segelt auf und unter dem Wasser und fliegt durch die Luft, als ob die Hemmungen der Natur und seiner natürlichen Anlagen gar nicht mehr für ihn beständen. Mit seinen empfindlichen Instrumenten schickt er seinen Geist auf die Reise durchs Weltall und träumt von einer Verbindung mit beseelten Wesen auf anderen Himmelskörpern. Die unwirtlichsten Gegenden der Erde bieten für ihn keine Hindernisse mehr, Wasser-, und Nahrungsman gel, sengende Hitze oder alles tötenden Frost hat er zu überwinden gelernt. Er glaubt schon die geheimsten Gesetze zu kennen, die das Weltall leiten, und die Kräfte meistern zu können, die diese Welt aufbauen. Er fühlt sich so sicher in seiner Herrschaft über diese Welt, dass er sogar die alte Furcht vor übernatürlichen Kräften, vor ausser ihm regierenden, wie in seiner Brust herrschenden Gewalten verlernt und den Gott, den er sich selbst einst im Gefühl seiner Unzulänglichkeit übergeordnet hat, hohnlachend als Kinderglauben zur Seite schiebt. Wir haben es herrlich weit gebracht!

O, Du armseliger Tropf! Soll ich Dir etwas erzählen? So will ich Dir kurz und gut sagen: Alle Deine eingebildete Herrlichkeit ist nichts. Der Mensch spricht von den Gesetzen, die den Lauf der Welt regieren und die diese Welt aufbauen, und glaubt damit die äusserste Weisheit errungen zu haben. Nur wenige, tiefer angelegte Naturen, die ein grösseres Gebiet unsres Wissens beherrschen, verstehen, was diese Gesetze eigentlich sind. Sie wissen, dass es sich nicht um Gesetze menschlicher Meinung handelt, sondern dass es nur Zusammenfassungen sind von gleichartigen Erscheinungen, deren inneres Wesen wir nicht fassen können. Sie sind nur Schubladen, in die der ordnende Menschengeist Gleichartiges hineinstopft, ohne dass dadurch über Ursache, Weshalb, Woher und Wohin irgend etwas gesagt wird. Diese wissenden Geister sagen dann mit Linné, wenn sie irgend eine neue grosse Entdeckung gemacht haben: «Der Herr ging vorbei, ich sah seinen Schatten und erschauerte».

Unendlich hoch und erhaben über Menschenwitz steht die Natur vor, um und in uns. Sie ist ungeheuer reich an Rätseln, voll des Wunderbarsten und Geheimnisvollsten und eine Quelle zu steten Fragen für den, dessen Blick etwas tiefer geht und nicht nur auf der Oberfläche hängen bleibt. Jede Erscheinung, ohne Ausnahme, ist im Grunde genommen für uns ein Wunder, aber wir sind dermassen eben auf diese Wunder angewiesen, sind dermassen an sie gewöhnt, dass wir nicht mehr imstande sind, das wirklich Wunderbare darin zu erfassen. Dies gilt nicht am wenigsten für unseren eigenen Körper. Allein der Aufbau dieses

Körpers ist uns ja, wenn wir von den groben, sozusagen geographischen Umrissen absehen, durchaus ein Geheimnis trotz allem, was wir mit Sezermesser, Mikroskop und Reagenzrohrversuchen zu deren Aufklärung erarbeiten. Und wie der Aufbau birgt auch die Wirkungsweise, kurz gesagt das, was wir Leben nennen, in jeder einzelnen Kleinigkeit eine unendliche Fülle von Rätseln und Wundern, die jedes für sich zur Aufklärung mehr als eine Lebensarbeit brauchen.

Was Leben ist, ist uns ja schon ein wahrscheinlich unlösbares Rätsel. Die nicht lebende Materie würde, falls sie nicht von der Umwelt beeinflusst würde, ewig und unveränderlich sein. Ganz anders der lebende Organismus, sei es auch nur eine einfache Protoplasmamasse wie die Amöbe. Wir wissen, dass sie lebt, und wir wissen, dass dieses Leben eben auf Kosten der lebenden Materie zustande kommt. Wir sehen das Leben sich verzehren und schliesslich sich selbst zugrunde richten, falls es nicht Gelegenheit hat, sich zu erneuern. Von den geheimnisvollen Kräften, die bei diesem Sichausleben wirksam sind, die die lebende Substanz verzehren, wissen wir nichts. Wir können nur mutmassen, dass dieses Leben das Endergebnis des Wechselspieles von Kräften sein muss, wo von wir in dieser Form oder vielleicht überhaupt bislang keine Ahnung haben, vielleicht auch nie erhalten werden.

Wir wissen ja weiter, dass dieses Sichverzehren des Lebenden durch Zufuhr von neuem Baumaterial und neuer lebendiger Kraft ersetzt werden muss, ein Vorgang, den wir als Ernährung bezeichnen. Auch dieser Vorgang ist ungeheuer reich an Geheimnissen und an wahren Wundern. Die Unmöglichkeit, ohne diese Ernährung auszukommen, die Gewöhnung an die Ernährung als den alltäglichsten Vorgang, hat unseren Blick getrübt und unsere Gedanken lahmgelegt, so dass der Mensch im allgemeinen darin nichts Wunderbares zu sehen vermag. Tatsächlich ist aber alles, jede Kleinigkeit in den Vorgängen, die wir Ernährung nennen, eine Sammlung uns unbegreiflicher Wunder.

War dies schon bei der älteren Ernährungslehre der Fall, so hat sich die Zahl dieser Wunder in dem letzten halben Mannesalter durch die neue frisch-freudige Ernährungsforschung ungeheuer vermehrt. Von diesen Wundern habe ich schon in meiner kleinen Broschüre «Alltägliche Wunder» (Verlag Emil Pahl, Dresden 1924) verschiedenes erzählt und muss den darauf verweisen, der etwas Näheres darüber wissen will.

Es war ja schon ein Wunder, dass wir überhaupt aus den verschiedensten Eiweissarten unser eigenes Körpereiweiss in seinen verschiedensten Abarten aufbauen können. Jetzt wird dieses noch vermehrt durch die Tatsache, dass nur ganz wenige Stoffe an dem Aufbau der ungeheuren Mannigfaltigkeit dieser Eiweissarten beteiligt sind. Noch eigenartiger wirkt es, dass diese Umwandlung und der Ansatz der neugeschaffenen Eiweißstoffe un-

möglich zu sein erscheint, wenn unsere Nahrung nicht winzige Mengen bislang unbekannter Stoffe enthält, von denen wir mit Sicherheit nur wissen, dass sie an sich weder Eiweißstoffe sind, noch sich am Aufbau des Eiweisses direkt beteiligen. Fehlt das Wachstumskompletin, können wir unseren Körperbestand nicht erhalten und die Jugend kann nicht wachsen.

Ein anderes solches Wunder bietet uns das Vitamin Funk. Dieses scheint für die Arbeit unserer Nerven notwendig zu sein. Höchstens anderthalb Milligramm täglich brauchen wir davon, aber fehlt diese winzige Menge während längerer Zeit in unserer Nahrung, hören unsere Nerven auf zu arbeiten. Und ist das nicht wieder ein Wunder, dass ein Organ, ein Werkzeug, durch den Nichtgebrauch nicht nur nicht geschont, sondern im Gegenteil geradezu zerstört wird?

Andere geheimnisvolle Stoffe — die Physiologen nennen sie in Ermangelung eines besseren Namens den fettlöslichen Faktor A — beherrschen das Wachstum und damit auch die Erhaltung unserer Knochen. Denn das ist ja wiederum das alte Geheimnis des Lebens, dass alles, was nicht immerfort wächst, was sich nicht immerfort erneuert, unrettbar dem Untergang geweiht ist. Und woher kommt das, wie ist es möglich, dass diese Stoffe ausserdem die Aufgabe haben, unsere fettabsorbernden Drüsen arbeitsfähig zu erhalten? Welche geheimnisvollen Zusammenhänge bestehen wohl zwischen unseren Schenkelknochen und den Tränendrüschen unserer Augen, dass beide für ihre Erhaltung und ihre Arbeit auf die Anwesenheit geringer Mengen eines und desselben Stoffes angewiesen sind?

Wieder andere Stoffe beherrschen den Kreislauf, indem sie die Wandungen der feinsten Blutgefäße arbeitsfähig erhalten und gleichzeitig das Blut gerinnungsfähig machen. Wiederum sehen wir zwei Wirkungen ein und desselben Stoffes, die anscheinend direkt nichts miteinander zu tun haben, beide jedoch für die Erhaltung unseres Lebens und unserer Gesundheit notwendig sind, und beide von der Anwesenheit winziger Mengen ein und desselben Stoffes erreicht werden. Es scheint der Ausfluss eines allgemein gültigen Gesetzes zu sein: Die Natur erreicht ihre Ziele unter möglichst geringem Aufwand von Material und Kraft! Eine Lehre für die ganze Menschheit, die von den Weisen aller Völker schon gepredigt worden ist: Bedürfnislosigkeit und Arbeitsamkeit gewährleisten das Glück und schaffen den Erfolg.

Schliesslich marschiert vor unserem geistigen Blick das Heer der Mineralstoffe auf, die in so vielen Formen erscheinen können und von denen jede Erscheinungsform wiederum andere Aufgaben zu erledigen hat. Die Forschung steht da erst am allerersten Anfang, aber was schon auf diesem Gebiete geleistet worden ist, bietet dem Denkenden des Wunderbaren in Hülle und Fülle.

Wirre Gedanken allein können wohl in ihrer krausen Verflechtung dem Grübler Vergnügen bereiten, aber das letzte Ziel ist doch ein anderes. Was nützt uns alle Erkenntnis, wenn sie die Menschheit nicht vorwärts bringt? Die Erforschung der geheimnisvollen Vorgänge, z. B. der Ernährung, mögen dem Gelehrten grossen Reiz bieten, sie ist aber nicht Selbstzweck, sondern soll dem Heil der Menschheit dienen. So möge denn das Nachdenken über diese Wunder nicht nur dem Geist Vergnügen bereiten, sondern auch dazu führen, dass die Menschen ihr Leben, ihre Ernährung auf vernünftiger Grundlage aufbauen, dass sie selbst und ihre Nachkommen sich gesund, stark und tatenfroh entwickeln mögen.

EINE REISE INS LAND DER GESUNDHEIT.

Von Elfriede Loos, Berlin-Friedenau.

Gerne lese ich immer wieder die verschiedenen Reisebeschreibungen, sowohl von der Ost- und Nordsee, als auch von den Wanderungen ins Hochgebirge und den vielen schönen Badeorten. Da ich selbst vieles kenne, bin ich im Geiste ganz dabei und fühle mich stets dahin und dorthin versetzt.

Diesmal gilt es aber eine ganz besondere Reise und diese freudige Reise sollte niemand vorenthalten werden. Viele liebe Menschen wurden dazu aufgefordert mitzukommen. Denn wer sehnte sich nicht danach, dieses herrliche Land, wo so viel zu holen, mitzunehmen und zu schauen ist, kennen zu lernen? Und sich den kostbarsten Diamant, die Gesundheit zu sichern.

An einem wundervollen sonnigen Maimorgen wurde die Wanderung angetreten, der eine mit Blultarmut, der andere mit Nervenleiden, sowie Magen- und Darmkranke, Herz- und Nierenkranke, mit Rheuma und Gicht, Gallen- und Krebsleiden Beladene, alle wollten sie Jugendfrische und Schönheit wieder erringen.

Doch es ertönte ein «Halt». Wir kamen an eine Kurve und unser Reisegepäck wurde nachgesehen. Es hiess, dies und das darf nicht mitgenommen werden, sondern muss abgelegt werden. Und auf dem weiteren Weg in das Land der Gesundheit mussten wir zurücklassen alle scharfen Gewürze, das viele Fleisch- und Wurstessen, sowie geräucherte und gekochte Sachen. Manche waren sofort bereit, doch anderen wurde es bitter schwer; sie taten es doch schliesslich. Von manchen aber hörte man sagen: Nein, davon kann ich mich nicht trennen, lieber will ich früher sterben, als dieses und jenes nicht mehr zu geniessen und sie kehrten um und zogen die breite Strasse zurück.

Wir anderen wanderten in heiterer Stimmung weiter. Der Weg wurde zwar schmäler, doch schöner die Bäume und Sträucher. Aber von weitem winkte uns schon wieder eine Kurve. Was mag