Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 54 (1976)

Heft: 4

Rubrik: Leute wie wir : "man lebt, wenn man sich begeistern kann"

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LEUTE WIE WIR

«Man lebt, wenn man sich begeistern kann»

Besuch bei Ebba Waerland in Seewis

Ein geistiges Zentrum im Bündnerdorf

Im stillen Prättigauer Dorf Seewis steht das stattliche Haus «Terlischa», das sich Ebba Waerland vor zwölf Jahren erbaute. Die 79-jährige empfängt uns auf dem Balkon. Auf dem Stuhl liegt die Morgenpost, Korrespondenzen aus vielen Ländern. Und drinnen, in ihrem Schlafzimmer, ist ihre eigentliche Arbeitsstätte. Denn die Frau mit den leuchtendblauen Augen und dem so lebhaften Gesicht ist seit Jahrzehnten krank. Schon als junge Frau vertrug sie kaum die schonendste Diätkost, und vor 20 Jahren meinte der Oberarzt eines Münchner Spitals angesichts eines neuen Schubes ihrer Lungen- und Rippenfellentzündung: «Eigentlich *kann* man nicht mit Ihren Lungen leben. Sie sind ein Wunder.»

Mit hochgestelltem Rückenteil pflegt Ebba Waerland in ihrem Schlafzimmer zu schreiben. Denn trotz aller Schwäche kennt die energiegeladene Frau keine Ruhe. Morgen für Morgen ist um 4.30 Uhr Tagwache und von 8 Uhr morgens bis 9 Uhr abends sitzt sie auf ihrem Bett und schreibt und schreibt. Gegen Abend bringt Schwester Lotte die vielen Briefe für aller Herren Länder zur Post.

Eine aussergewöhnliche Frau

Wer ist Ebba Waerland, in deren stiller Stube sich die Welt Stelldichein gibt? Es ist die Witwe des berühmten Lebensreformers Are Waerland, dessen geistiges Vermächtnis sie intensiv betreut. Aber eine ungewöhnliche Frau war sie schon immer, schon vor der

Frau Waerland vor einem Regal selbstverfasster Bücher. *Foto Rk.*

zweiten Heirat mit dem Schweden im Jahre 1946.

Bei Ausbruch des 1. Weltkriegs lebte die siebzehnjährige Ebba Langenskjöld in Stockholm. Ihr Vater, Chef der Schwedischen Reichsbank, war erst mit 35 Jahren aus Finnland herübergekommen. Er gehörte zu der grossen schwedischen Kolonie im Nachbarland. Kein Wunder, dass ihr Herz nach dem russischen Einbruch für Finnland schlug. Sie bot ihre Dienste einem Major an, der insgeheim eine «Schwedische Brigade» aufstellte. So half sie im Rekrutierungsbüro und sie fieberte mit bei den grossen Taten, die diese Freiwilligen auf dem finnischen Boden vollbrachten. «Es gehört zu meinen reichsten Erinnerungen, zu wissen, dass es meine Initiative und meine Mitwirkung waren, die den Auftakt zu diesem Abenteuer gaben» — so schreibt Ebba Langenskjöld später in ihren Erinnerungen.

In diesem jugendlichen Alter veröffentlichte das künstlerisch begabte Mädchen das erste von sieben Gedichtbändchen. Trotz ihrem hoffnungslosen Gesundheitszustand verlobte sie sich 1922 mit dem deutschen Diplomaten Eduard Hoffmann, der sie nach Berlin zu einem Professor brachte, der für seine Heilungen bei aufgegebenen Fällen weltbekannt war. Er weigerte sich zuerst, den so aussichtslosen Fall zu übernehmen, gab aber

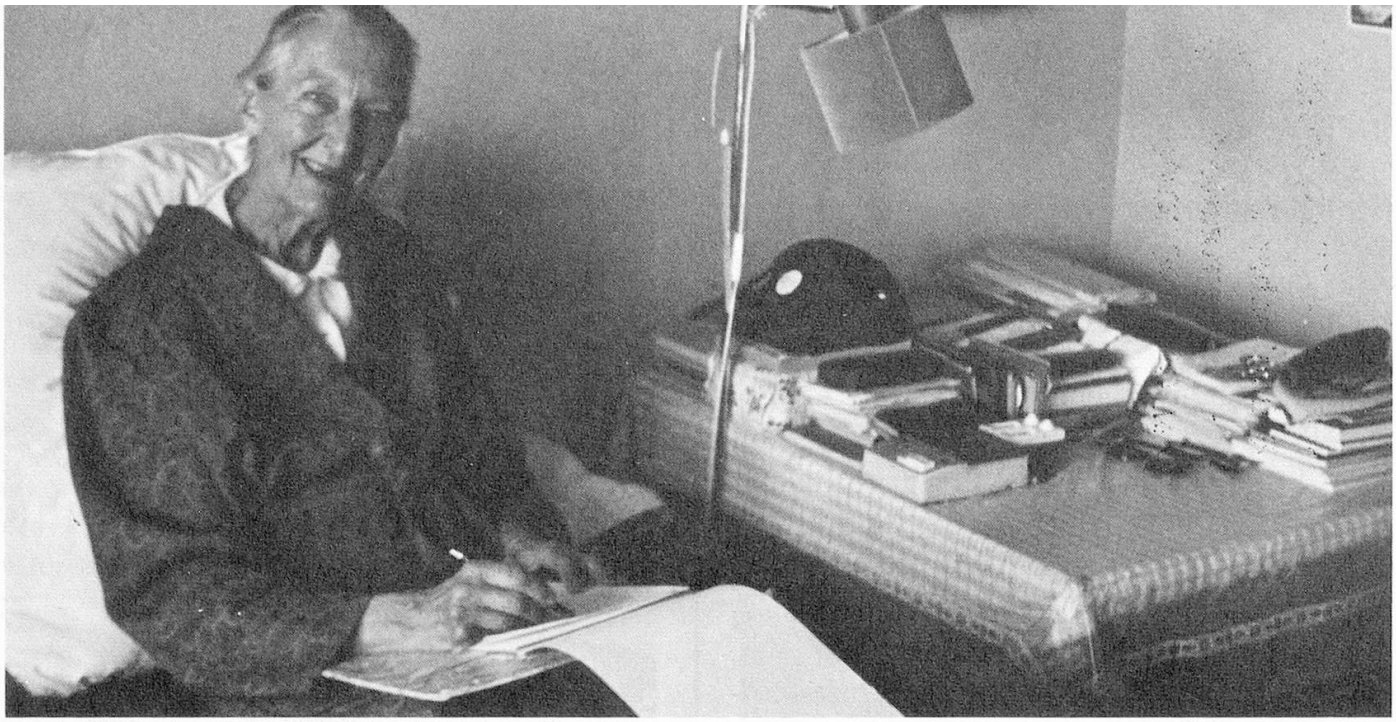
den Bitten der beiden jungen Menschen nach. Es folgte ein Jahr Liegekur. Mit 40 Kilo Gewichtszunahme wurde dann die Patientin entlassen, dem Leben wieder zurückgegeben. «Da gab es viele Aufenthalte in fremden Ländern, doch immer wieder Krankheitsperioden.» Trotz schwachem Körper blieb ihr starker Geist nicht untätig. Sie begann Märchen zu schreiben; 1925 erschien die Sammlung «Hinter den blauen Bergen», die in viele Sprachen übersetzt wurde und hohe Auflagen erlebte. Der Erfolg beflügelte sie. Es erschienen drei Märchenbücher.
Zu Beginn der dreissiger Jahre kehrte Botschaftsrat Hoffmann mit drei Kindern nach Schweden zurück. Neben der Familie und dem Schreiben fand die stets von Krankheiten geschwächte Frau Zeit für soziale Hilfe. Wieder war es ihre Begeisterungsfähigkeit, die sie zu Katharina von Ottow, dem bekannten «Engel der Strasse», trieb. Diese aufopfernde Krankenschwester verschaffte ehemaligen Strafgefangenen Arbeit und verhalf unzähligen Strassenmädchen zu einer Berufsausbildung.

Hilfe für Finnland und Deutschland
Dann kam der 2. Weltkrieg. 1940 starb ihr Mann. Und wieder beteiligte sich die initiative Frau mit heimlichen Hilfsaktionen für das bedrängte finnische Brudervolk. Nicht nur richtete sie auf ihrem Schloss Yxtaholm ein Flüchtlingslager ein, sie sammelte Lebensmittel und Kleider, die dann heimlich nach Finnland geschmuggelt wurden. Nach Kriegsende organisierte sie eine grossangelegte Deutschlandhilfe. Der enorme Einsatz für andere verlangte seinen Tribut. «Nun war ich an einem Punkt angelangt, wo ich einfach nicht mehr kämpfen konnte, um mich über Wasser zu halten. Alle lebenswichtigen Organe waren schwer erkrankt und ich sah keinen Ausweg aus dem Leiden mehr.»

Begegnung mit dem Waerlandsystem
In dieser hoffnungslosen Lage erschien ein Besucher bei ihr, um ihr für eines ihrer Bücher zu danken, das ihm viel bedeutete (Ebba Hoffmann hatte nämlich auch fünf ethisch-religiöse Bücher publiziert). Der Mann empfahl ihr dringend, die Bücher von Are Waerland zu lesen. «Aber ich schüttelte

Are und Ebba Waerland auf der Hochzeitsreise in Dalarne, Schweden, 1946.

zuerst nur den Kopf, hatte ich doch schon umsonst alles versucht. Es war ja unmöglich, dass meine so schwer erkrankten Verdauungsorgane die aufbauende Kost vertragen könnten. Doch der Besucher ging nicht, bevor ich ihm versprochen hatte, diese Bücher zu lesen.»
Die Lektüre gab ihr neue Hoffnung, und sie wollte dem Verfasser dafür danken. So lernte die 50jährige Witwe den 71jährigen berühmten Ernährungsforscher und Lebensreformer kennen. Unter seiner Führung trainierte sie geduldig ihre kranken Darmschleimhäute, bis sie die vegetarische Rohkost nach Waerland ertrug. Und das Wunder geschah: Die seit Jahrzehnten kränkelnde Frau erlebte eine völlige Erneuerung. Bald stand sie vor der Frage, ob sie unter möglichster Schonung ihre neugewonnene Gesundheit pflegen oder ob sie ihren lebenssprühenden Retter heiraten sollte. Einen Mann, der mit unerhörter Vitalität seine Lehre in ganz Westeuropa und den USA verbreitete. Die begeisterungsfähige Frau brauchte sich nicht lange zu besinnen; sie wurde im Januar 1946 Ares Frau, obwohl sie wusste, dass ihr damit keine Zeit mehr blieb für ein persönliches Leben und eigene Ansprüche.



Im Schlafzimmer steht ein Tisch neben dem Bett, darauf ein Telefon, eine Klingel, wenn sie ihre treue Helferin Lotte braucht. Briefblock und Adressbuch sind in Griffnähe. Hier arbeitet Ebba Waerland ihre zwölf Stunden täglich. *Foto Rk.*

Ebba Waerland

Der Name ihres Mannes verpflichtete. Sie begleitete ihn als «Sekretärin» auf seinen Vortragsreisen. Täglich waren Briefe zu schreiben, oft 50 bis 60, meist an verzweifelte Kranke. Wer konnte dies besser tun als sie, die selbst der Waerlandkost ihre neuen Kräfte verdankte? Wer hätte besser dieses System in eigenen Vorträgen erläutern können als seine geheilte Lebenspartnerin? Wer hätte besser seine Vorträge, Bücher, Artikel vom Schwedischen und Englischen ins Deutsche übersetzen können als die sprachgewandte Schriftstellerin?

Are, der Medizin studiert hatte, war selbst als Student oft krank, von schwacher Konstitution, ein «Menschenwrack». Er hatte seine Ernährungslehre selbst entwickelt, an sich erprobt und war davon überzeugt, dass die meisten Krankheiten auf vermeidbaren Zivilisationsschäden beruhten. «Das Leben *ist* nicht, es wird von uns gebaut.» Während Jahren hatte er dieses System ausgearbeitet und in etwa 40 Schriften beschrieben.

Jetzt, da seine grundlegenden Erkenntnisse vorlagen, setzte er sich mit allen Kräften für ihre Verbreitung ein, gründete auf dem Gut «Kiholm» ein Sanatorium, hielt Seminare in verschiedenen Ländern ab, reiste auf Vortragstourneen durch Westeuropa (er beherrschte ja acht Sprachen), dozierte überall vor vollen Sälen und war dazwischen unermüdlich mit Artikeln und Korrespondenz beschäftigt.

Fünf Jahre dauerte die intensive Kursarbeit auf Kiholm, die Häuser waren ständig von bis zu 150 oft schwerkranken Patienten belegt, die hier Heilung suchten. Und Ebba Waerland hatte als Leiterin die Verantwortung zu tragen. Kein Wunder, dass diese Aufgabe ihre Kräfte überstieg. Völlig erschöpft und mit 18 Kilo Gewichtsverlust reiste sie zu ihrem Gatten nach Alassio, um sich dort zu erholen. Aber das Schicksal wollte es anders. Im November 1955 erlag der kraftstrotzende Mann 79jährig einem Schlaganfall.

Ebba Waerland brach zusammen. Wiederum bedrohte die gleiche Lungen- und Rippenfellentzündung ihr Leben. Jedoch mit eiserner Energie überwand sie diese schweren Rückschläge und gründete drei Waerland-Sanatorien in Deutschland.

«Für die Grösse und Schönheit des Lebens»

Nach einem derart intensiven Leben gedachte die wahrhaft ruhebedürftige Frau sich in den Prättigauer Alterssitz zurückzuziehen. Aber der Name Waerland liess den stillen Zufluchtsort zur Illusion werden. «Die Welt, der ich entflohen war, kam zu mir», meint sie mit einem ergebenen Seufzer. Die Korrespondenz fand den Weg ins Bergdorf, und viele Besucher aus vielen Ländern kamen. War es erst «nur» das Gebiet der gesunden Ernährung gewesen, so entwickelte sich daraus ein umfassendes Lebenssystem. Die Bekämpfung der Verseuchung von Bo-

den, Luft und Wasser, alles, was man heute unter Umweltverschmutzung versteht, wurde stets aktueller. Eine immer umfangreichere Literatur befasst sich mit den schädlichen Folgen der Zivilisation.
So ist es ihrem unermüdlichen Einsatz zu verdanken, dass das amerikanische Gesundheitsministerium die Lebensmittelbestrahlung stoppen liess. Diesen Entscheid wertet sie als einen ihrer grössten Erfolge. Ihre Schriften über die Vermeidbarkeit einer Welthungerkatastrophe durch biologische Ernährung erregten auch die Aufmerksamkeit der Welternährungsorganisation FAO.
In den letzten Jahren durfte sich die Frau besonders freuen über die sportlichen Erfolge der «Sonnenwikinger», einer Waerland-Jugendbewegung. Mit dieser Jugend, die auf Tabak, Alkohol und Narkotika verzichtet und sich nach Waerland ernährt, ging ein Traum ihres Gatten in Erfüllung: Einer desillusionierten, wurzellosen und irregegangenen Jugend unter dem Motto «Für die Grösse und Schönheit des Lebens» einen neuen Lebensinhalt zu geben. Vier Jahre hintereinander wurden Sonnenwikinger Weltmeister im Marathonlauf der Senioren. Und Aehnliches bahnt sich in Oesterreich an, wo offizielle Seminare für Gesundheitsvorsorge für die Lehrerschaft durchgeführt werden, und auch in Deutschland, wo die Deutsche Reformjugend die Waerland-Trainingsmethoden als wegleitend erkannt hat.
Diese Frau, die ihrem Körper so unwahrscheinliche Leistungen abtrotzte, die bescheiden ihre Ehrendoktorate erwähnt, die jedes Jahr mehrere Bundesordner voll Briefe schreibt, die einige Laufmeter Bücher geschrieben oder übersetzt hat, ist ein Zeugnis dafür, was menschlicher Wille vermag.

Peter Rinderknecht

Was ist das Waerland-System?

Folgende Schriften orientieren u. a. über das Waerlandsystem:

- *Are Waerland: «Das Waerlandsystem in einer Nussschale» (64 S., Fr. 3.—)*
- *Ebba Waerland: «So heilt Waerland-Kost» (87 S., Fr. 4.80)*
- *Ebba Waerland: «Die Waerland-Therapie und ihre Erfolge» (Fr. 18.—)*

Die Waerland-Literatur erscheint im Humata-Verlag Harold S. Blume in Bern.

Spielen Sie mit?

Vor etwas mehr als 200 Jahren malte ein erfindungsreicher Mann ein Bild auf eine dünne Holzplatte. Er nahm eine Laubsäge und zersägte das Bild in viele kleine Teile, die sich alle voneinander unterschieden. Dann setzte er sich hin und legte die Teilchen wieder zusammen. Er beschrieb gegenüber Freunden dieses vielstündige Zusammensetzen als überaus befriedigendes Tun, bei dem sich alles Unangenehme vergessen liesse. Das Puzzle war erfunden und fand vom englischen Königreich aus rasch Verbreitung in der ganzen Welt.

Unser zweites Fragespiel

Im Empfangssaal eines europäischen Königshofs steht ein riesiger Puzzle-Tisch mit einem vieltausendteiligen Puzzle. Während die Besucher hier auf Audienz bei der Königin warten, dürfen sie die Zeit mit Puzzeln verbringen. **Unsere Frage:** An welchem Königshof wird hier gepuzzelt?
Ueberlegen Sie gut, und schreiben Sie Ihre Antwort auf eine Postkarte. **Wir verlosen unter den richtigen Antworten zehn Ravensburger Puzzles.** Bitte schreiben Sie auch, welches Motiv Sie sich wünschen: eine romantische Landschaft, eine Gebirgsszene, ein Schiff- oder Pferdebild. Als Trostpreis erhält jeder Teilnehmer den beliebten Ravensburger Puzzle-Katalog. Die Postkarte adressieren Sie bis Ende Dezember 1976 an CARLIT UND RAVENSBURGER - Spiele Vertriebs AG - Postfach - 8024 Zürich. Vergessen Sie Ihren eigenen Namen sowie die Adresse und die Postleitzahl nicht — **Danke!**

Ravensburger®