

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

5. August Bethmann

Zeugen und Zuschauer: D. Armbrecht, H. Brauel, Aug. Grüber
Frau Grüber, W. Fischer, F. Terlg, E. Springhorn, W. Springhorn.

Daß die obigen Unterschriften von den Unterzeichnern als von ihnen
eigenhändig geleistet anerkannt worden sind, wird hiermit bescheinigt.

Soltau, den 5. April 1899.

Der Magistrat: Wuffer.

(Amtsiegel.)

August Bethmann,

geb. am 21. April 1864 zu Altleben a. d. Saale.

Als „Einjähriger“ zwangsgeimpft, natürlich unter lautem Protest.
Ausnahmsweise wurde ich als „Fünfjähriger“ in die Ortsschule aufgenommen.
Während der beiden letzten Jahre Primus. Erspart blieb mir das zweifelhafte
Bergnügen in einer sog. „höheren Anstalt“ auf lateinischen Bänken meinen
deutschen Hosenhoden durchzuseuern. Der Ortspastor war so liebens-
würdig, mich in die Geheimnisse des Lateinischen und Griechisch einzuweißen.

Vom 14.—18. Jahre strenge Lehrzeit in der Buchdruckerei Meister
Schulze's (ein Zögling der bekannten Pierer'schen Hofbuchdruckerei in Altenburg,
wovon ich gar Manches profitiert!) Während der Lehrzeit Besuch der
Fortbildungsschule.

Von 1882—87 Wanderjahre. Verweilte je ein Jahr im Holsteinischen,
im Rhöngebirge (Eisenacher Oberland), in Ostfriesland (Ringen a. d. Ems),
am Weserstrand (Minden i. W.), Prov. Sachsen (Gräfen Lateinischen), eine
Zeit lang wirkte ich im Kohlenrevier (Herne-Bochum). Ueberflüssiges Geld
gab ich für Bücher und Fachzeitschriften aus. Infolge meiner autodidak-
tischen Regsamkeit gelang es mir, als junges Kerlchen verantwortungsvolle
Pöstitchen einzunehmen, z. B. als Korrektor, Geschäftsführer und im „Herner
Anzeiger“ sogar als Redakteur (22 J.). 1888 Ersatzreserverüst, für den
aktiven Dienst damals zu schwächlich. Bald nach Ablauf der Militärpflicht-
jahre entwickelte sich der Schwächling zum Normal-Menschen. Höhe 1 m
73 cm. Gewicht 73 kg. Krank war ich nie. Als ein unmittelbar am
Wasser Geborener (mein Elternhaus steht am Saalestrande) liebte ich das
Wasserleben sehr. Rudern und schwimmen konnte ich bereits als 6jähr.
Knirps; später wurde ich ein eifriger Wanders-, Turners- und Radlersmann.

1890 Vegetarianer, d. h. ein sog. „gekochter.“

1896 Fruchteffer (Frugivor).

Anhänger der naturgemäßen Ernährung im weitesten Sinne, d. h.
blut- und feuerlose Diät. Nun beginnt ein neues Leben, eine Wiedergeburt
im besten Sinne des Wortes. Ich erfreue mich einer bisher nie gekannten
körperlichen und geistigen Regsamkeit. Für letztere spricht die Tatsache,
daß ich kurz nach dem Uebergang vom „gekochten“ Vegetarier zum Fruchtlux
3 Gebrauchsmuster und 1 Patent anmelden konnte; nebenbei besorgte ich
auch den Vertrieb der sog. „Neuheiten eigene Erfindung.“

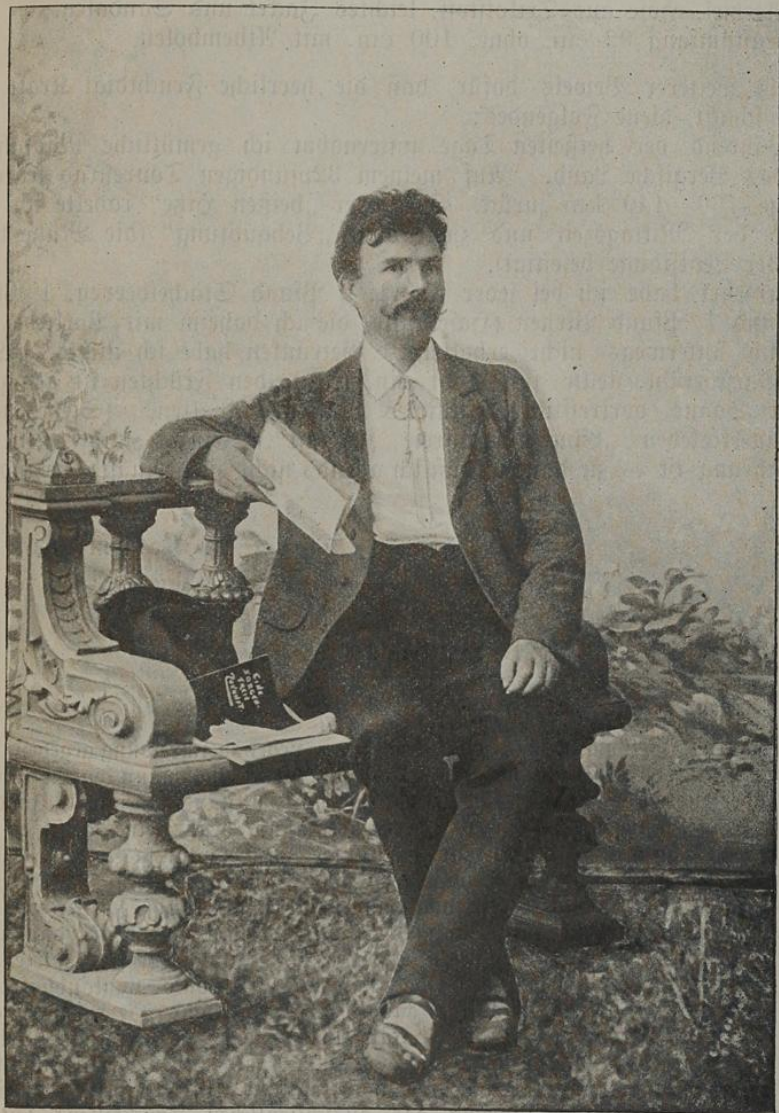
1898 schrieb ich das Büchlein Bethmann-Altleben „Eine sorgenfreie
Zukunft.“

1899 erscheint von dem Büchlein die dritte Auflage.

Für die körperliche Leistungsfähigkeit lieferte ich folgende Beweise:
Spaziergang von Remscheid nach Köln und zurück 90 km. Radtour von

Kemscheid nach Koblenz (über Köln) und zurück 278 km. Ferner eine Wanderfahrt von Kemscheid über Hagen-Paderborn-Kassel-Giechsfeld-Ruffhäufer zur Industrie-Ausstellung nach Leipzig.

Während des Winters esse ich nur Nüsse und Äpfel. 1 Liter Haselnüsse und 4—6 Äpfel genügen für ein Mahl.



A A. Bethmann.

Ein echter und rechter Früchtler isst 2 mal täglich: mittags und abends.

Jetzt, in der Zeit der Beerenernte, führe ich ein wahres Schlemmerleben. Z. B. morgens (ausnahmsweise der saftigen Beeren wegen): 1 Liter Waldbeeren (Blaubeeren), mittags 2 Liter Stachelbeeren, abends 1 Liter Blaubeeren.

Bei dieser Fruchtnahrung erhalte ich mich dauernd frisch und gesund. Getränke sind überflüssig.

Die wahre Daseinsfreude, das reinsten Lebensglück empfindet nur der Fruchtesser. Und nun, lieber Leser, „Frisch auf!“ ans Werk.

Kleidung (Sommer und Winter gleich): Maschenhemd aus Flachs ohne Ärmel, Hose aus Trikotstoff, leichtes Jacket und Sandalen.

Brustumfang 92 cm. ohne, 100 cm. mit Athemholen.

Als weiterer Beweis dafür, daß die herrliche Frucht-diät Kraft und Energie schafft, diene Folgendes:

Während der heißesten Tage unternahm ich gemüthliche Radfahrten durch das Bergische Land. Auf meinem 32pfündigen Tourenrad legte ich im Tage 130—140 km zurück. Trotz der „heißen Hitze“ radelte ich auch während der Mittagszeit und zwar ohne „Behauptung“ (die Mühe hatte ich an der Lenkstange befestigt).

Verzehrt habe ich bei jeder Fahrt: 2 Pfund Stachelbeeren, 1 Pfund Äpfel und 1 Pfund Birnen (Haselnüsse, die ich daheim mit Vorliebe esse, konnte ich unterwegs nicht erhalten). Getrunken habe ich nichts. Wozu auch? Durstgefühl stellte sich nicht ein. In den Früchten ist genügend von der Sonne vortrefflich destillirtes Wasser enthalten. (Siehe auch: Bethmann-Ausleben „Eine sorgenfreie Zukunft.“) Einzig und allein der Fruchtnahrung ist es zu danken, daß ich abends nicht die geringste Ermüdung spürte.

A. Bethmann.

Nachtrag

(von der Redaktion.)

Herr Aug. Bethmann hat selbst eine kurze Lebensbeschreibung gegeben, wir fügen noch hinzu, daß wir erstaunt waren, wie wir Herrn Bethmann kennen lernten und uns überzeugten, daß das Fruchtessen nicht nur vollständig ernährt, sondern auch alles Trinken überflüssig macht. Herr Bethmann besitzt eine geistige und körperliche Elasticität und dabei eine markante Knochenbildung und lebendige Muskelkraft, daß wir nicht des Bewunderns müde werden konnten.

Wie man lediglich von Pflanzennahrung leben kann, davon hatten wir uns durch lange periodische Lebensweise von Vegetabilien längst überzeugt, daß man aber nur von rohem Obst und ohne alle Getränke, Milch, Wasser, sowie des täglichen Brodes fertig werden konnte, das war uns bis dato unglaublich geblieben. Jetzt sind wir persönlich davon überzeugt und Herr Bethmann erschien uns ein werthvolles Pfand dafür, was eigene Beobachtung, Selbstforschung, Ausdauer und Willenskraft vermag, gegenüber der Scholastik sogenannter Hochschulen und ihrer Lehrer und Zöglinge. Uns erscheint die Entdeckung und praktische Durchführung des ausschließlichen Fruchtessens seitens Bethmann mindestens so werthvoll und epochemachend in der Wissenschaft, wie die Entdeckung der X-Strahlen von Prof. Röntgen.

Herr Bethmann ist daher ein Naturforscher und Pionier in der Ernährungsfrage, ein Autodidakt aus dem Volke, von dem man sagen kann, was kein Verstand der Verständigen sieht, das findet in Einfalt (soll heißen gesunde Natürlichkeit des Geistes,) ein kindlich Gemüth. Den Autodidakten in erster Linie zu Ehren, soll dieses Blatt seine Dienste erweisen. In einer der nächsten Nummern erscheint das Bild des schlichten Orthopäden Heßing, der über manche Ge-

Lehrten unserer Zeit in seinem Fache himmelhoch hinweg ragt und der neuerdings berühmt wurde, durch seine vortreffliche Kur bei Ihrer Majestät der Kaiserin. Hessing ist von Haus aus Handwerker, sein Talent adelte ihn zum größten Orthopäden unserer Zeit.

Gute Gesundheit.

Unter dieser Rubrik erscheinen monatlich Beiträge für häusliche Gesundheits- und Krankenpflege.

Die Wirkung der Musik und des Gesanges.

Dr. von Zellerfeld teilt darüber folgendes mit:

In Ostende war ein Matrose, der den „Singwahnsinn“ hatte, ein Mann von 33 Jahren, von athletischer Figur und ungewöhnlich kräftiger Konstitution, dabei roh und ungebildet. Nach einem Kampfe mit Zollwächtern in Haft geraten, verlor er alle seine Habe. Endlich aus dem Gefängnis entlassen, zeigte er Spuren beginnenden Wahnsinns. Seine Geisteszerrüttung äußerte sich aber in seltsamer Weise. So oft nämlich der Arzt den Kranken besuchte, hieß er ihn jedesmal mit einem wunderlichen Gesange willkommen. „Gü, guten Tag, mein guter Herr, Sie sind wohl, das freut mich, dacht' ich doch immer an Sie. helfen Sie mir!“ Dies sang der Kranke in Form eines schauerhaften Rezitativs mit einer gräßlichen Stimme. Alle an ihn gerichteten Fragen beantwortete er in gleicher Weise singend. Der Arzt versuchte oftmals sein wildes Singen durch freundliches Zureden zu unterdrücken, es half nicht; er versuchte es mit Strenge, aber vergebens. Als es schon aufgegeben war, ihn zu kurieren, beschloß Dr. Schneider, ihn durch Musik zu heilen. Er ließ vier Matrosen und sieben Musikanten herbeikommen und hieß sie seines Winkes gewärtig sein. An das Bett des Wahnsinnigen tretend, fragte er ihn, wie er sich befände, und der Gefragte antwortete singend: „Herr, Sie kenn' ich nicht — wie Sie sind, so sind Sie und bleibe ich, wer ich bin, trillerum da da!“ — Dr. Schneider ließ jetzt die Matrosen und Musikanten eintreten und ein bekanntes Matrosenlied anstimmen. Die Wirkung war verblüffend. Die Augen des Kranken begannen zu leuchten. Er zuckte am ganzen Körper, arbeitete mit Händen und Füßen und stimmte schauerhaft kräftig mit ein. Er sprang vom Lager auf und gesellte sich zu den Matrosen. Alle Verse des Liedes wurden gesungen, worauf seine Frau Branntwein herbeiholen mußte und er vortrank. Jetzt wurde ein Walzer aufgespielt, und alsbald tanzte er mit seiner Frau ohne Aufhören, so daß einer der Matrosen nach dem andern die Aermste ablösen mußte. Schließlich war er so ermattet, daß er auf sein Lager sank und sofort einschlief. Am anderen Tage war der Kranke auf dem Wege der Besserung, verrichtete Hausarbeit und teilte den Ärzten vernünftig sprechend mit, daß er vorhabe, bald eine Fahrt auf See zu machen. Er genas vollständig.

Von dem physischen Einfluß der Musik teilen A. Binet und J. Courtier über an einem Komponisten angestellte Versuche mit. Einfach harmonische, Klänge wurden in ihrer Wirkung zunächst studiert. Sowohl dur-Akkorde als Dissonanzen erregten lebhaftere Atmung. Ebenso wirkten moll-Akkorde erregend. Ernste oder heitere Melodien beruhigten die Respiration und vermehrten die