IX.

Ein Besuch des Gesundheitsapostels Ernst Mahner auf meinem Redaktionsbüreau.

Noch mit Schaudern und Entsetzen denke ich an die fürchterliche Stunde.

Es war im wunderschönen Monat Mai des Jahres 1875... Ich saß in meinem Redaktionsbüreau, vor mir ein ungeheurer Stoß der eben eingelaufenen Zeitungen, Manuskripte, Bücher und Briefe... Die Sonne sandte ihre Lichtstrahlen in mein Arbeitszimmer, die Vögel pfiffen lustig ihre Frühlingslieder, Alles bewegte sich fröhlich in der erwachenden Natur, und auch in meinem Geiste und Herzen trieben die heitersten und sonnigsten Gedanken ihren Mummenschanz — da riß urplötzlich ein großer, hagerer Mann die Thüre meines Studirzimmers auf... die unheimliche Gestalt mit den stechenden Augen, dem struppigen, grauen Haar und der riesigen Brille rückte mir immer näher auf den Leib und, ohne viel Umschweife zu machen, sprach sie mit tiefer Grabesstimme, mich von Kopf bis Fuß musternd:

„Sie kennen mich nicht, aber Sie sollen mich kennen lernen! Auf meinem vierzigjährigen Weltgang zur Aufsuchung und Wiederherstellung der unter den zivilisirten Erdbewohnern verloren gegangenen, ursprünglich angeborenen, instinktiven Lebenskunst komme ich wieder einmal nach Düsseldorf, um den Blinden die Augen zu öffnen und das entartete Geschlecht von Grund aus zu kuriren!"

„Ich habe also," erwiderte ich, „mit einem neuen Dr. Eisenbart das Vergnügen zu sprechen?"

„Was Eisenbart!“ schrie der fürchterliche Unbekannte; „Sie wollen mich doch nicht mit dem Pfuscher vergleichen, der nur mit Feuer, Eisen und Wasser kuriren konnte?! Beugen Sie sich vor mir, gebrechliche Kreatur! Fallen Sie auf die Kniee, armer Menschenwurm! Der Ihnen und Düsseldorf die Ehre seines Besuches angedeihen läßt, ist ein Prophet, ein Heiliger, ein gottbegnadeter Seher... Sie stehen vor dem Anthropologen und Hygieiniker Ernst Mahner!“...

„Aber, mein Herr,“ wagte ich einzuwenden, „was verschafft denn gerade mir die Ehre Ihrer heiligen Gegenwart? ich bin nur ein fehlbarer Schriftsteller und so ziemlich gesund an Leib und Seele. Ueberdies fürchte ich, daß Sie in Düsseldorf tauben Ohren predigen werden!“

Was hatte ich begangen in meiner naiven Aufrichtigkeit! Wie der Tiger auf sein Opfer, so stürzte sich der Prophet auf mich Unglücklichen; seine Haare bäumten sich, die Augen unter den kolossalen Brillengläsern blitzten in fanatischer Erregung, und Schaum trat auf die Lippen des Apostels... Ich wollte um Hülfe rufen, aber der Schreckliche veränderte auf einmal seine Haltung, und in beinahe flehendem Tone sagte er:

„Zu Ihnen gerade habe ich Zutrauen; der Genius der Menschheit sendet mich zu Ihnen, Sie sollen die schlaftrunk'ne Zeit aufrütteln und eines weckenden und hellsehenden Gott- und Naturgelehrten hohe Weissagung durch Ihre schriftstellerische Darstellung verkünden. Ich bin Moses und Sie sollen mein Aaron sein! Und nun, mein Freund,“ rief er begeistert aus, „ich siehe Dich nicht mehr, sondern nenne Dich als meinen bevorzugten Schüler Du und auch Deine ehrerbietig bescheidene Anrede an den apostolischen Lehrer sei einfach:

‚Ernst Mahner und Du!‘“...

Mich mit wahrhaft rabiatem Feuer umhalsend und küssend, verschwand alsdann der wunderliche Heilige, nachdem er mich

freilich vorher noch eine Stunde lang seine göttliche Kunst gelehrt, wobei er bald wie ein Extatischer sich geberdete, bald wie ein von der Milch der frommen Denkungsart Gesäugter gar mild und sanft seine Weisheit aushauchte...

* * *

Wie ein Alp fiel es mir von der Brust, als sich der Prophet rückwärts konzentrirte. Daniel und seine Genossen haben in dem Feuerofen schwerlich so viel gelitten, als der Schreiber dieses, der sechzig Minuten lang, die ihm sechzig Jahre zu sein schienen, Dinge anhören mußte, auf die das Wort Heraklit's des Dunkelen paßt: „Der Blödsinn ist das harmonische Amalgam des Urfluidums der Vernunft mit dem Ewig-Bodenlosen."... Da mir aber Ernst Mahner seit jener unglückseligen Unterredung jede Nacht im Traume erscheint und mir mahnend ins Gewissen redet, die Quintessenz seiner Philosophie zu veröffentlichen, und droht mir, im entgegengesetzten Falle einen nochmaligen Besuch abzustatten, so will ich doch unter den zwei Uebeln das kleinere wählen und versuchen, die erhabene Weisheit des heiligen Mannes in großen Zügen zu skizziren. Freilich kann ich dem Leser nur einzelne Lichtfunken dieses leuchtenden Sternes darbieten!

* * *

Urgesundheit und Heil!...

Ernst Mahner gehört zu den Naturärzten, die am eigenen Körper Gesundheits- und Krankheitsversuche anstellen; so hat unter seinen zahlreichen Experimenten das vor längerer Zeit von ihm mit der größten Strenge ausgeführte vierzigtägige, ganz absolute Fasten bei bloßem spärlichen Wassergenuß (freilich gefolgt von einem vierzigpfündigen Verlust an Körpergewicht) das allgemeinste Aufsehen erregt.

Ebenso haben auch die von ihm noch immer trotz seiner siebzig Jahre mit jugendlicher Frische beim winterlichen Eisgang der Ströme ausgeführten Schwimmfahrten zwischen und auf Eisschollen, nicht weniger seine bekannten, in winterlicher Gebirgswelt auf wolkenüberragenden, wetter- und sturmumtobten Felsenhöhen in adamitischem Gewande unternommenen Luft-, Regen-, Schnee- und Hagelbäder das allgemeine Interesse lebendig erhalten. Credo quia absurdum! Interessant ist es daher, zu erfahren, was ein solch' hoher Geist und ein solch' merkwürdiger Gesundheitsapostel über die urzeitliche Wiedergesundung und Verschönerung der Frauen denkt, und jene meiner liebenswürdigen Leserinnen, die selbst das Mittelalter des Lebens überschritten haben, werden mir für diese „hygieinischen" Winke sicherlich Dank wissen!

Wunderbar recht hat der Apostel, wenn er entzückt ausruft: O wie herrlich ist das Weib, das mit glanzerfüllten Augen, glühenden Wangen, schwellendem Busen, lebendiger Haut, üppigem Haarwuchs edelkräftig einherschwebt, und durch die Fülle ihrer Gesundheit und ihres Liebreizes bezaubert! — Aber auf welche Weise gelangt man in den Besitz dieser gewiß beneidenswerthen Eigenschaften? Nun höret und lernet Folgendes, ihr rheinischen Frauen und Jungfrauen:

Das erste Schönheitsgeheimniß besteht in dem Gebrauch von Flußbädern. So hat sich z. B. Diana von Poitiers durch den täglichen Gebrauch frischer Wasserbäder bis ins hohe Alter jugendfrisch erhalten. Daher, o ihr holden Mädchen und Frauen, wollet ihr die Männer bezaubern und auf immer fesseln, flieht die Menschen, Leib und Geist erschlaffenden, Race verschlechternden warmen Bäder, die leider heutzutage zum Verderben des Geschlechts von den bethörten Heilschulen des Landes bestens empfohlen werden;... mit den warmen Bädern flieht auch die warmen Getränke, Kaffee, Thee, selbst gekochte Milch, Punsch, Glühwein, Grog, alle Arten

von Brühen und Suppen, flieht sie wie Gift und Pest, denn alle diese Gegenstände machen den Menschenleib welk, grau, runzelicht und alt! Aber das gesegnete frische Wasser schenkt bei seiner inneren und äußeren Anwendung süßduftenden Odem, glänzende Perlenzähne und macht den Frauenleib süß und hold, jugendlich frisch, schwellend und rosig!

Wer trinket und badet so kalt wie der Fisch,
Der bleibet wie er so gesund und so frisch!

Auf denn — ruft der Prophet allen weiblichen Wesen zu —, ihr lieben Frauen und Mädchen! Muthig und lustig in die verjüngende Rheinflut oder in ein anderes sonniges Schwimmbad (ja nicht in enge, dunkle Wasserkäfige, sondern in die offene sonnige Flut) gesprungen! Mit jugendlicher Schnellkraft schwimmend, oder in lustigen Sprüngen Arme und Beine geschwungen! Das Wasser zu schäumenden Wellen geschlagen! Ueberhaupt im kalten Wasser allen möglichen Unfug getrieben, ungefähr wie ein harpunirter Wallfisch! Gleich den Nixen und Najaden und wie ihr es an den sich badenden Wasservögeln sehet! „Kopf unter Wasser!“ Darum vor Allem weg mit dem Schlafmützentragen, den so schädlichen wachstaffetnen Haarüberzügen! Kopfhaut fleißig genässet und gewaschen! Das gefesselte Haar also gelöset, daß es in entzückenden Schönheitswellen den rosigen Leib umwalle! Dem Wasserbade folge, ohne die Haut zu trocknen — denn das Handtuch ist eine arge Versündigung an der menschlichen Race —, das Luft- und Sonnenbad mit Turnübungen und Ein- und Abreibungen des Wassers mit bloßen Händen! — —

An diese große Weissagung des Meisters reihe ich bei dieser Gelegenheit noch ein von einer deutschen Schwimmerin in Westfalen gedichtetes himmlisches Schwimmlied:

Auf dem Wasser will ich schweben,
Tauchen will ich in die Flut!

Wasser ist der Erde Leben,
Wasser ist der Erde Blut.

Und der Erdentsprossne fühlet,
Daß er ist der Flut verwandt.
Sie hat ihn gelabt, gekühlet,
Und er steigt vergnügt ans Land.

Wasser ist der Erde Zierde,
Flüsse sind ihr Ordensband.
Daß sie schön und herrlich würde,
Ward das Meer ihr Brautgewand.

Wasser stärkt die schwachen Glieder.
Müde von des Tages Glut,
Neugestärkt entsteigen wieder
Männer der kristallnen Flut.

Wenn uns bangt und Grillen plagen,
Lebensüberdruß uns quält,
Rasch entflieht das bange Zagen,
Wenn wir uns der Flut vermählt.

Seht den Schwächling mit Bedauern,
Ihn erschreckt das kalte Naß,
Lasset ihn am Ofen kauern,
Abgehärmet, krank und blaß!

Schaut! es lohnt den kühnen Schwimmer
Glück, Gesundheit, froher Muth,
Lieben Andre Glanz und Schimmer,
Lieben wir die blaue Flut!

Unsre Lust kennt keine Reue
Unsre Freude keinen Schmerz,
Ob sie täglich sich erneue,
Rein bleibt immer unser Herz.

Und der Neid läßt unberühret,
Was nur schlichten Sinn erfreut.
Preist die Flut, wie's ihr gebühret,
Heil dem Schwimmer jederzeit!

* * *

Diese Jungfrau ist augenscheinlich eine Schülerin Mahner's, die sitzen geblieben und aus Aerger darüber, daß sie an keinen Mann kommen konnte, sich wenigstens mit dem Wasser vermählt hat. Ich gratulire bestens!...

Nach vorstehenden Herzensergießungen hoffe ich diese Nacht besser zu schlafen und von dem mahnenden Geiste Ernst Mahner's unbehelligt zu bleiben! — — —

Sehen wir uns nun, nachdem wir Mahner's strafendes Manifest an die Frauen kennen gelernt haben, auch die sonstigen himmlischen Aussprüche des neuen Weltlichts zur Erleuchtung und Belehrung der nichtwissenden, dunkel umhüllten Schulen der Welt etwas genauer an! Vielleicht geht hierdurch auch den Lesern ein neues Licht auf über die einzig große und erhabene, weltgeschichtliche Frage der Neuzeit: auf welche Weise die leiblich-selische Erlösung und Neugeburt der elenden, mit vieltausendfältigem Krankthum beladenen, ausgearteten und jammervollen Menschheit dieser Zeit bewerkstelligt werden könne?...

Großer Mahner, Prophet, Apostel, Dalai-Lama der Medizin, Vitzli-Putzli der Philosophie, erleuchte mich mit dem Lichte deines strahlenden Geistes! Und du, verehrtes Publikum, lerne von dem großen Gesundheitsapostel Mahner und seinem ergebenen Schüler die hohe, urzeitliche Kunst, ohne Krankheiten zu leben und zu sterben, lächle nicht und spotte nicht, denn alles Hohe bedarf des Enthusiasmus, ohne göttliche Begeisterung kann nichts Großes vollbracht werden.

Bannt ihn hinweg den Unhold,
Den Dämon unsrer Zeit,
Das schläfrig lahme Scheusal,
Genannt Gleichgültigkeit!

* * *

Statt jeder philosophisch-medizinischen Abhandlung mögen hier die Offenbarungen des Propheten folgen, das sind:

Die zehn Gebote Ernst Mahner's.

I. Gebot.

Du sollst vor Allem mit Sorgfalt die inneren Triebe und Gefühle in dir erwecken und berichtigen und alsdann nach dieser untrüglichen Urlebensweisheit alle leiblichen Dinge vollbringen!...

Besonders große Lebenswächter sind: Urechter Geschmack und Geruch, Hunger und Durst, Uebersättigungsgefühl, Ekel und Erbrechen. Die Arbeits- und Bewegungstriebe sind: Geh-, Lauf- und Springtrieb, Schrei-, Sprech- und Singtrieb, Trieb nach gleichmäßigem Gebrauch der Arm- und Beinkraft, sowie der rechten und linken Seite des Körpers, dann bei vollem ausgebildetem Körper: Liebestrieb und in ihm das heiße Verlangen nach Schönheit und Gesundheit des zu liebenden Gegenstandes und Verabscheuung der Häßlichkeit und Krankheit. Alles das zeugt für unendlich gütige und allweise Fürsorge des Schöpfers für seine Geschöpfe, mit einem Worte:

Gibt dir Befehle die Natur,
So wandle streng auf ihrer Spur,
Thu' alle Dinge nach ihrem Plan
Und nicht nach des Verstandes Wahn.
Erstick' in dir die böse Lust,
Pflanz' edle Triebe in die Brust.
Ursprünglich war Naturtrieb rein,
Er soll's von nun an wieder sein.

II. Gebot.

Du sollst leben und wirken in der Schöpfung Gottes, in die dich der Herr gesetzt hat!

Dies ist ein nothwendiger Zuruf an die naturentfremdeten,

in ihrem Häuserschatten verkommenden und viel unnütze Dinge treibenden Stubenhocker!... Das Klügste ist schon, wenn ihr Gelehrten eure giftdampfenden Stubensessel ins Feuer werfet! Alle Geschäftsgänge, selbst Reisen, müssen zu Fuß gemacht werden. Das „schlechte Wetter" ist heilsam und zur Urgesundheit unentbehrlich! Betrachtet doch die holde braune Gesichtsfarbe des Naturkindes gegenüber der blaßgelben Verzärtelung verweibischter Stubenmenschen!

Des Sonnenscheines goldene Pracht
Dem Menschen tief ins Herze lacht,
Gesundheit blüht im Schatten nicht,
Drum lebe und wirke im Himmelslicht.

III. Gebot.

Speise deinen Leib nur auf Antrieb des echten Hungers!

Meide daher alles Scharfe, zu Heiße, zu Salzige, alles Bittre, Dumpfe, zu Saure, Herbe und Brennende und erstrebe alles Süße, Milde und Liebliche, Milch und Honig, vor Allem reifes Edelobst, Rosinen und Mandeln, ja, alle Delikatessen aus dem Thier- und Pflanzenreiche! — Im Brod muß die Kleie bleiben! — Das Obst genieße täglich als Mahlzeit, besonders zum Frühstück. Hüte dich vor heißflüssigen Speisen, wie z. B. Fleischbrühen, Suppen und dünnen Breien, diesen unnatürlichen diätetischen Zwitterdingen und kulinarischen Mißgeburten der Neuzeit! Fleisch gebraten, nicht gesotten. Hauptmahlzeit gegen Abend.

Iß nur, was schmeckt und riechet gut,
Mit regem Hunger, wolgemuth.
Einfach, oft kalt, blutwarm, nicht heiß,
Auch fest, nicht flüssig sei die Speis'.

IV. Gebot.

Du sollst deinen Trank ja nicht erhitzen oder gar brennen!

Nur der Säugling trinkt blutwarm, das heiße Durstgefühl des Erwachsenen kann nur mit frischkaltem Tranke gelöscht werden. Die Menschheit bedarf einer schleunigen Erlösung, nicht allein von dem Branntweingeiste, sondern auch von der eben so schlimmen Kaffee- und Theeseuche! Trinke nur gemeines kaltes Wasser, kalte ungekochte Milch, alle die herrlichen Fruchtsäfte und Limonaden und den herzerfreuenden Wein.

Trinkst du, o Mensch, stets kalt und frisch,
Gesund bleibst du dann, wie der Fisch.
Die Suppe, Brüh' und warmer Trank
Taugt weder für Gesund noch Krank! —

V. Gebot.

Verbanne mit Abscheu den häßlich-schmutzigen Gebrauch des Tabaks!

Dieses instinktzerrüttende, beizende Tollkraut, vom Schöpfer selbst als Lebensfeind gekennzeichnet durch einen abscheulichen Geruch und Geschmack — macht schwarz und mürbe deine Zähne, unrein deinen Speichel, trocken deinen Leib, scharf dein Blut, stumpf deine Nerven, krank deine Augen, schmutzig und st..... deinen Mund und Nase, schwarzgeräuchert deine Lunge und umnebelt dein Gehirn. Er verdirbt Geist und Gemüth und macht den Menschen lüderlich, frech und frivol.

Tabak ein arger Lebensfeind,
Viel böse Kräfte er vereint.
Dämonisch glüht und giftig dampft
Sein Kraut, das aus der Hölle stammt!

VI. Gebot.

Entsage streng aller Unnatur in der Kleidung!

Eine Reform der westeuropäischen Kleidertracht ist unbedingt nothwendig. Sei kein Sklave der menschenverderbenden Mode! Vermeide alles Beengende, Einzwängende, Schweißtreibende. Kleide dich im Sommer kühl, im Winter warm und doch abhärtend. Haupt bloß getragen oder leicht bedeckt. Verbanne den wahnsinnigen Gebrauch der schädlichen und häßlichen Halsbinden, die entsetzlichen, Mutter und Kind mordenden Schnürleiber, das jammerbringende Wickeln der Säuglinge, das selbstpeinigende Einzwängen der Füße und die verweichlichenden wollenen Unterkleider auf bloßer Haut getragen. Bei anstrengender Arbeit u. s. w. wirf das Gewand von dir!

Wirf oft von dir den Kleiderschutz,
Nackt biete Sturm und Wetter Trutz!
Kühn ist das Mühen, hochherrlich der Lohn,
Eisernen Leib trägst du davon.

VII. Gebot.

Stürze den bösen Gebrauch der Federbetten!

Dein Ruhelager sei nur so weich, daß der durch zu harten Druck des Fleisches an den Knochen entstehende Schmerz gehoben werde. Die Deckung im Sommer leicht, im Winter warm, aber nicht schweißtreibend; übrigens ganz wagerecht, nur mit einer Erhöhung unter dem Kopfe, nicht unter Brust und Schulter, und befinde sich in einem trockenen, rein luftigen Gemache. Das an sich schon qualvolle allnächtliche Dünsten und Schwitzen in den ekelhaften, bösen Federsäcken hat das deutsche Volk entnervt und siech gemacht, hat ihm die volksthümliche Tüchtigkeit seiner Altvordern geraubt.

Auf, schaffe fort das „Krankheitsnest",
Im „Federsack" steckt manche Pest.
Streck' hin dich auf die Bärenhaut
Und steh' auf, wenn der Morgen graut!

VIII. Gebot.

Die würdevolle Zier des Mannesantlitzes sollst du heilig halten!

Der Bart im Mannes-Angesicht
Ist hoher Schmuck, zerstör' ihn nicht!
Des Hauptes Locken zieren fein
Die Menschen gleich wie Engelein!

IX. Gebot.

Gebrauche gleichmäßig die Kräfte des Leibes und der Seele!

Wo Leben ist, da ist Bewegung. Bekämpfe die Trägheit durch naturgemäße Leibesübung, harte Körper- und Geistesarbeit, Wachen, Fasten, Baden und Schwimmen, Bergbesteigen, Kraftgelag im Freien, heilsame Brustgymnastik, täglichen Dauerlauf beim Spazierengehen, verbunden mit kräftigen Armbewegungen vermittelst eines Stockes. Das Liegen der Väter beim Mahle ahme nach:

Brauch strenge deine Leibeskraft,
Denn Heldenmuth dem Geist sie schafft.
Die Trägheit macht den Menschen weich,
Feig und an Krankheitswehe reich.

X. Gebot.

Bade täglich in Bächen, Flüssen, Strömen, Seen und Meeren deines Landes!

Im ganzen Lande müssen schleunigst — namentlich auch für die Frauen und Mädchen — große, ausgedehnte Bade- und Schwimmplätze geschaffen und in jubelnder Lust täglich benutzt werden. Warme Bäder sind streng verpönt. Häufiges Abwaschen und Untertauchen in die Winterflut. Das Abtrocknen geschehe durch Sonne, Luft und Lauf, nicht durch verweichlichende Tücher.

Kalt badet täglich euren Leib,
Mann, Jüngling, Mädchen, Kind und Weib!
Aus reiner, frischer Kristallflut
Bringt ihr stets neuen Lebensmuth....

* * *

Wer diese zehn Gebote des wunderlichen Heiligen Ernst Mahner getreu befolgt, der ist unsterblich, — so lange er lebt; eine andere Frage ist's freilich, ob der Mann Gottes selbst nach seinen von ihm gepredigten Lehren lebt; denn böse Zungen wollen behaupten, daß es Augenblicke gegeben im Leben des Wanderapostels, wo es ihn, um mit Ernst Eckstein zu reden, ganz horribel und horrend gekatert, und wo er statt kalten Wassers famose Bowlen seinem Ministerium des Inneren einverleibt habe!... Ach, was gibt es doch für schlechte Menschen! — —

Nichts auf Erden ist so unsinnig, um nicht dennoch sonderbare Käuze zu finden, die es für klug ausposaunen, und nichts ist so hirnverbrannt, daß es nicht gewisse Leute gäbe, die so fest daran glauben, wie an die Wahrheit der Bibel. Zumal wenn pomphafte Phrasen, dreistes Auftreten und mysteriöses Halbdunkel sich vereinigen, dann entsteht eine eigenthümliche Olla potrida, die für einen verdorbenen Gaumen zuweilen einen besonderen Reiz haben mag. Ein großer Mann hat den Ausspruch gethan, daß das Genie mit dem Wahnsinn verwandt sei: welche Eigenschaft bei Ernst Mahner am meisten vertreten ist, ob Genie oder Wahnsinn, überlasse ich der Beurtheilung des geneigten Lesers.