Alt werden und jung bleiben : Vortrag auf dem Münchener Bundestage des Deutschen Begetarianer-Bundes am 18. Juli 1908 [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Meyer, Bruno**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1912)**

Heft 7

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038152

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7. **22. Jahrgang der deutschen Ausgabe.** **Juli 1912.**

Inhalt: Alt werden und jung bleiben (Fortsetzung und Schluß). — Wie schützt man sich vor Hitze? — Die wirksamsten Hausmittel zur Blutstillung. — „Wir Wilde sind doch bessre Menschen". — Korrespondenzen und Heilungen: Flechte; nervöses Asthma; syphilitisches Geschwür; Gelenkrheumatismus; Lungenkatarrh. — Verschiedenes: Die Sonne als bestes Insektenpulver.

Alt werden und jung bleiben.

Vortrag auf dem Münchener Bundestage des Deutschen Vegetarianer-Bundes am 18. Juli 1908.

Von **Bruno Meyer**, Rudolstadt.

* * *

(Fortsetzung und Schluß).

Bis in das fünfzigste Jahr gestaltete sich mein Privatleben getreu nach dem überall gebilligten Maßstab. Ohne sonderliche Neigung zu Gasthaus- und Frühstücksgelagen, fern von jeder Feinschmeckerei, rastlos bis in die Nächte im Berufe tätig, war ich doch den Genüssen der Tafel, der Trinkpflege und der Rauchgewohnheit von Herzen zugetan, schlug als Fleischesser eine mächtige Klinge und war ein schneidiger Söldner des Königs Tabak geworden, galt aber bei alledem im üppigen Verkehr der großen Handelsstadt als halbes Muster weisen Maßhaltens. Die Wahrheit schüttelte dazu den Kopf: ich blieb über sie im Laufenden durch den Geheimen Sanitätsrat links unter den Rippen, das aufgeweckte Gesundheitsgewissen. Dunkle Punkte tauchten oft auf; ängstlich befragte man das Orakel, doch die Wissenschaft beruhigte lächelnd: „Das ist nun mal so! Nur keine Sorge, das gibt sich mit der Zeit!" Man wirtschaftete also weiter nach dem Rezept: „Iß was dir schmeckt und leide, was du mußt". Als ich aber nach dreißigjährigem Schaffen im Beruf, ein alternder Graubart, westlich an den Thüringer Saalestrand mich zurückzog, dort meine dunkler werdenden Tage zu beschließen, da befand ich mich — das ward mir bald klar — mit der treuen Gattin auf jener schiefen Ebene, die nicht so leicht jemand zurückklimmt. Ich war, das Sortiment am Pregel abtretend, Verleger geworden, durch Kauf auch Besitzer von Eduard Baltzer's Hauptwerken, bis dahin aber dem Autor und seinen Reformgedanken weder Interesse noch Verständnis entgegenbringend. Mit der neuen Tätigkeit verband mein noch immer rastlos froher Schaffenstrieb den Plan, selbstherrlich die ganze Verlagsmaschinerie — Kopf-, Hand-, Pack- und Botenarbeit — ohne jede Hilfe durch meine Person allein zu vertreten. Das gelang ein volles Jahr hindurch, wenn auch die abspannende Wirkung des Nikotins offensichtlich war.

Ja, das Alter nahte, schickte Fieberstimmungen voran und hinkte daher umnebelten Blicks. Von den Eltern ererbte Hämorrhoidalneigung, in der Zeiten Lauf zu voller Blüte herange-

züchtet, brachte peinvolle Stunden, bald auch kaum erträgliche Tage. Mitten in der ärgsten Geschäftsperiode, wo hundert Pläne und Pflichten das Verlegerhaupt durchkreuzten, schien ich hilflos geworden; froher Sinn, frischer Mut waren dahin. Die Sonne hatte ihren Glanz verloren und es tauchte das Gespenst des Haustyrannen auf, der für seine Sünden den Prügeljungen sucht. Eine Ahnung, daß die Natur das Sündenregister summiert hatte und mit dem Hauptbuche auf Abschluß warte, tauchte dem Gepeinigten doch auf: der Versuch, sich vom Tabak frei zu machen, mißlang; denn ohne Peitsche versagte der Denkapparat ganz. Nach 14 Tagen klirrten also die Ketten wieder. Da, in der höchsten Leibes-, Seelen- und Geschäftsnot, kam Hilfe, kam der Geist über mich. Mitten in der Korrektur eines Neudruckes von Ed. Baltzer's Lieblingsschrift begriffen, haftete ich an einer Stelle fest, wo er im Hinblick auf mein Leiden der Fleischenthaltung als sicherstem Linderungs- und möglichem Heilmittel das Wort redet. Der unter den Rippen redete ermutigend zu, und Mann, Frau und Kinder, sechs Häupter, verließen das Tagesgeleise und beschritten vertrauend den von Baltzer gewiesenen Weg. Er führte bergan in reine Luft, sah uns alle gedeihen und führte zur Lebensrettung der Gattin, die in raschem Verfall einem Sumpffieber erliegen wollte. Des ersten Arztes der Residenz Untersuchung ergab bei ihr „tiefsten Ernährungsstand" und in geradezu drohender Form ward ich zur strengen Ueberwachung der angeordneten Fleischkur, der sogenannten „Jenenser Mastkur", verpflichtet: drei Fleischgerichte täglich und kräftigende Rotweine sollten das entmischte Blut neu beleben und den Sonderling zugleich zur Einsicht bringen. Lange trostlose Wochen hielt ich das gegebene Wort; dann, ihrem Flehen um Freigabe endlich nachgebend, überließ ich die Zusammengesunkene ihrer Natur. Zufällig entdeckte ich bei ihr ein Gelüst nach Bratäpfeln. Die waren dann mit Milch und Milchbrot ihre Nährquelle die kalten Wintermonate hindurch. Den Frühling begrüßte sie aber 1883 wieder leuchtenden Blickes mit Röschen auf den Wangen. Und als wir Pfingsten vereint auf den Griesbachfelsen im Schwarzatal kletterten, war die Mastkur vergessen.

Ja, der Geist Baltzer's war über uns gekommen: 1888 stiegen wir gemeinsam ins Ötztal hinauf, 1895 über den damals noch wilden Klausenpaß in der Schweiz und heute nähert sich die Gerettete mit frischen Wangen, mit jugendlich heiterem Sinn der Schwelle des siebzigsten Lebensjahres. Dieser eine Fall von Lebensrettung durch einzig einfachste Ernährung, in allen Stadien von mir sorglich beobachtet, ersetzt Bände von Krankheitsgeschichten.

In aller Stille hatte ich vorher schon, den Verlust der Gefährtin vor Augen, der Gottheit und der Selbstachtung das Opfer bringend, dem Tabak endgültig abgeschworen. Der Sklave hatte die Fesseln gesprengt und mit dem Tage dieses zweiten tief eingreifenden Absage-Aktes begann das Wiedererwachen der im Laufe der Jahre durch das Zauberkraut beschämend abgestumpften Sinne. Eine Freude, alle Kräfte des Körpers und der Seele tätig zu halten, kam über mich. Was war es doch mit dem alten Mann: das Sitzfleisch wich und Flügel wuchsen an: Flügel, mit denen er jede neue Entsagung lächelnd begrüßte, über Vorurteile hinweg sich schwingend. Lufthunger stärkte zu den Mahlzeiten und erwies sich nachts bei weitgeöffnetem Fenster als Lungenstärker und Schnupfentilger von Gottes Gnaden. Und mit dem Lufthunger kam das jugendliche Gelüst, es der Schwalbe gleichzutun und durch die Lande zu fliegen. England lieferte das Hochrad, ein Tertianer ward Lehrherr und damals

54jährig begann ich, den Eitelkeiten des Rennsportes gern fernbleibend, die freilich nie überstürzten, doch heute noch nicht abgeschlossenen Dauerfahrten.

Welche Fülle von Genüssen dem im Entbehren Geübten und im vollen Genießen Erstarkten auf diesen bunten Robinsonfahrten erwuchs, sei nur angedeutet. Wohl vogelfrei für die Kritik der Verständigen am Biertische daheim, aber frei wie der Vogel und meinem Gotte Danklieder singend, flog ich durch die Lande. Des Heimkehrenden vor nun 53 Jahren so bemängelter Brustkorb aber hat Ehrgeiz entwickelt und bis zur letzten Fahrt nach dem Gotthard (1905) eine stete Zunahme des anatomischen Baues nachgewiesen.

Meine heutige Stellung zur Alkoholfrage bedarf wohl noch für einzelne unter Ihnen besonderer Betonung. Offen muß ich gestehen, daß ein Rausch in den Jünglings- bis tief in die Mannesjahre bequem in meine Ideale hineinpaßte, daß aber das graue Elend nach festlichen Gelagen, die schlaff hingedämmerten Vormittage wohl oder übel dem sonst arbeitsfrohen Geschäftsmann immer als eine Schmach erschienen sind. Zugestanden muß auch werden, daß mit als Wirkung der Diät der echte germanische Durst ganz allmählich mir abhanden gekommen ist. Ein Kind vom Niederrhein bleibt aber in allen Lebenslagen „des dunkeln Dranges sich wohl bewußt", und so mache ich im lieben Kreise bescheidene Zugeständnisse, um nicht Spielverderber zu werden. Und überrumpelt mich etwa im lieben Bayernland, nach heißem Schwabenflug, der echte lechzende Radlerdurst, dann tue ich froh Bescheid und drücke vor solcher liberalen Anwandlung ein Auge zu. Unerbittlich bin ich aber gegen Zumutungen des Trinkzwanges und die unverwüstlich scheinenden Alkoholisten im höchsten Alter sind auch mir, wie dem französischen Philosophen im Kardinalsrock, „Sendboten des Teufels".

Wie schuf sich nun diese zweite Jugend, die manchen in der ersten unerfüllt gebliebenen Traum so schön und voll verwirklicht hat? Ich fand den Schlüssel, der die Pforte zu ihr öffnet. Er heißt: fester Wille, auf Einsicht und Vertrauen begründet. Er, der in der Treibhausluft unserer Kultur dahinkümmert, ihn preisen die Besten, die Propheten, die Dichter aller Völker, von Einzelnen nur gehört und verstanden; denn schon Wolfram ruft: „Wer schlägt den Leu'n, wer schlägt den Riesen, wer überwindet den und diesen? Nur der tut's, der sich selbst bezwang". Wie nur der richtig befehlen kann, der ehrlich und treu dienen lernte, so wurzelt männlich fester Wille tief in aufrichtiger Selbstzucht. Das Hochgefühl dessen, der sagen kann: „ich wollte, ich hab's gewagt", hebt für die Dauer über die dabei gebrachten Opfer hinaus, macht die Folge von Entsagungen, die keine Opfer mehr sind, zu einem Blumengarten. Ja, die Jugend der alten Jahre ist ein beglückendes, perennierendes Gewächs, aber sie gedeiht nur auf reinem Mutterboden und will nicht mit Jauche begossen sein.

Ich scheide von meinen Hörern mit dem Gedenkwort:

Ich will! Das ist ein schönes Wort,
Spricht's Einer ernst und still,
Vom Himmel reißt's die Sterne fort —
Das eine Wort „Ich will!"

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)