

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Fünf Radikalmittel**

**Lehmann, August**

**Karlsruhe, 1915**

V. Radikalmittel: Nie in verdorbener Luft schlafen!

**urn:nbn:de:bsz:31-34914**

V. Radikalmittel:

## Nie in verdorbener Luft schlafen!

Wir sagten endlich:

Ganz unglaubliche Mengen an Nährwerten gehen trotz alles amtlichen Sparens elendiglich zu Grunde, weil die Bedeutung der sauerstoffreichen Luft für die gesunde Ernährung des Körpers weit unterschätzt ist und darum namentlich auch viel zu oft in verdorbener Luft geschlafen wird.

Auf

### die Bedeutung der gesunden Luft

für das gesamte Wohlbefinden wurde ich schon in den Studienjahren aufmerksam durch die wiederholt erhaltenen Winke seitens des damaligen Studienrektors, des derzeitigen Dekans Marmon von Sigmaringen.

Winke von so großer Bedeutung für die Gesundheit eines Menschenlebens müßten im Interesse des Volkswohles meines Erachtens sogar unter staatlicher Kontrolle von Zeit zu Zeit in allen Anstalten gegeben werden, wo eine Anzahl junger, im Wachstum begriffener Staatsbürger beisammen wohnt. Heute kann ich diese Aufklärungen nur mit großem Dank verzeichnen; denn sie haben mir, wie ich fest überzeugt bin, manchen lästigen Krankheitserreger vom Leibe gehalten.

Nahezu fast ein Drittel seines Lebens hält sich der Mensch im Schlafraum auf, zur Zeit der so wichtigen Ruhe und Erholung. Viele sind nun schon unter Tags in schlecht gelüfteten Räumen. Die Not zwingt sie dazu. Allein, daß man auch des Nachts im Bette noch die verdorbene Luft einatmet, dafür ist nur ein begreiflicher Grund: Die völlige Unkenntnis der nachteiligen Folgen dieses Gebarens für die Volksgesundheit und Volksernährung.

Oder hat sich die große Mehrzahl der Menschen je Gedanken darüber gemacht, woher es denn eigentlich kommt, daß ein gesunder Mensch, selbst wenn er tags zuvor längere Zeit nichts gegessen hatte, am Morgen überhaupt nicht hungerig, ja sogar zur Arbeit aufgelegt ist?

Diese Tatsache ist mir wenigstens schon in früher Jugend aufgefallen; nur konnte ich mir damals den Zusammenhang nicht erklären. Seitdem ich aber über den ganz falsch aufgefaßten „Zweck des Essens“ richtig belehrt und über die weiteren Lebensbedingungen besser aufgeklärt bin, ist mir auch dieses Rätsel gelöst. Die gesunde, atmosphärische Luft erklärt das Kaiserliche Gesundheitsamt als eine Grundbedingung für das Leben mit den Worten:

„Die Nahrung liefert dem Körper die Stoffe, deren er zu seiner Erhaltung und seiner Entwicklung (Wachstum), sowie zur Aufrechterhaltung derjenigen Zellentätigkeit bedarf, welche sich in der Erzeugung von Wärme und in der Leistung von Arbeit äußert. Die im Organismus unter Mitwirkung des aus der Luft aufgenommenen Sauerstoffes erfolgende chemische Umwandlung der Nährstoffe ist

### die Grundbedingung für das Leben.“

Um dieses zu verstehen, ist es nötig, zu wissen, daß unser Organismus aus Milliarden Zellen zusammenge-  
setzt ist. Jede dieser Zellen bildet ein kleines Lebewesen für sich, d. h. jede einzelne dieser Zellen lebt, atmet, ernährt und bewegt sich. Die Form und Größe der Zellen sind verschieden und jedes einzelne Organ unseres Körpers besteht aus einer bestimmten Sorte von Zellen. Und über diesen wunderbaren kleinen und doch so großen Zellenstaat herrscht unser Geist. —

Wünschen wir nun recht gesund zu werden und zu bleiben, dann müssen wir dafür sorgen daß alle Zellen im ganzen Zellenstaat mit allem Nötigen von uns versorgt werden. Geht es unseren Zellen gut, dann ist alles gut und wir sind und fühlen uns gesund.

Alles, was wir essen und trinken, soll und kann darum nur dazu dienen, dem Organismus frisches Material zuzuführen, zum Aufbau, Umbau und Ersatz der durch die verschiedenen Lebensbetätigungen verbrauchten Zellen. Dafür muß, wenn der Organismus nicht langsam sich selbst aufzehren soll, nachträglich vollwertiger Ersatz geschaffen werden. Der Zellerersatzbau geschieht aber hauptsächlich zur Zeit der Ruhe und des vom Schöpfer selbst zu dem Zwecke angeordneten Schlafes.

Deshalb ist ein reichlicher, tiefer, fester Schlaf auch von so großem Werte für die gesunde Ernährung, weil nur im Zustande der Ruhe, unter Verwendung der eingeatmeten Luft, neue lebendige Zellen gebildet werden. Ist aber die Luft im Schlafraum schlecht, so ist ohne weiteres klar, daß auch die Bildung der Zellen nur langsam und ungenügend vor sich geht.

Eine gründliche Reform der Wohnungs- und Bodenfrage wäre deshalb im Interesse breiter Schichten des Volkes.

Denn, wer wie viele im schlechtgelüfteten Räume wohnt, arbeitet und auch noch schläft, dessen Organismus muß trotz alles Essens und bei dem Zubielessen sogar noch wegen des Essens dem langsamen, aber sicheren Zerfall entgegen gehen.

Der Grund ist folgender:

Man kann den menschlichen Körper mit Recht mit einer Dampfmaschine vergleichen. Diese braucht aber, um Arbeit leisten zu können, „Feuer“, und der Mensch braucht, um leben und arbeiten zu können,

### „die Körperwärme“.

Damit bei der Maschine das Feuer unterhalten wird, schüttet man Feuerungsmaterial, z. B. Kohlen nach, die dann

allmählich verschwinden und nur verhältnismäßig geringe Reste unverbrennbarer Asche zurücklassen.

Damit aber der Maschinenofen das Feuermaterial verbrenne und Wärme, ja Gluthitze erzeuge, die das Wasser in Dampf verwandelt, welcher den Kolben treiben kann, ist unbedingt notwendig, der Zutritt von sauerstoffreicher Luft.

Nehme ich die Luft weg, oder entziehe ich der Luft den Sauerstoffgehalt, so löst sich trotz alles Nachschüttens von Brennmaterial das Feuer aus, der Dampf läßt nach und schließlich steht der ganze Apparat still und kalt. So bei der Maschine! —

Nicht anders beim Menschen! Auch er braucht, um leben und arbeiten, ja um überhaupt richtig verdauen zu können, gute, sauerstoffreiche Luft. Ja, die Luft ist sogar noch viel notwendiger, als die Nahrung, denn jene kann er Tage, ja wochenlang entbehren, ohne zu sterben, diese aber nicht einmal ein paar Minuten lang.

Nun ist es ja allgemein bekannt, daß der menschliche Körper eine Durchschnittswärme von 37 Grad haben muß, eine Wärme, die ihre Ursache ganz allein in dem im Körper vor sich gehenden Verbrennungsprozeß hat. Die Wärme ist eine Kraft, die durch die Vorrichtung der Maschine (also hier des Menschen) in andere Erscheinungsformen umgesetzt werden kann.

Sie verwandelt sich in Bewegung der Muskeln, wodurch auch die Glieder bewegt werden, sei es willkürlich bewegt, wie bei der Arbeit oder unwillkürlich bewegt, wie bei der Verdauung.

Daraus nun, daß auch zur unwillkürlichen Muskelbewegung der Verdauungsorgane Wärme gebraucht wird, geht mit zwingender Notwendigkeit hervor, daß auch nur da eine richtige Verdauungsarbeit vom Magenmuskel geleistet wird, wo der Mensch genügend sauerstoffhaltige Luft einatmet.

Laßt uns darum besonders für

### frische Luft im Schlafzimmer,

und wenn möglich auch im Wohn- und Arbeitszimmer sorgen!

Wenn dies so geschieht, daß z. B. die Fenster im Nebenraum des Nachts offen bleiben, so kann die Luft sich auffrischen, ohne daß direkte Zugluft entsteht. So kann man sich auch keine Verkältung zuziehen. Kälte aber ohne Zugluft schadet niemanden, auch dem jüngsten Kinde nicht, wenn es ins warme Federbett eingeknistet ist.

Unsere armen Soldaten müssen ja für uns in den eisigen Regionen Rußlands aushalten und halten es auch aus. Warum sollten denn wir nicht zu unserem eigenen Wohl und Besten im Stande sein, des Nachts im Bette bei offenem Fenster oder doch bei gutgelüftetem Zimmer zu schlafen, zumal wir durch dieses einfache Mittel eine zur Zeit

für das Vaterland so notwendige, sparsamste Ausnützung der in den Magen beförderten Speisen erzielen!

Auf dem Lande begegnete mir schon oft der leere Einwand: „Wir brauchen des Nachts für frische Luft nicht so besorgt zu sein, da wir ja sowieso fast den ganzen Tag im Freien zu arbeiten gezwungen sind.“ „Gebe das gerne zu, allein dann seid auch ihr eben nur in frischer Luft untertags, wenn der Körper mit seinen Kräften sich verbraucht, des Nachts indes, wo sich die verbrauchten Kräfte durch einen möglichst tiefen gesunden Schlaf wieder ergänzen sollten, geizt ihr mit der frischen Luft, so viel und oft noch mehr als andere, da ist der in schlechter Luft arbeitende und in gesunder schlafende Städter mindestens nicht viel schlimmer daran.“

Also nur herzlich

### die Fenster auf!

Ich selbst schlafe beispielsweise, Sommer wie Winter, bei der ärgsten Kälte mit dem Kopfe direkt neben dem offenen, ja sogar ausgehängten Fenster liegend, das gegen den Durchzug nur mit einem einfachen Vorhang verhängt ist. Noch nie habe ich mir eine beachtenswerte Verkältung, ja noch nie einen ernstlichen Katarrh zugezogen, namentlich seit dem ich auch angefangen habe, den Körper jeden Tag durch Kaltwasserabwaschungen abzuhärten.

Ich will nun nicht gerade behaupten, daß mir das jeder nachmachen muß, um gesund zu sein. Vielmehr möchte ich auf diese Gepflogenheit das geflügelte Wort Göthes anwenden:

„So geht es und so ging es allenfalls,

Mach's einer nach, und brech' sich nicht den Hals!“

Wem's also unbequem ist, die Fensterflügel mitten im Winter auszuhängen, der wähle eben die obengenannte oder irgend eine andere, weniger radikale Lüftungsart und er kann so auf Umwegen auch auf seine „Luftrechnung“ kommen.

Eine von jedermann selbst leicht zu machende Probe hat mir auch bewiesen, daß ich bei nur der halben Zeit Schlaf im gutgelüfteten Zimmer morgens besser ausgeruht habe, als bei der doppelten Schlafdauer in dumpfer Zimmerluft. Darum nochmal: „nur herzlich die Fenster auf“, wenn nötig, sogar beide Flügel! Daran stirbt keiner und wird auch keiner krank, wenn er sich nicht selbst vorher krank gegeben hat; aber gesund kann man werden, wenn man's nicht ist! —

So aber verderben sich tagtäglich und nachträglich tausende von wohlgenährten Mitbürgern ihren gesunden Schlaf und gleichzeitig auch die gesunde Verdauung.

Sagt man doch in wichtiger, aber nicht ganz unzutreffender Weise, daß auf dem Lande deshalb die Luft so frisch und gesund sei, weil die Bewohner so sorgfältig allen Dunst hinter ihren Fenstern in dem Hause verschlossen halten. Und in der Stadt hat man fast allgemein die Gewohnheit,

daß das beste Zimmer zum Besuchs- und Paradezimmer gemacht wird, wo man sich nur ganz vorübergehend aufhält; das Wohn- und Schlafzimmer aber darf oft genug so dumpf und dunkel sein, als es will; darnach kräht kein Hahn, weil die Mode es nun einmal so will, daß man beim gefälligen Besuch Staat machen muß. Tableau!

Ist das vernünftig?! Ist das gesund?! Ist das zu Zeiten eines Hungerskrieges im Interesse des Vaterlandes?! Ist das nicht vielmehr ganz im Interesse unserer aushungerungslüsternden Feinde?! —

Prägen wir uns also die Wahrheit recht tief und wirksam ein, die da besagt: Weil unsere Verdauungsorgane bei mangelndem Sauerstoff auch nur mangelhaft funktionieren, darum gehen dem Vaterland Millionen von Zentner an Nährwerten tagtäglich und nachträglich verloren, worüber sich heute mit Recht zu freuen die Engländer und Konjorten allen Grund haben.

Sparen wir also mit der Regierung, aber sparen wir am rechten Platze und in der einfachsten Weise! Sparen wir aber niemals am gesunden Atem, denn Gottes reine Luft weht überall, die könnte uns der Feind nicht mal absperren und besäße er auch selbst und nicht vielmehr wir die vorzüglichste Luftflotte der Welt.

Berschwenderisch dürfen wir im Kriege also nur mit einem Nahrungsmittel umgehen, mit dem wir bisher am sparsamsten umgegangen sind, nämlich mit der frischen, gesunden,

**der atmosphärischen Luft!**

\* \* \*

Darum Schluß!

**„Wer Ohren hat zu hören, der höre!“**

rief einst der Heiland, als er dem Volke einen besonders hervorragenden Rat gab, und ich füge hinzu,

**„Wer Verstand hat zu verstehen, der verstehe“,**

was Göthe so schön sagt:

**„Zur Mäßigung ruft die Natur, wahr sind alle ihre Verhältnisse und ruhig alle ihre Wirkungen.“**

Es wäre nun endlich an der Zeit, daß wenigstens jetzt, wo das Ernährungsproblem für uns eine so große Rolle spielt, das Volk sich aufklären ließe.

Es wäre auch Zeit, daß das Volk auf jede gangbare Art und Weise aufgeklärt würde, damit es die so einfachen, so vernünftigen und durch die Erfahrung längst bestätigten Grundsätze des Gesundessens, Gesundtrinkens und Gesundschlafens befolgte.

Dann wird und muß der Zweibund sich durchhauen, denn Lebensmittel sind in Hülle und Fülle vorhanden, wenn sie nicht unsinnig verschleudert werden.

Dann wird und muß die deutsche Nation zur Lebens-

zähesten Nation der Welt erstarken und an Kriegstüchtigkeit allen Kulturvölkern überlegen bleiben.

Dann wird und muß auch die Lebensdauer des Einzelnen wie der Gesamtheit, hinaufschnellen, so daß wir während des Krieges langlebiger werden, als wir zuvor es waren.

Dann wird und muß auch der uns im Krieg geschlagene Menschenverlust in kürzester Zeit sich wieder ausgleichen, so daß wir jedem Feinde gegenüber an Zahl und Wert des Menschenmaterials himmelweit überlegen bleiben.

Dann wird und muß auch der Privat- und Nationalreichtum ins Ungemessene wachsen, so daß Geld zum Kriegführen gegen einen neidischen Feind in Hülle und Fülle vorhanden ist.

Dann werden und müssen auch die Erzeugnisse des eigenen Landes noch für viele Millionen weiter reichen, wenn die Geburtenzahl nach dem Kriege, wie wir hoffen dürfen, wieder normal geworden ist.

Dann wird und muß aber auch die sittliche Kraft des Volkes erstarken und müssen sich die Armen-, Kranken-, Kur-, Trinker-, Irren- und Strafanstalten zusehends mehr entvölkern.

Das alles wird und muß geschehen, wenn jeder gelernt hat, sich im täglichen Essen und Trinken selbst zu beherrschen, wie seine und des Volkes Gesundheit es erfordert.

Ja, wenn das Volk einmal einsieht, daß dies die einzig richtigen Ernährungsgrundsätze sind, dann ist die Aus-hungerungskriegstaktik unserer Feinde so wenig unser Unter-gang, daß diese Taktik vielmehr die wahre und eigentliche Auferstehung zum gesunden Leben bedeutet.

Ja, wir hätten dann allen Grund, den Engländern und Konferten dankbar zu sein dafür, daß sie uns durch ihren gehässigen Brotneid in die glückliche Zwangslage des Aus-hungerungskrieges versetzt haben.

Eine Zwangslage, in der wir einsehen lernten, wie natur-widrig, ungesund und verschwenderisch wir bisher gelebt haben.

Denn klar, wie das Wasser der Donau ist die Wahrheit, Und fest wie die Wacht am Rhein steht die Tatsache:

## **Wir werden uns durchhauen, Wenn wir uns durchkauen!**

O, wäre darum unser Volk so einsichtsvoll und willig, daß es diese so heilsamen Wahrheiten befolgte!

O, wäre unsere Regierung auch hierin so weise und energisch, daß sie bei ihrem Volke diese Wahrheiten durchsetzte!

Es wäre dies so viel wert, wie ein glänzender Sieg!

Denn, wahrlich wir müßten

**das gesündeste, edelste, tapferste Volk**

werden, und Herder hat recht, wenn er sagt:

„Tapfer ist der Löwenjäger,  
Tapfer ist der Weltbezwinger,  
Tapferer, wer selbst bezwungen.“

