Schweres Blut

Autor(en): **A.V.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **1 (1929-1930)**

Heft 6

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968555

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

SCHWERES BLUT.

Ach! diese Hitze! Diese schreckliche Hitze! Immer nur schwitzen, trinken und wieder schwitzen! Und beständig diesen Druck im Kopf, der einem die Freude an fast allem nimmt, man mag nicht mehr recht schaffen! Es ist einem nirgends mehr wohl. Im Hause ist es so dünstig und geht man heraus, dann brennt die Sonne einem auch durch den Strohhut noch auf den Kopf, dass man gerade noch Angst haben muss, man könne einen Hitzschlag bekommen! Wenn nur diese schreckliche Hitze vorüber wäre, denn es lässt einem nicht einmal ruhig schlafen. Man schwitzt, dreht sich von der einen Seite auf die andere und träumt. Letzthin war ich in den Ferien in den Bergen. Beim Steigen musste ich schrecklich schnaufen und da rannte mir zum Unglück auf der Weide noch ein grosser Stier nach, weil ich ein rotes Tuch um den Hals trug. Ich rannte und rannte und kam nicht weiter. Ein Wind kam mir entgegen, ich musste schnappen und schnaufen und kam nicht vorwärts! Der Stier kam immer näher und plötzlich war er wutschnaubend hinter mir und — — ich stiess einen Schrei aus, schloss meine Augen — ein gewaltiger Stoss in meinem Rücken und ich lag am Boden — meines Bettes, denn ich hatte geträumt. Ein andermal kam ich wieder unter einen Heuwagen und war am Ersticken und als mir das Lebenslichtlein ausgehen wollte, erwachte ich schweisstriefend. Dann fiel ich wieder in einen Bergbach, ein andermal mit einem Postauto in eine tiefe Schlucht, und immer wieder erwachte ich darauf im Schweisse gebadet und zu Tode ermattet. — Ich mag dann nicht aufstehen, denn ich bin immer, wie wenn man mich durchgeprügelt hätte, und liegen bleiben mag ich auch nicht so recht, denn dann bekomme ich immer noch einen brummigen Kopf und sehe immer alles so schwarz. Gehen die Kinder fort zum Baden oder in den Wald, dann bin ich in einer Angst, denn ich sehe sie immer ertrinken, ein Bein brechen, unter ein Auto kommen, und ich könnte es nicht erleben, wenn den Kinderchen etwas passieren würde! Immer und immer wieder stehen ja aber auch solche Unglücksbotschaften in der Zeitung. Habe ich solch traurige Fälle dann gelesen, dann mag ich nichts als heulen, denn es ist mir, es seien meine Kleinen gewesen, und wenn mein Kleinstes im Wägelchen spielt und nur eine ungeschickte Bewegung macht, dann schrecke ich schon zusammen und meine, es falle nun heraus.

Es gibt Tage, wo ich am liebsten immer weinen möchte, denn ich sehe dann alles so trübe und schwarz, und früher war ich doch die Fröhlichkeit selber! Manchmal mag ich dann nichts essen, und um die andern nichts merken zu lassen, esse ich gezwungen mit, und dann gibt es wieder Tage, wo ich im Essen einen kleinen Trost finde und dann «schneugge» ich in allen

Leckerbissen und esse den ganzen Tag so nebenbei, ein wenig Schinken, dann vielleicht ein feines Mettwürstlein mit Brot, Butter und Bier, dann schlecke ich vielleicht wieder Likörpralinés und Pâtisserie, Schlagrahm, Glacé und wie die feinen Sachen alle heissen.

Dies kommt allerdings selten vor, vielleicht einmal in der Woche, denn erstens kostet es Geld, und zweitens ist es mir nachher nicht immer wohl und es scheint mir jeweils, als ob sich die Unlust zu allem noch gesteigert hätte. Ich weiss wirklich nicht, manchmal ist mir alles verleidet, und wenn die Kinder nicht wären, möchte ich am liebsten nicht mehr da sein!

Solche und ähnliche Berichte hört man heute täglich, und ich weiss, dass es Tausende und Abertausende, ja vielleicht ein sehr grosser Prozentsatz von Menschen gibt, und besonders materiell besser gestellte, die in einem solchen Berichte ein gewisses Spiegelbild ihres eigenen Zustandes erblicken können. Meistens sind noch allerlei Leiden, wie Migräne, Rückenschmerzen (Nierengeschichten) damit verbunden, und in allen Fällen ist eine schlechte Darmtätigkeit vorhanden, und zwar meistens sogenannte chronische Verstopfung.

Einen solchen Zustand trifft man meistens bei Menschen, die früher stark waren, gut verdaut haben und eine sehr starke Konstitution hatten.

Bei Frauen tritt er am stärksten in Erscheinung in den Abänderungsjahren, und wenn nicht dagegen gesteuert wird, nimmt er ganz unangenehme Dimensionen an und hat früher oder später einen betrübenden Ausgang. Man könnte fast sagen, ein trauriges Ende, denn es könnte anders sein, wenn man dem Natürlichen nur einigermassen Rechnung tragen würde.

Das ganze Leben hat man gearbeitet, und wenn die Zeit da wäre, wo man es etwas leichter haben könnte und die Freude an den Kindern und Kindeskindern den Lebensabend lieblich und schön gestalten würde, dann ist man nicht mehr fähig und nicht mehr im stande das verdiente Glück wirklich zu geniessen.

Bei Männern treten diese Misstände meistens erst dann so richtig in Erscheinung, wenn sie mit der strengen Arbeit aufhören und vielleicht pensioniert worden sind. Des öftern habe ich beobachtet, wie z. B. starke Eisenbahner (Zug- und Lokomotivführer), die scheinbar unverwüstliche Naturen hatten, einige Jährlein nachdem sie aus dem Dienste traten, an einem Schlage gestorben sind oder sonst einem schweren Leiden (wie Gicht) erlagen und sich nicht mehr erholt haben. Wenn solche aus ihrem Berufe nur eines gelernt hätten, wäre es ihnen nicht so ergangen, und ich schreibe es für solche, denen es noch nützlich sein kann. Jeder wusste wohl, dass er eine stehende Maschine nicht gleich stark heizen darf, wie eine voll arbeitende, da sonst der Druck des Dampfes zu hoch wird und wenn man auch auf das Pfeiffen

der Sicherheitsventile nicht hört, dann ist eben eine Explosion die unabwendbare Folge. Der Mensch weiss dies, jedoch, dass bei ihm Ähnliches in Erscheinung treten könnte, kommt ihm nicht in den Sinn, er hat bei voller Betätigung seine Körpermaschine vielleicht schon überheizt und heizt nun weiter, trotzdem die Kraftleistung nun auf ein Minimum herabgesetzt worden ist und zudem die Röhren des Dampfkessels (beim Mensch die Arterien) nicht mehr so stark sind wie früher.

Wenn nun ein solch guter Mann um das Glück seines Lebensabends gebracht und zu früh in die Grube gebettet worden ist, dann heisst es in der Zeitung, es hätte Gott wohlgefallen, und es sei nach seinem unerforschlichen Ratschlusse geschehen! —

Gott ist nicht so kleinlich, wie ihn die Menschen vielfach ansehen, indem er heute diesem und morgen jenem das Lebenslichtlein auslöscht. So gar vieles wird dem grossen Gott zugemutet, um ja nicht aus solchen Geschehnissen selber lernen zu müssen und vielleicht zu erkennen, wie Gott wundervolle Gesetze geschaffen hat. Dieser göttliche Ratschluss ist nicht so unerforschlich, denn Gott handelt nicht willkürlich, sondern nach bestimmten, von ihm geschaffenen Gesetzen und uns Menschen ist es mehr oder weniger in die Hand gelegt, unser Los zu verbessern oder zu verschlechtern, denn jeder Fehler, sowohl geistiger wie physischer Art, rächt sich an unserem eigenen Körper, und wir dürfen uns nicht wundern, wenn wir den Saldo unseres Lebens nur noch mit einem spärlichen Überschuss an Aktiven vorfinden.

Unser Blut, das früher frisch in unseren Adern rollte, es ist dick und träge geworden, voller Schlacken und Unreinigkeiten. Woher mag dies gekommen sein? Von mastigem Essen, zu eiweissreicher Nahrung, die vielleicht noch möglichst schnell versorgt worden ist, von zuviel Süssigkeiten oder alkoholischen Getränken, die selbst bei sogenanntem mässigem Trinken schon genügend Schaden anrichten können. Auch das Kaffee-, Kakao- und Schwarzteetrinken hat sein möglichstes am Abbaue der Lebenskräfte beigetragen und auch das Rauchen spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Durch all das sind die Drüsen und vor allem die Ausscheidungsorgane des Körpers geschwächt worden und als ihre Funktion nachliess, stauten sich die Selbstgifte immer mehr im Körper. Solange durch die strenge Arbeit eine rege Blutzirkulation vorhanden war, merkte man noch nicht so viel, da scheinbar alles noch ziemlich flott zu funktionieren schien, und der Körper alles, was er nicht ausscheiden konnte (weil immer wieder zu viel Schlackenbildner zugeführt wurden) aufstappelte. Da und dort wurde die Linie vielleicht etwas abgerundet, man wurde fester und gesetzter.

Hört man mit der regen Betätigung auf, ohne seine Ernährnug wohlweislich ganz zu ändern (denn dann ist es meistens höchste Zeit), dann treten die anfangs geschilderten Zustände meistens in

immer stärkerem Masse auf, bis schliesslich ein restloser Zusammenbruch erfolgt.

Es ist schmerzlich, solches an so vielen lieben Menschen mitansehen zu müssen, wenn man weiss, wie ihnen gut geholfen werden könnte. Jedoch, wenn man vielfach solche lieben Leute auf all dies aufmerksam macht, bekommt man allerlei Erwiderungen, wie z. B. «Ja, bis jetzt hat mich nur mein gutes Essen über Wasser gehalten, und es wird auch weiter gehen, denn es ist bis jetzt gegangen!» Andere sagen: «Ja, ich weiss, man sollte nicht so viel Fleisch und Eier essen und man hat halt eben manchmal etwas zu tief ins Glas geblickt, aber man lebt ja schliesslich nur einmal und einige Jährchen früher oder später spielt ja keine Rolle.» (Wenn aber diese Jährchen da sind. reden solche Menschen in der Regel anders). Viele sehen es ein, bezeugen aber von ihren Gewohnheiten einfach nicht lassen zu wollen. Andere klagen (mit Recht) über die Wirtschafts- und Kantinenkost, wo scharfe Gewürze, Soda und alles mögliche zum Kochen verwendet wird, und etliche, die es einsehen, wünschen es zu ändern und sich umzustellen und solchen sei das Nachfolgende gewidmet. *A. V.*

EINE VERJÜNGUNGSKUR FÜR ÄLTERE LEUTE
UND SOLCHE, DIE ALS JUNG SCHON GEALTERT HABEN.

Seit Prof. Steinach mit seinen Drüsenoperationen die Lebensfunktion wieder etwas reger pulsieren lassen konnte, redete man sehr viel von Verjüngungsmethoden, und es ist auch begreiflich, denn wer möchte unter seinen grauen Haaren nicht wieder jung werden.

Allerlei Mittel wurden eine Zeitlang feilgeboten und mancher betagte Mann suchte sein diesbezügliches Heil in irgend einem solchen Serum oder Safte und manchem hat das neupulsierende Leben derart jugendliche Ströme in die Adern getrieben, dass sie es nicht mehr aushielten und ironisch gesprochen «platzten», denn es ist nicht gut, neuen Wein in alte Schläuche zu tun.

In den meisten Fällen handelte es sich allerdings keineswegs um eine wirkliche Verjüngungskur, sondern lediglich um ein momentanes Aufpeitschen der inneren Lebensfunktionen, die nachher umso kläglicher wieder zusammenfielen. Meistens waren es sogar nur Medikamente, die eine Impotenz vorübergehend durch Reizungen auf die Sexualorgane beheben konnten.

All dies soll natürlich mit dieser Kur nicht bezweckt werden, denn man kann im eigentlichen Sinne nicht verjüngen. Was ich unter einer Verjüngungskur verstanden haben will, ist eine Befreiung des Körpers von Schlacken, die vielleicht jahrzehntelang abgelagert wurden, kurz gesagt, eine gründliche Reinigung des Körpers, damit das Blut wieder leicht in den Adern rolle. Das