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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 3

Artikel: Die Hygiene des Kaffeetrinkens [Schluss]

Autor: Mauderli

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968613

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: 24.08.2025

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

hat, bis er sich schliesslich einbildete, selber eine Wanderzelle geworden zu sein, und in seiner Umnachtung eine Schrift verfasste: «Meine Erlebnisse als Wanderzelle». Und man wird es schliesslich dem Verfasser selbst verzeihen, dass er das Phänomen Wanderzelle in seiner Wunderhaftigkeit gar nicht besser schildern zu können vermeint, als indem er einfach diese zwar bizarre, aber durchaus realistische Schrift jenes jungen Gelehrten ans Ende seiner Blutbeschreibung setzt.

Meine Erlebnisse als Wanderzelle.

Seit fast drei Jahren hatte ich allen Verkehr mit Menschen abgebrochen und mich in mein Laboratorium zurückgezogen, wo ich zwischen meinen Aquarien und Terrarien, Brutschränken und Mikroskopen wie Faust in der Studierstube hauste. Um allen Belästigungen zu entgehen, hatte ich meinen Freunden und einigen fernen Verwandten geschrieben, dass ich für mehrere Jahre eine Forschungsreise nach der Südsee unternehme, hatte meine Wirtschafterin entlassen und lebte nun als Einsiedler in meiner abgelegenen Vorstadtvilla. Tatsächlich blieb ich unbehelligt und lebte abgeschlossen von aller Welt, schlief auf einem Feldbett in meinem Arbeitsraum, schlich nur höchst selten durch die verdunkelten Zimmer, in die nur durch die Spalten in den Fensterläden schmale Strahlen des Tageslichtes fielen, und verliess nur zuweilen in der Dunkelheit das Haus, um in abgelegenen Läden, in denen man mich nicht kannte, die notwendigsten Lebensmittel zu kaufen. Meine einzigen grösseren Spaziergänge führten mich nachts an zwei Waldtümpel, aus denen ich beim Schein einer Blendlaterne Wassertiere für meine Untersuchungen einfing. Ich war ganz von dem Wunsch beseelt, das Geheimnis der Wanderzellen zu ergründen und widmete alle meine Kräfte dieser einen Aufgabe.

(Fortsetzung folgt.)

DIE HYGIENE DES KAFFEETRINKENS.

Von Dr. med. Mauderli, Kur-Pension «Quisisana», Lugano.
(Schluss.)

Die Möglichkeit muss zugegeben werden, dass besonders veranlagte Menschen, Menschen mit unempfindlichem Nervensystem und unter günstigen hygienischen Verhältnissen auch durch grössere Mengen Kaffee keinen merkbaren Schaden erleiden. — Wir kennen etwa alte Frauen, die täglich mehrere Tassen Kaffee trinken und sich dabei wohl fühlen. Wenn sie ihren Kaffee nicht haben, sind sie nicht zufrieden, der Kaffee scheint ihr Lebenselement zu sein. Können wir aus diesem schliessen, Kaffee sei überhaupt nicht schädlich? — Es gibt auch alte Alkoholiker.

Können wir daraus schliessen, der Alkoholismus sei unschädlich? — Es gibt alte Raucher. Können wir daraus schliessen, das Rauchen schade nicht?

Es gibt immer Ausnahmen. Für diese und jene Menschen macht es scheinbar nichts; diese und jene scheinen besonders unempfindlich und widerstandsfähig zu sein. In Wirklichkeit aber ist der Alkoholismus schädlich, das Rauchen ist schädlich und in gleicher Weise das viele Kaffeetrinken. — «Was für diese und jene» gilt, das gilt nicht für die Allgemeinheit.

Und dann müssen wir auch die anderen Lebensverhältnisse berücksichtigen, die irgendwie Einfluss haben auf die Gesundheit: Die Art der Ernährung (von der allergrössten Wichtigkeit), die Beschäftigung, das Klima, seelische Faktoren. — Wir müssen alles berücksichtigen.

Was soll ich also sagen in bezug auf den Kaffeegenuss? Ist er schädlich, ist er nicht schädlich? Was ist mässiger Kaffeegenuss, was ist zu viel? Sollen wir dem coffeinfreien Kaffee den Vorzug geben?

Wenn ich schon durch eine einzige Tasse starken Kaffees den Schlaf verscheuche und die Erregung verspüre, so kann ich nicht sagen: «Kaffee macht mir nichts». Er macht mir etwas, ich spüre es; neben den angenehmen Eigenschaften spüre ich ein lebensfeindliches Element, eine unnötige Erregung. Ich könnte mich daran gewöhnen. Doch die unnötige Reizwirkung und Erregung würde damit nicht verschwinden, sie würde sich irgendwie auswirken und in anderer Form zum Vorschein kommen. Jedenfalls weiss ich, dass ich mir durch Genuss von Bohnenkaffee nicht nützen, sondern nur schaden könnte.

Also trinke ich keinen coffeinhaltigen Bohnenkaffee, sondern den coffeinfreien Bohnenkaffee Hag, von dem ich spüre, dass er mir nicht schadet. Ich trinke ihn um so lieber, da er mir den Vollgehalt des Kaffeegenusses verschafft, einen unschädlichen Genuss, eine gelinde Anregung, die mir gerade erwünscht ist, die mir nicht schadet. Wer sein Nervensystem, seine Nervenkraft, sein Herz und die Verdauungsorgane, die Nieren, kurz die gesamte Lebenskraft schonen will, der meidet zu seinem grössten Nutzen coffeinhaltigen Bohnenkaffee. Wer vom Bohnenkaffee indes nicht lassen kann noch will, der wende sich dem coffeinfreien Kaffee Hag zu, der wohl den Kaffeegenuss voll darbietet, die schädigende Wirkung aber nicht kennt.

SONDERBARE MENSCHEN.

«Sonderbare Menschen», zirpte die fröhliche Grille und ruhte sich im Schatten der vielen Grashalme von ihrem Gesange aus. Der Schmetterling aber liess sich auf einer grossen Doldenblume