

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Fünf Radikalmittel

Lehmann, August

Karlsruhe, 1915

urn:nbn:de:bsz:31-34914

Gym

104



Gym 104



Fünf Radikalmittel

Allein richtige Antwort auf den englischen
Aushungerungs-Plan.



Den Reicheren Völkern und ihren Kaisern
im Verfasser, der sie selbst erprobte.

1915

Verlag der
A.-G., „Badenia“, Karlsruhe

5. Auflage
15. - 20. Tausend

10 Pfennig

Gym 104

En

en

Sü
Au



Inv. N^o III a 28.



C. 42

100

Radikalmittel

von

August Lehmann

Mitglied des Ausschusses für Volksernährung im Kriege
(Bezirk Konstanz).

Allein richtige Antwort auf den englischen Aushungerungsplan

Motto:

„Tapfer ist der Löwensieger,
Tapfer ist der Weltbezwinger,
Tapferer, wer sich selbst bezwang.“
Herder.

Fünfte
Auflage.

15. — 20.
Tausend.

Behördlicherseits empfohlen.

Alle Rechte vorbehalten.

Druck und Verlag der Aktien-Gesellschaft „Badenia“
Karlsruhe (Baden) 1915.



Vorwort

zur 5. und 6. Auflage.

Welchem Herzensbedürfnis unseres Volkes und welcher dringender Forderung der Gegenwart ich mit vorliegender Schrift entsprochen habe, das beweist wohl am besten die Tatsache, daß schon innerhalb Wochenfrist die beiden ersten und binnen Monatsfrist auch die 3. und 4. Auflage vergriffen waren.

Es beweisen dies noch deutlicher die über 100 eingelaufenen Gutachten. Es befinden sich darunter ebensowohl Anerkennungs-schreiben aus fürstlichen Kreisen, als Empfehlungen staatlicher und kirchlicher Behörden und Zuschreiben von Sachverständigen, Schriftstellern, Militärs, Geistlichen, Lehrer, Zeitungen und Zeitschriften und zahlreicher Privaten aus den höchsten wie den niedersten Kreisen.

Diese Zuschriften stimmen im Grunde alle mit dem überein, was mir ein mitten im Volksleben stehender süddeutscher Gewerkschaftsgaufsekretär schreibt:

„Mit sehr großem Interesse habe ich Ihre Schrift über die Volks-ernährung gelesen. Ohne zu übertreiben, sage ich, die hat dem Volke schon lange gefehlt. Ich habe sofort mit der darin empfohlenen Lebensweise begonnen und werde sie auch beibehalten.

Was Sie schreiben, ist nur zu wahr. Im 9. Jahre stehe ich als Führer in der christlichen Arbeiterbewegung und habe viel Elend und Not an mir vorbeigehen sehen. Würde die Menschheit nach den einfachsten Regeln Ihrer Schrift leben, manches hätte sie nicht zu beklagen.

Sehr lebhaft wünsche ich, daß das Volk Ihren wohlgemeinten Ratschlägen auch nachkommt. Was ich dazu beitragen kann, soll geschehen, um diese Ideen ins Volk hineinzutragen. Leider muß man aber die Erfahrung machen, tagtäglich, daß das Volk dem Guten oft wenig zuneigt, das etwas Opfer kostet. Vielleicht ist aber die tiefste Zeit der Gegenwart Veranlassung, die Volkslauheit in Energie umzugestalten.

Also recht guten Erfolg zu Ihrem Volksdienst!“

Möge dieser Volksdienst mit Gottes gnädiger Hilfe unser Volk zur Herrschaft über sich selbst und seine Feinde führen!

Gütingen, den 1. Mai 1915.

Der Verfasser.



Widmung.

Zu Zeiten des Friedensüberflusses konnten wir vielfach leben:

„Als lebten wir um zu essen“;

in gegenwärtig großer Kriegsnot dürfen wir ausschließlich:

„Nur essen um zu leben“.

So nur werden wir auf die längste Zeit und auf alle Fälle an jeder Not vorbeikommen.

So nur werden wir trotz der „Aushungerungskriegstaktik“ der Feinde „gesund und bei Kräften“ bleiben.

„Nur in einem gesunden Körper, sagt das Sprichwort, wohnt ein gesunder Geist.“

Beides aber braucht ganz notwendig ein Volk, das in einem „Weltkriege“ siegen soll.

Geist und Körper aber können auf die Dauer nur dann im Volk gesund erhalten bleiben, wenn dieses die in meiner Schrift angepriesenen fünf Radikalmittel gegen die Aushungerungstaktik der Feinde allgemein anwendet.

Diese Mittel haben schon Tausende seit alter Zeit auch in größter Not gesund und am Leben erhalten. Sie werden auch heute wieder ihre Wunderkraft offenbaren, wenn sie zum Gemeingut des Volkes geworden sind.

Darum widme ich diese „wundersame Volksmedizin“ den beiden kriegstüchtigen Bundesvölkern Deutschlands und Oesterreichs und ihren friedliebenden Siegeskaisern, Wilhelm und Franz Joseph, mit dem aufrichtigen Aufblick zum Himmel:

„Gott erhalte, Gott beschütze Fürst und Heer,
Volk und Land, bis die Feinde zum Schemel
unserer Füße geworden sind.“

Göttingen,
am Bodensee.

Kaisers
Kriegsgeburtstag.

Der Verfasser.



Krieg!

Sieg!

Jener wurde uns aufgedrungen, — um diesen wird erst blutig gerungen!

„Besiegen“ kann man uns, nach allem, was wir jetzt wissen, im Felde nicht, aber „aushungern“ in der eigenen Heimat will uns der englische Feind.

Wird es ihm gelingen?! — Wird unser Heer zwar im Felde obsiegen, werden wir selbst aber in der Heimat dem Hunger erliegen?!

Das gerade ist die entscheidende Frage, um die sich's für uns in diesem Weltkriege dreht.

Das gerade ist der Krieg, den wir zu Hause gemeinsam mit denen im Felde führen müssen.

Das gerade ist auch der Sieg, den wir zwar noch nicht haben, den wir aber unter allen Umständen haben müssen. Diesmal darf keiner zurückbleiben, diesmal müssen alle mitmachen; denn diesmal geht es um das Ganze! Darum gilt jetzt auch für einen jeden die Parole:

„Alles mobil!“

Denn überaus kläglich wäre das Ende, wenn wir trotz der vielen Siege schließlich einen schimpflichen Frieden schließen müßten!

Und himmeltraurig wäre unsere Lage, wenn wir trotz der vielen Blutopfer zu guter Letzt in die Hände der Feinde fallen würden!

Ganz unersehbarlich aber unsere Lasten, wenn wir zu den eigenen auch noch die von den Engländern uns diktierten Kriegskosten bezahlen müßten!

Überaus weise, sehr einschneidend und vor allem beachtenswert sind die verschiedenen Anordnungen der Reichs- und Landesregierungen, welche die „Nahrungsmittelverschwendung“ eindämmen sollen. Und was ein rechter Patriot ist, wird in seinem eigenen und des Vaterlandes Interesse diesen Verordnungen gerne gehorchen.

Denn amtlich festgestellt ist, daß unsere Nahrungsmittel bis zur nächsten Ernte voll und ganz ausreichen, wenn wir damit haushalten verstehen.

Noch viel sparsamer aber als der sparsame Gebrauch ist die „richtige Ausnutzung“ der Speisen.

Denn soviel müssen alle wissen, es wird trotz aller amtlichen

Maßregeln und Mahnungen zur Sparjamkeit bei uns noch immerfort eine ganz unglaubliche, ungesunde „Verschwendung von Nährwerten“ aller Art getrieben. Nährwerte, die in einem Nushungerungskriege wie der jetzige einerseits so wertvoll wären und andererseits so leicht erspart werden könnten, wenn unser gutes teures Volk die Nahrungsmittel nur richtig auszunützen verstände. Die rationelle Ausnützung wäre aber dann vorhanden, wenn die uralten, schon tausendfach erprobten und neuerdings durch den amerikanischen Literaten Horace Fletcher wieder in Erinnerung gebrachten und seitdem wissenschaftlich begründeten „Ernährungsgrundsätze“ von allen befolgt würden.

Diese altbewährten Grundsätze sind schließlich auch das einzige Radikalmittel gegen alle feindliche Nushungerungstaktik.

Diese Mittel haben seit alter Zeit schon Tausende selbst in großer Not gesund am Leben erhalten. Diesen Mitteln schreibe ich selbst auch meine eigene ausdauernde Gesundheit zu.

Dieselbe wurde nicht einmal damals ernstlich gefährdet, als ich im ersten Kriegsmonat, just an dem Tage, wo ich mich freiwillig zum Heere als Feldgeistlicher melden wollte, für einen russisch-französischen Spion verkannt und im „blinden Uebereifer“ durch eine vorgehaltene Sense zum Sturz mit dem Hade genötigt wurde. Zwar mußte ich mich damals wegen des durch den Sturz mir zugezogenen Geschwürs, dessen Spur ich heute noch als teures Kriegsandenken im Gesicht trage, längere Zeit patientieren, allein ernstlichere Folgen hatte auch diese Blutvergiftung gottlob keine.

Die damalige Raschentschlossenheit des Volkes wäre, meine ich, durchaus am Platze bei der Anwendung meiner fünf „Radikalmittel“.

Man wird zwar, so befürchte ich, nicht allgemein gleich an deren Wirksamkeit glauben wollen; aber die Sache spricht ja für sich selbst und der Krieg hat schon manches davon als durchaus richtig bewiesen und wird es bei längerer Dauer noch überzeugender beweisen.

Es wird auch manch einem gehen, wie es mir selbst ergangen ist, als ich an das Erproben dieser Mittel ging. Er wird das eine oder andere für zu unwichtig halten. Das mag er immerhin tun, er soll aber das Sprichwort nicht vergessen:

„Probieren geht über's Studieren“.

Ist es erst mal probiert, dann kommt die Erkenntnis bei ihm, wie seiner Zeit auch bei mir, schon ganz von selbst.

Darum sagt auch der Kaiserlich-Geheime Sanitätsrat Dr. Ullersperger von Straßburg i. G. in seiner, diese Mittel behandelnden Schrift: „Die Kur aller Kuren“ sehr mit Recht: „Alle Wahrheiten müssen dreimal erst begraben sein, um zum ewigen Leben aufzuerstehen zu können.“

Und wahr spricht der Dichter Ovid:

„Noch sind die Herzen der Sterblichen hart und geben uns Kunde,
Daß einst der Gottheit Gewalt aus steinigem Stoff uns hervorrief.“

Man glaube nicht mir — nein! Man glaube nur der uralten Erfahrung, glaube dem sachverständigen Urtheil des Kaiserlichen Gesundheitsamtes und glaube den anderen angeführten Autoritäten. Sie bestätigen alle, wie ich, die Echtheit und Wunderkraft dieser Mittel.

Wenn wir sie befolgen, werden wir nicht nur nicht hungern, nein! — nicht einmal sparsamer zu leben als wir bisher brauchen wir, und werden uns gleichwohl viel wohler befinden, weil wir gesünder sind und könnten gerade in der Zeit, wo die Feinde auf unseren Hungertod warten, zur lebenszähesten und unbefieglichsten Nation der Welt erstarren und könnten den Feind auf unseren Hungertod warten lassen, solange es uns Spaß macht.

Darum höre ein jeder auf

**die Lehre einer tausendjährigen Erfahrung,
das Urtheil des gesunden Menschenverstandes,
das Gutachten sachverständiger Aerzte.**

Diese alle aber erklären einstimmig:

Es herrscht trotz alles Sparens der Regierung und des Volkes eine ganz unglaubliche und ungesunde Nahrungsmittelverschwendung:

1. Weil fast niemand die genossenen Speisen gründlich genug verkauft!
2. Weil viele noch obendrein durch Trinken beim Essen sich die Speisen mit samt dem Magen verderben!
3. Weil von den allermeisten überhaupt viel zu viel gegessen wird!
4. Weil fast alle zu viel Fleisch essen und seinen Nährwert weit überschätzen!
5. Weil endlich viel zu viel in sauerstoffarmer Luft gelebt und namentlich geschlafen, dagegen aber der Nährwert der gesunden Luft weit unterschätzt wird.

Aus diesen fünf Tatsachen, die der herrschenden Unkenntnis zuzuschreiben sind, ergeben sich nun ganz von selbst meine

fünf gegenwirkenden Radikalmittel.



I. Radikalmittel:

Nie das gründliche Kauen vergessen!

Wir haben gesagt: Es wird eine ganz unglaubliche, unbegreifliche Nahrungsmittelverschwendung getrieben, weil die genossenen Speisen von den allermeisten viel zu nachlässig gekaut werden.

Diese Nachlässigkeit ist zu Zeiten des Ueberflusses zum allermindesten eine Sünde an der eigenen Gesundheit, zu Zeiten des „Mushungerungskrieges“ aber noch eine weit größere Sünde gegen das Vaterland.

Wieso dies? Ei, ganz einfach!

Schon das altbekannte Sprichwort sagt: „Gut gekaut, ist halb verdaut.“ In den gegenwärtigen Zeiten der Not besagt das Sprichwort aber mehr. Es ist nämlich ebenso wahr zu sagen: „Gut gekaut ist schon halb gesättigt.“

Nach

Erklärung des Kaiserlichen Gesundheitsamtes *)

„Ist es von großer Wichtigkeit, daß die Speisen nicht hastig hinuntergeschlungen, sondern durch gründliches Kauen und Vermischen mit Speichel für die Verdauung genügend vorbereitet werden. Bei Personen, die in Ermangelung guter Zähne hiezu nicht im Stande sind, stellen sich häufig Verdauungsstörungen ein. Die Auflösung der Nährstoffe wird nämlich durch eine Zerkleinerung der Speisen im Munde befördert; diese beginnt bereits in der Mundhöhle, wo die Zähne den aufgenommenen Bissen zerkauen. Gleich bei der Aufnahme der Speisen in den Mund beginnt der Magen seinen Saft abzusondern und später durch drehende Bewegungen seinen Inhalt durchzumengen und umzurühren.“

Der Vorgang des Kauens,

von dem die meisten keine blasse Ahnung haben, ist nämlich folgender:

In kleinen Teilen wird von dem Menschen die Speise in den Mund befördert, um hier gekaut zu werden. Dazu hat der Mensch vom lieben Gott eine Anzahl Zähne erhalten, die im Ober- und Unterkiefer sitzen. Die Mahlzähne nament-

*) Vergleiche hiezu und zu den nachfolgenden zitierten Stellen: Das sehr lehrreiche: Gesundheitsbüchlein. Gemeinfaßliche Anleitung zur Gesundheitspflege. Bearbeitet im Kaiserlichen Gesundheitsamte. Sechzehnte Ausgabe. Berlin. Verlag von Julius Springer. 1914. Preis brosch. Mf. 1.—. (In Leinwand geb. Mf. 1.25.)

lich zeigen auf der breiten Oberfläche vielfache Erhöhungen und Vertiefungen, damit sie eine ähnliche Wirkung haben wie die Mühlsteine. Der obere Kiefer mit seinen Zähnen steht fest, dagegen bewegt sich der Unterkiefer mit den seinen beim Kauen in verschiedener Richtung hin und her, wobei die Speise zermahlen wird.

Während dieses Vorgehens werden die Speisebrocken mit dem Mundspeichel vermengt. Drei paar Speicheldrüsen sondern einen Saft ab, der sich mit dem Mundspeichel zu einer dünnen, farblosen Flüssigkeit verbindet, die zwar sehr zähflüssig ist, aber doch sehr wenig feste Bestandteile enthält. In der Flüssigkeit befindet sich das sogenannte Ptyalin, das die Eigenschaft besitzt, Kohlenhydrate, z. B. Stärke in Zucker zu verwandeln.

Der Mundspeichel ist also der erste Verdauungssaft!

Doch das ist nicht seine Hauptaufgabe, Stärke in Zucker überzuführen. Durch den Speichel wird auch der Speisebrocken schlüpfrig und kann leichter in die Speiseröhre übergeführt werden, die sich an die Mundhöhle anschließt. Bei einer gründlichen Verarbeitung des Speisebreies gleitet dieser sogar ohne merklichen, absichtlichen Schluckakt hinunter, wie dies zuerst von Fletcher beobachtet wurde, und wie jeder an sich selbst nach kurzer Kauübung feststellen kann.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß man nicht mehr Nährwert aus der Nahrung zieht, als der Speichel in irgend einer Weise vorbereitet. Zwar heißt es, daß die Saliva bestimmte Nährstoffe, z. B. Eiweißsubstanzen weder lösen noch chemisch, soweit wir es beobachten können, irgend wie angreifen kann. Aber selbst, wenn dies wahr wäre, ist es doch nicht weniger wichtig, daß die Sekrete des Mundes Gelegenheit haben sollten, durch Kauen oder Hin- und Herbewegen der Zunge sich auch mit diesen Speisen zu vermengen und somit deren Verdauung im Magen wenigstens zu erleichtern, weil nach obgenannter Erklärung des Kaiserlichen Gesundheitsamtes ein so inniger Zusammenhang zwischen den Vorgängen im Munde und der Magenabsonderung besteht, daß „gleich bei der Aufnahme der Speisen in den Mund der Magen seinen Saft abzusondern beginnt“.

Wenn also Speichel und Magensaft gründlich in Fluß kommen sollen, so muß notwendig gründlich gekaut werden.

Der Prozeß des Kauens ist von der größten Tragweite für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Er kann nur im Munde vollzogen werden und kann weder durch die Verdauung im Magen und Darm, noch durch die Funktionen der Leber und Nieren, noch durch Reizmittel und Präparate, wie Pepsin und Peptone, nachgeholt oder ergänzt werden.

Die Naturgesetze können weder durch Gift noch abergläubische Anwendungen umgangen werden. Die sogenannten „vorverdauten“ Nahrungsmittel, welche neuerdings von der Mode aufgenommen werden, müssen den vollständigen Prozeß der Verdauung durchmachen, wenn sie von Nutzen sein sollen. Kein Nahrungsmittel kann vorverdaut werden, jeder hat das

Verdauen selbst zu besorgen. Die Natur läßt sich nichts „verfauen“ und „vorverdauen“.

Man sollte nun allerdings meinen, daß das Verfauen eine so große Kunst nicht ist, sondern eine so kindisch einfache Sache sei, daß dies jedermann von selbst recht mache. In unserer Hyperkultur haben wir es aber bereits schon so weit gebracht, daß wir vor lauter Kompliziertheit das Einfachste am wenigsten verstehen und zu schätzen wissen.

Dieser Ansicht sind Sachverständige gerade auch bezüglich des so einfachen Kauens. Interessant ist, was in der Schrift „Mazdaznan“ des Leipziger Diätikers David Ammann zu lesen ist:

„Die Kunst des Kauens

ist ein anderer höchst wichtiger Faktor für die Ernährung und ist nicht nur von der größten Bedeutung für den Körper im Ganzen, sondern ganz besonders für das Nervensystem. Die meisten Nervenleiden sind auf die Unkenntnis der Vorgänge beim Kauen zurückzuführen. Daß man jeden Bissen und jeden Schluck so lange im Munde mit Speichel mischen soll, bis aller Geschmack der Speise verschwunden ist, ist zwar ziemlich allgemein bekannt, nicht aber der Vorgang selbst und die Erklärung dafür. Daher kommt es, daß die meisten sich wenig um diese Vorschrift kümmern, sondern alle Speisen halb gekaut hinunterschlucken. Wenn die Wichtigkeit, der Zweck des Kauens vollständig bekannt wäre, würden besonders die Kopfarbeiter nie einen Bissen ungekaut in den Magen gleiten lassen, weil sie des besten Teils der Speise, des Aromas, verlustig gehen.

Der Zweck der Einspeichelung

ist, eine Trennung des Aromas von den Speisen zu bewirken, welche nur durch gründliche Mischung und Kauen vollzogen werden kann. Diese Trennung vollzieht sich ausschließlich im Munde und kann im Magen nicht mehr nachgeholt werden, da die Säuren im Magen eine andere Funktion haben. Wenn im Munde diese Scheidung nicht ausgeführt worden ist, dann ist die Wirkung des Aromas auf das Nervensystem verloren.

Hat man schon darüber nachgedacht, wohin der Wohlgeruch, das Aroma der Speisen, nach einer gründlichen Mischung mit dem Speichel verschwunden ist? Gibt uns irgend eine Diätetik Aufschluß über diesen wichtigen Vorgang? Diese Frage ist bis heute ungelöst geblieben. „Mazdaznan“ gibt darüber Aufschluß. Das Aroma der Pflanzen und der Wohlgeruch der Blumen sind deren Seele. In den Speisen ist das Aroma der wichtigste Teil, wenigstens für solche, welche das Nervensystem in guter Tätigkeit erhalten wollen, denn es ist Nervenspeise.

Nachdem das Aroma durch den Speichel von den Speisen getrennt worden ist, ist es nicht verschwunden, sondern ist von den

Kapillargefäßen des lymphatischen Systems aufgesaugt und zur
Erfrischung der Nerven

verwendet worden. Dies ist die einzige Erklärung, weshalb bei großem Hunger sofort das ganze Nervensystem belebt wird, wenn ein guter Bissen im Mund gründlich gekaut wird, bevor er in den Magen kommt. Um sich von der Wahrheit dieser Angaben zu überzeugen, braucht man nur jeden Bissen nach gründlichem Kauen auszuspeien, und man wird von der Belebung des Nervensystems höchst überrascht sein. In Fällen, wo das Nervensystem zusammengebrochen ist und der Magen nichts mehr verträgt, wirkt eine solche ausschließliche Ernährung des Nervensystems während ein bis fünf Wochen wahre Wunder. Durch eine solche Kur erholt sich der Magen gründlich und arbeitet mit neuer Energie. Auch bei konzentrierter Kopfarbeit ist eine solche Ernährung vorübergehend zu empfehlen.

Andererseits sehen wir, daß alle Schnelleßer nervenschwach werden. Wer diese Tatsache einmal erkannt hat, der wird nie mehr rasch und unbedacht essen, sondern wird darnach trachten, die Essenz aus den Speisen durch sorgfältige Einspeichelung herauszuziehen.

Nachdem die Speisen den Magen erreicht haben, haben sie nur noch die Aufgabe, entweder den Körper zu erwärmen oder die Abfallstoffe auszuschleiden."

Von da aber steht es nicht mehr in unserer Macht, auf die Verdauung einzuwirken.

"Die Mundbehandlung der Nahrung, sagt darum Dr. von Borosini,*¹⁾ die die Einspeichelung bewirkt und in sich schließt und welche einen aktiven Anteil an der Verdauung nimmt, ist die einzige mechanische Verantwortlichkeit, die wir in unserer Ernährung haben und wenn (gewisse) Bedingungen vorhanden sind, wird vollkommene Verdauung der Nahrung gesichert."

Die eigentliche Verdauung

welche jetzt beginnt, geht, nämlich nach der weisen Anordnung des Schöpfers ganz von selbst vor sich.

Die Speiseröhre, die den Speisebrocken aufgenommen hat, macht wurmförmige Bewegungen, wodurch der Bissen hinunter geschoben wird.

Der Magen, ein großer Hohlmuskel und sackartiges Gebilde, vermenagt die Speisen durch allerhand Bewegungen und Pressungen mit Magensaft. Durch diesen und die genossenen Getränke werden die Brocken in den weichen

¹⁾ Vergleiche hiezu und zu den nachfolgenden, zitierten Stellen: „Die Gflust und ihre Bekämpfung“ durch Horace Fletcher von Dr. A. v. Borosini. Lehrer für Diätetik und Gesundheitspflege. München. 4. unveränderte Auflage. 7.—10. Tausend. Verlag von Golze & Pahl, Dresden. (Preis brosch. Mk. 4.—.)

Speisebrei verwandelt; diese Magenverdauung kann je nach der Zähigkeit der Speisen 1 bis 6 Stunden dauern.

Nach Beendigung der Verdauung im Magen gelangt der Speisebrei durch den Magenaustritt, den sog. Pfortner, zuerst in den Dünndarm. Dieser ist an die 20 Fuß lang und hat drei Abteilungen: den Zwölffingerdarm, den Leer- und den Krummdarm. In den zwölf quere Finger langen Zwölffingerdarm münden Kanäle der Leber und Bauchspeicheldrüse. Zwei oder eigentlich drei Flüssigkeiten finden sich ein, die zur Verdauung beitragen wollen und es auch tun, wenn sie anders nicht vom Essenden selbst verdorben sind. Die Leber sendet die Galle; wasserheller Schleim kommt aus der Bauchspeicheldrüse, den Darmsaft aber sondern die Drüsen der Darm-schleimhaut ab. Durch diese drei Säfte wird eine Scheidung des Nährstoffes von den untauglichen Teilen des Speisebreies bewirkt und der Darm zu einer größeren Tätigkeit angeregt.

Die Eiweißteile werden durch Bauchspeichel und Darm-saft endgültig aufgelöst und chemisch verändert. Es ändert sich das sog. Pepsin des Magens. Fleisch zerfällt in Fasern und Zellen. Aus den reinen Fettstoffen wird eine Mandelmilch. Diese Flüssigkeit mischt sich tropfenweise mit Speisebrei. Aus weniger reinen Fettstoffen wird Fettsäure und Glycerin. Fette verwandelt sich mit anderen Stoffen zu Seifen, durch diese wird wiederum Fett in Mandelmilch verwandelt. Stärke geht durch Beimischung des Bauchspeichels in Zucker über, manche Teile bleiben jedoch auch unverändert. Die aufgenommenen Nähr-salze werden zum Teil aufgelöst.

Das alles kann sich im Zwölffingerdarm natürlich nicht abspielen. Durch wurmförmige Zusammenziehung des Darms wird die rötlich-weiße Masse, die immer dünner und flüssiger wird, in den sich anschließenden Dickdarm weiter gedrängt. Dieser besteht ebenfalls aus drei Teilen: Aus dem Blind-, Grim-m- und Mastdarm. Der sackförmige Blinddarm hat seitlich den bekannten Wurmfortsatz, der scheinbar ohne Bedeutung ist.

Von unzähligen auf der inneren Fläche des Darmkanals befindlichen Mündungen der sog. Lymphgefäßen und Saugadern wird der zur Erhaltung des Körpers taugliche Nährsaft (Speisesaft, Milchsaft) aufgenommen und dem Blute zugeführt. Erst geht's in engen Röhrchen fort, mehrere vereinigen sich im Milchbrustgange, der die Dicke eines Feder-fieles hat.

Der Nährstoff nimmt allmählich graue Farbe an und wird dem Blute immer ähnlicher, bis er in den Blutgefäßen selbst Blut wird. Die unverdaulichen oder schlecht verkauten Stoffe aber werden in fester Form ausgeschieden und fortgetrieben.

Welch eine Wanderung, Welch eine Wandlung,

Nach des Schöpfers weiser Handlung!

Das ist das ganze ABC der Verdauung.

Der beste Beweis,

daß sie von A bis Z richtig funktioniert und der Vorgang durchaus gesund und normal ist, wird durch die Abwesenheit schlechten Geruches und die Vollständigkeit, Leichtigkeit und Reinlichkeit der Entleerung erbracht.

„Es kommt, nach Dr. A. von Borosini, weniger darauf an, wie oft eine Entleerung stattfindet, auch die Menge der Verdauungssäfte ist nicht so wichtig, wenn sich jedoch schlechter Geruch damit einstellt, so ist dies ein Zeichen, daß etwas nicht in Ordnung ist, und daß Gefahr im Verzuge.“

Wie kommt es, daß ein Misthaufen oder ein Kuhstall für unsere Sinne nichts Verletzendes haben, während die Vertlichkeiten menschlicher Ausscheidungen Fieber brüten und in gleicher Weise für Mensch und Tier unerträglich sind? Diese Pest der fauligen Ausscheidungen hat während der Kriege stets mehr Todesfälle verschuldet, als die verheerendsten Geschosse und Kriegsmaschinen.

Ekel riechende Exkrete sind der sichere Beweis großer Nachlässigkeit. Sie sind die Ankläger der Ignoranz und Sorglosigkeit. Jeder Mensch sollte die unverkennbaren Wahrzeichen seines Gesundheitszustandes in seinen Ausscheidungen lesen lernen.

Der normale Mensch ist also ein reinliches Wesen und mit allen seinen Exkreten nicht verlegend. Jeder möge darum mit Hilfe des oben Gesagten Richter in eigener Sache werden.

Die Ernährung ist nun ausreichend, wenn dem Körper ebenso viele Stoffe zugeführt werden, als er verbraucht.

Nun muß doch jedem der gesunde Sinn sagen, daß eine bis aufs kleinste von den Zähnen zerkaute Speise nicht nur dem Magen die, wie wir hörten, 1 bis 6 Stunden dauernde Verdauung erleichtert, sondern, daß auch eine

viel sparsamere Ausnützung

der durch die Behandlung der Zähne und des Speichels präparierten Nährstoffe stattfindet.

Ganz anders dagegen, wenn der Essende, wie dies vielfach geschieht, Brocken in Hast hinunterschlingt, der Magen infolgedessen die Verdauarbeit nicht mehr bewältigen kann, und er sodann so die nur halb verdauten Speisereste unausgenützt an den Darm abgeben muß, wo sie dann, weil nur halb verdaut, auch zur Hälfte verloren sind und den natürlichen Abgang nehmen.

Doch halt! Das stimmt ja nicht ganz! Es geht eine Menge von Abfallstoffen auch nicht mit fort, sondern bleibt oft nur zu lange liegen, fängt allmählich an zu verwehen, bildet allerhand giftige Gase und Blähungen und verursacht die bekannten „Selbstgifte“, welche die wenigsten ihrer wahren Ursache, dem Schnell-, Falsch- und Ueberessen zuschreiben. Die Selbstgifte verhocken sich nur gar zu gerne ins Blut, spielen sich vermittelst des Blutkreislaufes in

alle Körperteile, lagern da und dort sich als Krankheitskeime ab, die früher oder später ihre Entfaltung nehmen. Keiner aber ist dann über die Frage: „Woher die Krankheit nur kommen mag“ mehr erstaunt, als der robuste Esser selbst.

Die von der Armee-Medizinal-Abteilung der Vereinigten Staaten herausgegebene „Instruktion für Medizin-Studierende“ erklärt darum nicht ohne Grund in ihrem § 16:

„Menge und Beschaffenheit des Speichels sind wichtige Faktoren bei der Mundverdauung der Nahrung; durch die darauf verwendete Aufmerksamkeit werden aber bald auch die anderen Verdauungssäfte angeregt werden, wodurch eine vollständige ökonomische Verdauung erst gewährleistet wird. Immunität gegen Krankheiten wird die Folge sein.“

Wer nun aber erst recht verkauen will, um hinterher recht verdauen zu können, der muß natürlich Zeit dazu haben, und wenn er keine hat, so muß er dazu sich Zeit nehmen. Einige werden sie sich freilich nicht immer nehmen können, die meisten aber doch; denn

Die Sättigungszeitdauer

ist wegen der beim richtigen Kauen viel schneller eintretenden Bedürfnisbefriedigung zum Erstaunen kurz. Die obengenannte amerikanische Medizinalinstruktion erklärt z. B. hierüber in ihren §§ 13 und 14:

„Die Zeit zur vollständigen täglichen Sättigung beträgt etwa eine halbe Stunde, sobald sich die neuen Gewohnheiten der Muskele durch den Appetit, der Würdigung und guten Durcharbeitung der Speisen einmal festgesetzt haben. Diese Zeit kann natürlich auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden. Sicherlich benötigt dies fleißige Mundarbeit und gestattet nicht, daß man zwischen dem Bissen viel Zeit vergeudet. Zehn Minuten sind genügend, um einen rabiaten Hunger zu befriedigen, wenn alle anderen Bedingungen erfüllt werden.“

Die infolge des richtigen Verkauens viel schneller eintretende Sättigung ist dann auch eine billige, ganz einfache und unschädliche Entfettungskur für den Dickleibigen, welche nur namentlich dann gut wirkt, wenn gleichzeitig die Fleischrationen auf ein Minimum reduziert werden. In diesem Falle kann man sogar ohne jedes künstliche Hilfsmittel rasch abnehmen.

Wer nun aber übertrieben rasch ißt, d. h. sich die nötige Zeit nicht gönnt und auch die richtige Raumethode nicht anwendet, dessen

siebenfache Sünde

an der Gesundheit und dem Vaterland liegt klar auf der Hand:

1. Weil dem Schnelleßer der beste Teil der Speisen, des nervenstärkenden Aromas zum größten Teil verlustig geht und darum meist nervenschwach ist.

2. Weil der Schnelleßer die nur halbgekauften Speisen **absichtlich hinunterwürgen muß**, wo sie doch, wenn alles recht wäre, von selbst hinunter gleiten müßten.
3. Weil der Schnelleßer bei nur halbgekauften Speisen **viel mehr essen muß**, als eigentlich zur Erhaltung seines Lebens notwendig wäre.
4. Weil der Schnelleßer seinen Magen mit viel zu viel **unverdauten und unverdaulichen Stoffen überlastet und überanstrengt**.
5. Weil der so überanstrengte Magen des Schnelleßers sich nicht genügend säubern kann und ein Sammelplatz für allerhand **Verwesungsgase** wird.
6. Weil auch die Lymphgefäße des Darmes die vom Magen nur halbbevältigten Nahrungsmittel nicht **genügend aussaugen** können.
7. Endlich, weil darum der **Speiseabfall** ein gut um die Hälfte größerer ist, als er es bei normaler Verdauung wäre, die auch die Selbstvergiftungsgase niemals aufkommen läßt.

Was gerade diesen letzten, für den gegenwärtigen Nahrungskrieg so wichtigen Punkt, den

Speiseabfall

angeht, so ist es gewiß interessant, zu wissen, daß nach der Nahrungsmitteltabelle von Dr. Hermann Schell und Dr. August Reißler als Durchschnittsgewicht der täglichen Ausscheidung bei Pflanzenkost 450 und bei gemischter Kost 170 Gramm angegeben sind. Demgegenüber bestätigt aber die von obgenannter Armeemedizinal-Abteilung herausgegebene Instruktion:

„Das Gewicht der Verdauungssäcke sollte (im feuchten Zustande)

zwischen 10 und 50 Gramm per Tag

betragen, je nach der Nahrung. Die geringe Menge basiert auf vegetarischer Diät und die aseptische Beschaffenheit der Exkreta macht deren eventuell längere Anwesenheit im Darm harmlos und gibt zu besserer Assimilation Anlaß!“

Ueber dieses Anpassungsvermögen des Magens und Darms an Speisen schreibt mir ein schon betagter, jahrelang auf diesem Gebiete praktizierender Herr Kollege aus der Eifel:

„Früher, als ich den Fletcherismus noch nicht kannte, gab es für mich manche Speisen, die ich nicht gut vertragen konnte. Wenn ich z. B. mittags frischen Gurkensalat aß, so litt ich den ganzen Tag an Aufstoßen, sogar noch bis nach dem Abendessen und bis in die Nacht hinein; seitdem ich aber fletchere, verdaue ich sie ganz richtig. Auch Bratkartoffeln beim Abendessen genossen, verursachten mir häufig Schlaflosigkeit; auch das hört auf, seitdem ich gehörig kaue.“

Ist es also etwa übertrieben, zu behaupten, daß unter solcher Verschwendung die Volksgeundheit notleidet und unge-

zählte Mengen von Nährwerten trotz alles Sparens verschleudert werden?! — Welch unglaubliche Ersparnis müßte also eintreten, wollte man

Die weise Lehre der Natur

befolgen, die S. Fletcher in den einfachen Satz gekleidet hat: „Feste Nahrung kauen solange langsam und mit Aufmerksamkeit, bis dieselbe im Munde vollkommen verdünnt ist. Flüssige Nahrung aber nimm nur schluckweise und vermische sie mit Mundspeichel und sauge sie dann hinunter.“

Würden wir so kauen, dann könnte z. B. reichlich ein Viertel des gegenwärtig so nötigen Brotes gespart werden. Weil die übrigen drei Viertel, wenn gründlich verkaut und verdaut, ihren Mann viel besser und gesünder ernähren als alle vier Viertel es jetzt zusammen vermögen, wenn sie schlecht gekaut sind.

Welch

eine riesige Ersparnis

in Friedens- wie in Kriegszeiten müßte sich also bei gründlichem Kauen ergeben! Rechnet man z. B., wie es jetzt geschieht, $\frac{1}{2}$ Pfund Brot auf den Kopf der 66 Millionen zählenden Bevölkerung, so macht das pro Tag 33 Millionen Pfund Brot. Das mit Hilfe des gründlichen Verkauens freiwerdende Viertel wird also die Riesenmenge von rund 8 Millionen Pfund pro Tag ersparten Brotes ausmachen.

Mit anderen Worten heißt das, wir könnten bei der wirklich vorhandenen Brotmenge dem Einkreisungskrieg um etwa dem vierten Teil der Zeit länger zusehen, ohne auch nur einen Bissen sonst zu sparen. Oberstabsarzt Dr. Kersting behauptet sogar, daß man zwei Drittel aller bisher genossenen Speisemengen sparen könne. Er schreibt:

„Ich habe selbst das „Fletschern“ früher schon geübt, es im Felde einige Mal angewandt und treibe es jetzt seit einiger Zeit mit einem befreundeten Berufsgenossen regelmäßig und streng. Gestehe ich, daß ich wie viele andere gesunde Menschen gern, mit vorzüglicher Eblust, reichlich und gut gegessen habe. Nach dem „Fletschern“ von etwa einem Drittel an Menge meiner früheren Mahlzeiten stehe ich vollständig gesättigt auf, fühle mich wohler und kräftiger wie früher, tue meinen Dienst und laufe mehr als sonst, ohne Ermüdung zu spüren.“

Das Fletschern kostet keine Ueberwindung, nur guten Willen und den

Vorsatz zum Durchhalten.

Durchhalten müssen wir, und durchhalten können wir! Auch im Essen müssen wir umlernen, wie in so vielen anderen Dingen in dieser großen ernstesten Zeit. Kein Mensch gehe mit

Sachen oder spöttlich über das „Fletschern“ „zur Tagesordnung über“. Es soll jeder sich verpflichtet fühlen, drei Tage zu fletschern; bekommt es ihm nicht gut, so kann er über mich schimpfen und mir die größten Grobheiten machen. Bekommt es ihm gut, so ist er im Gewissen verpflichtet, für sich, seine Familie, fürs Vaterland weiter zu fletschern! Keiner soll sich ausschließen; jeder soll das Fletschern sofort beginnen und bedenken, daß für jeden „Fletschertag“ Deutschlands er für **zwei Tage Vorräte spart**.

Der Soldat im Felde, der Offizier und Heerführer, die Kinder und Erwachsenen zu Hause, Männlein und Weiblein, reich und arm, jeder mache den Versuch, und nicht einen Tag zur Spielerei, sondern jeder beweise bei dem Essen, daß er zum **Siege Deutschlands das Seinige beitragen will**. Die Lehrer sollten den Kindern in der Schule das Fletschern zeigen und anempfehlen, die Kinder sollten es zu Hause den Eltern beibringen. Jeder sollte die Mitspeisenden belehren und zum Fletschern ermahnen. Den Kindern sollten für gutes Fletschern Lob und Preise ausgesetzt werden. In den Kompagnien bei den Rekruten und im Felde sollte den Leuten der durch das Fletschern am Tagesbeköstigungsbedarf ersparte Teil in Geld ausbezahlt werden.

Alle Zeitungen sollten nicht einmal, sondern öfter Aufsätze über das Fletschern bringen, über die Vorteile desselben in gesundheitlicher und wirtschaftlicher Beziehung; sie sollen Deutschland klar machen, daß es durch Fletschern **Schlachten gewinnt** und den Gewinn der draußen gewonnenen Schlachten sicherstellt. Die Zeitungen müssen berichten über Erfahrungen und Beobachtungen von Ärzten und Laien beim Fletschern, über **Einführung desselben in Familien, Schulen, Anstalten, Regimentern, über Fletscherpreise** usw. Wie die beständigen Mahnungen: „Tragt das Gold zur Reichsbank“, wie die Sammlungen des Goldes durch Schüler, Lehrer, Seelsorger, Soldaten und Zeitungen so herrliche Erfolge getragen haben, die mit Spannung und Genuß von den Lesern verfolgt werden, so muß das vaterländische Werk des „Fletschens“ in jeder Zeitung seinen festen Platz finden, damit jeder Deutsche es kennt, es übt und dadurch seinen Teil zum sicheren Siege beiträgt.“

Welch eine **Riesenersparnis** bei einem gründlichen, aber auch **welch eine Riesenschwendung** bei schlechtem Verkauf!

Wahrlich wir könnten, wenn auch in Friedenszeiten so gespart, d. h. so gekaut würde, in kürzester Zeit zum **reichsten Volke der Welt** werden und wir hätten noch Essen genug für eine weit größere Bevölkerungszahl, als wir sie jetzt haben.

Sparen wir also, aber sparen wir am rechten Platze und in der bekömmlichsten Weise durchs

gründliche Kauen!

II. Radikalmittel:

Nie ins Essen hinein trinken!

Wir haben weiter gesagt:

Eine ganz unglaubliche Menge von Nahrungsmittel werden trotz alles pflichtmäßigen Sparens verschleudert, weil: der Mundspeichel und Magensaft von Vielen in kurzfristiger Weise durch das Trinken während des Essens verdünnt und unwirksam gemacht wird.

Es dürfte allgemein bekannt sein, was das Kaiserliche Gesundheitsamt über den

Alkoholmißbrauch

sagt: „Die weitverbreitete Ansicht, daß der Genuß geistiger (alkohol- und weingeisthaltiger) Getränke zur Stärkung des Körpers und zur Hebung seiner Leistungsfähigkeit nachhaltig beitrage, ist irrtümlich. Die geistigen Getränke sind vielmehr für viele Menschen schon dann von schädlicher Wirkung, wenn sie auch nur in mäßigen Mengen gewohnheitsmäßig genossen werden; insbesondere pflegt die geistige Leistungsfähigkeit darunter zu leiden. Unmäßigkeit in ihrem Genuße führt nicht allein zur Trunkenheit, sondern auch zur Erschlaffung in der Tätigkeit von Magen und Darm. Nach länger fortgesetztem Mißbrauch weingeisthaltiger Getränke pflegen sich ernste Krankheiten der Verdauungswerkzeuge, der Leber, der Nieren und des Nervensystems einzustellen.“

Was hier das Kaiserliche Gesundheitsamt von der schädlichen Wirkung geistiger Getränke sagt, „wenn sie auch nur in mäßiger Menge gewohnheitsmäßig“ genommen werden, hat ganz besonders dann seine Bedeutung, wenn das gewohnheitsmäßige Trinken dieser Getränke während des Essens oder doch in unmittelbarem Zusammenhang mit demselben geschieht. Ja, in diesem Falle ist sogar das Trinken von alkoholfreiem Getränke und purem Wasser als schädlich zu bezeichnen.

Wie so dies! Ei! wiederum ganz einfach!

Schon dies muß uns doch stußig machen, daß das Trinken während des Essens unmittelbar vor und nach demselben durch

das Urteil aller Aerzte

verpönt ist. Die Aerzte haben gewiß ihre guten Gründe dazu, wenn sie vor einer so selbstverständlich gesundheitswidrigen Eß- und Trinksitte warnen. Gegenwärtig aber sollte diese Unsitte nicht nur wegen ihrer Gesundheitswidrigkeit, sondern

noch mehr wegen ihrer Speißeverschwendungsfolgen allgemein bekämpft werden.

So schreibt, um nur ein ärztliches Zeugnis von vielen zu erwähnen, Dr. v. Segesser*): „Bei gesundheitsgemäßer (d. h. zum größeren Teil vegetarischer, gewürz- und salzärmer) Kost und Ausschaltung von Alkohol und Tabak brauchen wir in der Regel gar nicht zu trinken, da die in Obst und Gemüse, Suppen, Milchspeisen usw. enthaltenen Flüssigkeitsmengen den Wasserbedarf des Organismus vollständig decken und zur Herausschwemmung der bei dieser Ernährung nur in kleinen Mengen entstehenden schädlichen Stoffwechselrückstände genügen.“

Wie richtig, nebenbei bemerkt, diese Behauptung Dr. Segessers und wie unnötig das viele Trinken ist, daran erinnert den Verfasser eine Wette, die er als Knabe von 12 Jahren einmal mit mehreren Studiengenossen gemacht hat.

Ich hatte behauptet, man könne ohne nur einen Schluck zu trinken, mit der im Essen enthaltenen Flüssigkeit 8 Tage lang auskommen und würde nicht verdursten. Meine Kollegen nahmen mich beim Wort und ich sollte dies durch eine Wette auf acht Tage keinen Schluck zu trinken, beweisen. Aus Rechthaberei ging ich auf die Wette ein. Der Beweis gelang prächtig und zwar in der Mitte der Sommerszeit. Nur einmal, als ich eines meiner Lieblingsgerichte, gefochte Kastanien, vorgelegt bekam, und ich darauf verzichten mußte, weil mir dieselben wegen eines eingetretenen Durstgefühls zum Essen zu trocken vorkamen, war ich momentan arg versucht, meine Behauptung preiszugeben. Der Durst ging aber alsbald wieder von selbst vorüber. Ja, am Ende der 8 Tage hatte ich so wenig Trinkbedürfnis, daß ich dieselbe Wette leichten Kaufs auch nochmals riskiert hätte, wenn sich meine Kollegen nicht das erstemal schon von der Richtigkeit meiner, damals allerdings sehr voreilig gemachten Behauptung hätten überzeugen lassen.

„Ganz anders, fährt Dr. Segesser fort, verhält es sich bei den fast in allen Hotels und leider auch noch in vielen Kuranstalten üblichen gesundheitswidrigen, fleisch-, salz- und gewürzreichen Beköstigung; hierbei sind zur Verdünnung und Herausschwemmung der vielen giftigen Rückstände aus dieser Nahrung große Flüssigkeitsmengen erforderlich, die den Nachteil haben, daß sie die Verdauungs-, Kreislauf- und Ausscheidungsorgane stark belasten. Die vielen, zum Teil schweren Magen-, Leber-, Herz- und Nierenleiden, die ich bei Leuten, welche häufig auf Hotelkost angewiesen waren, beobachten konnte, ferner Schädigungen, welche ich früher als Kurarzt an verschiedenen Kurorten durch Essen an der Table d'hôte am

*) Vergleiche hiezu und zu den nachstehenden, zitierten Stellen: „Das Fasten als Heilmethode“. Wirkungen und Verhaltensmaßregeln von Dr. med. Friedrich v. Segesser. Leitender Arzt der Kuranstalt Senrüti in Degersheim (Schweiz). Verlag von Holze & Pahl, Dresden. (Preis geb. Mk. 1.75.)

eigenen Körper erlitt, beweisen mir unwiderleglich, wie ver-
derblich diese Hotelküche für die Gesundheit
ist. Mögen diese Zeilen diejenigen Leser, die häufig in Hotels
und Restaurants speisen, oder ihre Ferien an Kurorten zu-
bringen, im Interesse ihrer eigenen Wohlfahrt und derjenigen
ihrer Nachkommen veranlassen, von den Gastwirten eine
Küchenreform im obigen Sinne zu fordern. Letztere werden
sich bald dazu verstehen, wenn von in Diätfragen aufgeklärten
Gästen selbst dieser Wunsch geäußert wird. Die Gastwirte wissen
meistens ganz gut, daß die den Gästen servierte Kost nicht
gesundheitsfördernd ist; solange aber die Letzteren wegen
Mangel an Aufklärung oder aus Genußsucht so viel auf diese
Kost halten, werden sie, um ihre Kunden nicht zu verlieren,
keine Aenderung vornehmen."

Der Hauptschaden

dieser unnatürlichen Kost besteht also darin, daß sie den Essenden
unwillkürlich zum Trinken reizt, wovon dann auch, wie die
Erfahrung lehrt, reichlich Gebrauch gemacht wird. Es mag ja
diese Tatsache sehr im Interesse des Gastwirtes liegen,
zum Nutzen und Wohl des Volkes ist sie sicher
nicht, schon nicht in Friedenszeiten, geschweige denn zu Zeiten
eines Hungerskrieges, wie der gegenwärtige.

Aber auch sonst ist das Trinken beim Essen eine sehr nach-
teilige Volksgewohnheit, die man stets beobachten kann. So ist
der Ausdruck „Bespertrunk“ statt „Zwischenbrot“ geradezu beim
Volke sprichwörtlich geworden; scheinbar in der richtigen Er-
kenntnis, daß ein solches Broteszen den Namen „Essen“ über-
haupt nicht verdient. Durch diese Unsitte des Eztrinkens und
Trinkessens werden nämlich ganze Berge von Nährwerten buch-
stäblich — man verzeihe mir das drastische Wort — in den
Gingeweiden ertränkt; indes der Feind mit Luchsäugen auf
den Moment unseres Verschmactens lauert.

Fäulnis kann ja bei sonst normalen Verhält-
nissen im Magen nur dann entstehen, wenn ein
Mißverhältnis zwischen den Verdauungs-
säften und der Nahrungsmenge besteht, wenn
also entweder zu wenig wirksame, durch
Trinken verdorbene Nahrungssäfte für eine
zum Lebensunterhalt hinreichende Nahr-
ungsmenge oder aber zu viel Nahrung für
eine sonst genügende Quantität Verdauungs-
säfte vorhanden ist und die Speisen somit
stundenlang unverdaut im Magen und Darm
herumliegen.

Das ist auch der Grund, weshalb man bei
Merger und Verdruß, Zorn, Aufregung usw.
besser überhaupt nicht ißt, denn ein sehr auf-
geregter, mißstimmter Gemütszustand bringt
die Verdauungssäfte sofort zum Versiegen.

Eine Tatsache, die die wenigsten kennen und beachten.

Auch wenn man körperlich sehr müde oder erhitzt ist, sollte man mit Essen zuwarten, im ersteren Falle ist Ruhe nötiger als Nahrung, im zweiten vorherige Abkühlung.

Als die nachteiligsten und gesundheitswidrigsten

Kostverschwendungen

aber sind anzusehen vorwiegende Breikost — die man ja nicht kauen muß — und trinken während der Mahlzeit, wodurch der Bissen fast unverkaut hinunter geschwemmt wird, und die Verdauungssäfte verdünnt und daher weniger wirksam werden.

Wer also gesund und zweckdienlich sich ernähren will — wer jetzt in echt vaterländischem Sinne sparen will, der trinke zwar, wenn er Durst hat, aber besorge dies eine zeitlang vor oder nach dem Essen, niemals aber während desselben. Auf diese Weise wird er nicht genötigt sein, dem unverrichteter Maßen ausgespülten Nährstoff binnen kurzer Zeit schon wieder anderen nachzuschicken. Da ihn die soeben erst genossenen Stoffe wegen des Trinkens nicht sättigen konnten und die später nachgeschickten für die Bedürftigen verloren sind, die sie jetzt im Kriege sehr gut gebrauchen könnten.

Das so ungesunde „Inessenhineintrinken“ bringt aber außer der schlechten Verdauung, die uns schon ohnehin viel verschwendet, auch noch den Uebelstand mit sich, daß diese Gepflogenheit noch obendrein viel mehr zum Essen reizt, wo eigentlich kein weiteres Bedürfnis zu essen mehr vorhanden ist. Darum spüle man nicht jeden Mund voll Brot mit einem Getränke hinab, sondern kauge, bis es von selbst hinuntergeht.

Wenn man beispielsweise Butterbrot ohne irgend ein Getränk verzehrt, wird man leicht weniger essen, als wenn man dazu trinkt. Man muß nämlich wissen, daß Butterbrot eine sehr dichte Nahrung ist. Zum Beispiel enthalten 70 Gramm Schwarzbrot, 45 Gramm Weißbrot, 30 Gramm Käse, 23 Gramm Margarine, 60 Gramm Milchkaffee genau so viele, nämlich 487 Wärmeeinheiten, das heißt Nährstoffeinheiten, als 450 Gramm Gerstenbrei, 300 Gramm abgerahmte Milch, 18 Gramm Zucker. Diese wiegen zusammen 768 Gramm, während jene nur 228 Gramm wiegen und trotzdem 487 Wärmeeinheiten ergeben. Es stellen also die 228 Gramm festeren Nährstoffs denselben Nährwert, aber eine viel geringere Menge dar, weil sie wenig Flüssigkeit enthalten.

Damit übrigens das Trinken, wenn es denn doch mal während des Essens sich nicht umgehen läßt, möglichst wenig schade, und man auch außerhalb des Essens nicht gereizt sei und dem so schädlichen Alkoholmißbrauch verfallt, will ich

ein sehr bewährtes Mittel

erwähnen. Es ist wohl jedermann bekannt, daß alle „Gerntrinker“ in gierigen, langen Zügen schlürfen. Ich weiß z. B.

von „trinkfesten Bierstudenten“, daß sie es zu solcher „Trinkfertigkeit“ gebracht haben, daß sie beim Trinken überhaupt nicht mehr schluckten, sondern das „köstliche Maß“, wie sie es nannten, „nur so die Gurgel hinunter spazieren ließen“ und dabei stetig den Vers der alten Germanen rezitierten:

„Die alten Deutschen sie wohnten
Auf beiden Seiten des Rheins,
Sie lagen auf Bärenhäuten
Und tranken immer noch eins.“

Im Gegensatz dazu gilt es als Ungeschicklichkeit, den Trunk in kleinen, kurzen Zügen zu schlürfen und doch ist dies nach den folgenden Ausführungen Dr. Borosinis das bestbewährte Mittel, um den Trunk beförmlich zu gestalten, ihm möglichst Nährwert zu sichern und in kürzester Frist zu sättigen und so das Maßhalten zu fördern.

Allerdings wird es nach der Ansicht dieses Arztes „schwer halten, ohne amtliche Demonstration die Verfechter der totalen Abstinenz zu überzeugen, daß man scheinbar in harmloser Weise genießen kann, aber es ist tatsächlich wahr, daß, wenn man Biere, Weine oder Spirituosen solange mit Speichel vermischt, bis sie mit dem unwillkürlichen Schluckakte verschwinden, der Appetit nur geringe Quantitäten dulden wird, welche niemand schaden werden.

Tatsächlich ist diese „einspeichelnde“ Art und Weise, Alkohol zu trinken, der beste Weg, die Gewohnheit zu brechen und ein ausgezeichneter Schutz im Essen und Trinken.

Viele unserer Versuchspersonen waren regelmäßige, zum Teil schwere Trinker. Aber fortgesetzte Aufmerksamkeit auf die Mundbehandlung hat sie alle von der Bier nach dem Alkohol kuriert und führt sie nach und nach sicherlich zur freiwilligen Abstinenz.

Auch ist es wahr, daß der Körper, wenn man den Alkohol in dieser Weise trinkt, nur ganz geringe Mengen solcher Flüssigkeiten und das nur in seltenen Fällen zuläßt und daß auf diese Weise die neue epikuräische Gewohnheit gleichzeitig Temperenz gewährt.

Wer also fauend trinkt, der mag sich sein „Gläschen“ immerhin schmecken lassen. Zu Zeiten des Aushungerungskrieges ist es aber aus obengenannten Gründen sehr patriotisch gehandelt, seinen Trunk möglichst nicht in engem Zusammenhang mit dem Essen zu sich zu nehmen, zumal da es auch gesundheitlich besser ist.

Darum sparen wir, indem wir möglichst dicke, rasch sättigende Nahrung zuführen und dieselbe nicht durch das gleichzeitige Hineintrinken verschwemmen. Wir können durch diese Sparjamkeit dem Vaterlande zur Zeit unglaublich nützen und zwar auf die einfachste, gesündeste und ersprießlichste Weise des

vernünftigen Trinkens!

III. Radikalmittel:

Nie den Magen überfüllen!

Wir haben ferner gesagt: Eine unglaubliche Menge von Nährwerten werde trotz alles amtlichen Sparens verschwendet, weil im allgemeinen viel zu viel gegessen wird, während oft gar kein wirkliches Bedürfnis vorhanden ist.

„Das Nahrungsbedürfnis

veranlaßt uns nach Erklärung des Kaiserlichen Gesundheitsamtes zur Aufnahme der Nahrung in dem wir Hunger und Durst empfinden. Das Nahrungsbedürfnis ist, entsprechend dem Zwecke, welchen die Nahrung erfüllen soll, nach Größe und Art verschieden; durch eine Erhöhung des Stoffwechsels wird es in der Regel gesteigert. Deshalb bedarf der Mensch bei angestrenzter Muskeltätigkeit einer bedeutenderen Nahrungszufuhr, als bei ruhiger Beschäftigung und mehr sitzender Lebensweise, und im Winter nehmen wir unwillkürlich mehr Nahrung auf, weil die Kälte der umgebenden Luft unseren Körper zu einer vermehrten Wärmebildung nötig, welche nur durch gesteigerte Tätigkeit der Zellen erreicht werden kann.“

Das Unglück ist nun die bei den Meisten tagtäglich vorkommende

Magenüberfüllung.

Mit einem gelinderen Ausdruck mag man diesen Uebelstand im Gegensatz zu der viel erörterten Unterernährung als Ueberernährung bezeichnen. Es haben nämlich nach Dr. Sindhede *) die meisten Menschen ihren Magen so häufig und gründlich ausgedehnt, daß er **abnorm groß** geworden ist. Und so bekommen sie nicht eher ein Gefühl des Gesättigtsein, bevor sie eine **gewisse Menge** gegessen haben. Füllen nun solche Menschen den Magen mit fester Nahrung, so fühlen sie sich natürlich beschwert. Sie würden sich deshalb wohler befinden bei demselben Gewicht von weniger fester Nahrung und großer Flüssigkeitsmenge, doch würde ihnen noch weit wohler sein bei **stufenweisem Herabgehen zu einer kleineren Menge und größerer Dichte der Nahrung.**

*) Vergleiche hiezu und zu den nachstehenden, zitierten Stellen: Dr. med. Sindhede „Mein Ernährungs-System“. Eine Umwälzung und Verbilligung unserer Ernährung mit einem Muster-Kochbuch. 12.—16. Tausend. Verlag von W. Vobach & Co., Berlin, Leipzig. (Preis geb. Mk. 2.60.)

Auf diese Art muß man sozusagen aufhören, wenn einem das Essen am besten schmeckt. Aber das, was man Sattsein nennt, ist ein sehr unbestimmter Begriff. Einige meinen erst dann satt zu sein, wenn sie nichts mehr hinunterbringen können, andere und das sind die Klügeren, nennen sich satt, wenn ihr Hunger gestillt ist.

Viele Menschen ahnen nun aber gar nicht, was es heißt, hungrig zu sein. Wie selten, — wenn man die allerärmsten Klassen ausnimmt, — hört man einen Menschen über Hunger klagen, wie häufig hingegen über „Mangel an Appetit“.

„Man weiß nicht, schreibt derselbe erfahrene Arzt, soll man lachen oder weinen, über die Tausende von Menschen, die zum Arzte kommen, um sich etwas verschreiben zu lassen, das „Appetit macht“. Mangel an Appetit ist die einzige Waffe der Natur gegen die moderne Ueberernährung, die die Energie und die Arbeitsfähigkeit erschläfft und schließlich zum Ruin der Verdauungsorgane und des ganzen Organismus führt. Aber diese ausgezeichnete Waffe suchen törichte Menschen mit Gewalt aus der kundigen Hand der Natur zu schlagen, mittelst einer raffinierten Kochkunst oder, wenn diese nicht ausreicht, durch „Appetiterreger“ allerlei Art.

Kann man sich da wundern, daß Darm und Magen einer solchen Behandlung gegenüber schließlich streifen und glücklich der Mann, dessen Magen rechtzeitig streift. Ein Straußmagen führt oft in ein frühes Grab.“

Nicht weniger verständlich redet auch der berühmte Wasserfurarzt Pfarrer Kneipp in seinem bekannten Volksbuch:

„Der Magen ist für den Körper, was die Küche für den Haushalt ist. Auf beide muß große Sorgfalt verwendet werden.“

Wie viele Menschen klagen über einen

franken Magen!

In der Regel aber ist der Magen gar nicht krank, nur die Ernährungsweise ist falsch. Es kommt so oft vor, daß man dem Magen zu viel gibt. Er kann so viele Speisen gar nicht verwerten; es ist nicht genug Magensaft vorhanden, um sie alle genügend zu zersetzen und in einen Brei zu verwandeln. Entweder drängen die zuletzt genossenen Speisen die andern fort, ohne daß die Natur Nutzen aus ihnen ziehen konnte, oder die Speisen bleiben im Magen liegen und es entstehen Nebelkeiten, Blähungen, Aufstoßen, Brennen usw. Das beste Mittel in diesem Falle ist, nichts zu essen, bis man wieder von selbst Hunger bekommt. Der Magen hat ja die Fähigkeit, durch den Hunger anzuzeigen, wenn er der Nahrung bedarf. Es ist ungemein schädlich, jene Medicinen einzunehmen, die so häufig für Magenbeschwerden und mangelhafte Verdauung angepriesen werden. Auch die Fleischsuppe hat nicht die Kraft, die man ihr zuschreibt, weil sie nicht ganz frei von Giftstoffen niederer Art ist.

Also bei der Auswahl der Speisen darf man eine gewisse Vorsicht nie aus den Augen lassen. Die erste Anforderung, die der Mensch an den Magen stellen muß, ist, daß er Hunger habe; dann wird ihm auch jede nahrhafte Speise, selbst die Kraft- und Brennesselsuppe willkommen sein. „Hunger ist der beste Koch“, sagt ein gar wahres Sprichwort. Ist die Ernährungsweise eine richtige, so wird auch der ganze Organismus ohne Nachhilfe richtig funktionieren.“

Ist die Ernährungsweise aber eine falsche, dann muß mit derselben Notwendigkeit der Organismus versagen und der Magen streifen; darum wäre es meines Erachtens gar nicht unangebracht, wenn über jeder Küche der Bedenkvers stände: „Glücklich der Mann, dessen Mann zur rechten Zeit streift.“ Es muß also als unumstößliche Regel gelten, nie zu essen, außer wenn man hungrig ist. Aber man verwechselt sehr oft

Hunger und Appetit.

Die Lust irgend ein künstlich bereitetes Gericht zu essen, ist nicht gleichbedeutend mit Hunger. Hungerig ist man erst, wenn man ein trockenes Brot mit einer dünnen Schicht Butter mit Appetit essen würde. Sich diesen Appetit zu verschaffen, ist die leichteste Sache der Welt. Man warte nur, bis er selber kommt, gleichgültig ob man einen halben, einen ganzen Tag oder mehrere Tage warten muß. Das Fasten war ein guter alter Brauch, der uns leider abhanden gekommen ist. Es ist oft von großem Nutzen, selten oder nie kann es schaden.

Ja man muß sich geradezu wundern, wie total verkehrt die landläufigen Ansichten über das möglichst viele Essen sind. Diesen Ansichten rückt David Ammann in oben-erwähnter Schrift energisch zu Leibe:

„Solange wir noch dem Aberglauben huldigen, daß durch die Speisen neue Zellen gebildet werden können, so lange wird die Neigung sich geltend machen, möglichst viel zu essen, mit der Ansicht, neue Zellen zu schaffen. Diese landläufige Ansicht, welche noch nie bewiesen worden ist, müssen wir uns vor allem aus dem Kopf schlagen, wenn wir den Zweck des Essens verstehen und den Körper vor Ueberernährung und ihren schlimmen Folgen bewahren wollen.“

Eine Vermehrung der Zellen in den edleren und wichtigsten Organen ist ausgeschlossen. Wenn es möglich wäre, neue Zellen aus den Speisen zu erzeugen, dann müßten wir logischerweise beständig wachsen und groß wie Elefanten werden können; dann wäre auch die Ansicht richtig, daß wir möglichst viel essen müssen, je mehr, desto besser! Daß diese Schlußfolgerung nicht richtig ist, weiß jedermann, folglich muß auch die Hypothese falsch sein. Das Wachstum besteht vorwiegend nicht in der Vermehrung der Zellen, sondern in der Ausdehnung derselben,

Vergrößerung der Zellenmaße. Erwachsene haben fast genau dieselbe Anzahl Zellen wie bei der Geburt.

Was ist denn der

Zweck des Essens?

Bei dem Erwachsenen kann er offenbar nur der sein, dem Körper die durch die Arbeit erlahmten Kräfte und das verbrauchte Zellmaterial wieder zu ersetzen. Dieser Verbrauch ist aber namentlich bei geringer körperlicher Anstrengung durchaus kein so großer, als man gewöhnlich meint, und darum kann man wohl der Ansicht D. Amanns beipflichten:

„Unser Körper ist ein äußerst komplizierter Ofen, welcher mit allerlei Material geheizt werden muß, wenn er richtig arbeiten soll. Wenn er nicht mit Kenntnis gehandhabt wird, besonders wenn er zu stark geheizt wird, dann leidet er darunter und brennt allmählich aus. Wenn man also mehr isst, als genügt, um den Körper in normaler Temperatur zu erhalten, dann wird ein fieberischer, krankhafter Zustand erzeugt, der die Lebenskräfte verzehrt. Da wir nun wissen, daß das Essen nicht die Aufgabe hat, Zellen zu bilden, sondern nur die Wärme des Körpers zu regulieren, können wir unmöglich dieselben Mengen Speisen vertilgen wie bisher, sondern begnügen uns mit so wenig als möglich, um uns nicht zu überhizen. Kalte Hände und Füße sind nicht das Zeichen von Mangel an Wärme im Körper, sondern von mangelhafter Zirkulation, indem zu viel Wärme im Innern ist, welche nicht genügend nach den Extremitäten abgeleitet wird. In den meisten Fällen findet man heraus, daß ein Drittel der bisher genommenen Mengen genügt, und daß man dabei körperlich und geistig leistungsfähiger wird. Ueber die einzunehmenden Mengen muß jedes Individuum selbst bestimmen. Selbstkenntnis, d. h. Kenntnis der Vorgänge im Körper, ist Grundbedingung für die Gesundheit.“

Wenn wir so erst einmal unsere falschen Ansichten über den eigentlichen Zweck des Essens haben corrigieren lassen, dann muß uns jetzt klar werden, warum alle jugendlichen, erst im Aufwachen befindlichen Esser des Menschen- und Tierreiches im allgemeinen einen viel gesegneteren Appetit entwickeln, als wir älteren bereits ausgewachsenen Kostgänger.

Das Nahrungsbedürfnis ist nämlich beim noch nicht ausgewachsenen Körper ein viel größeres und auch anders geartetes. Das Kind braucht zum Wachstum, d. h. zur Ausdehnung mehr Wärme und mehr Heizmaterial, als der Erwachsene, welcher nur gerade soviel davon braucht, als zur Unterhaltung der Tätigkeit der Organe erforderlich ist. Darum sollen das Kind andere und verhältnismäßig mehr Speisen als den Erwachsenen treffen. Besonders muß es mehr Kohlehydrate, Stärkemehl, Zucker, Fette, Eiweiß zur Wärmeerzeugung aufnehmen.

„Die Sprache der Natur

ist klar und deutlich, fährt D. Ammann fort.

Mit dem Eintritt der Mannbarkeit gibt sie ein deutliches Zeichen für die **Veränderung in der Ernährungsweise**. Die Reife der Jungfrau und des Jünglings ist der Markstein für den Wechsel. Während bisher das Kind die Aufgabe hatte, hauptsächlich **Muskeln und Knochen** zu entwickeln, nimmt mit der Mannbarkeit die Entwicklung eine ganz andere Richtung an. Die Lebensäfte, welche bisher zur **Ausdehnung des Körpers** verwendet wurden, haben von diesem Zeitpunkt an einem anderen Zwecke zu dienen, und zwar der **Entwicklung der Nerven und des Gehirns**. Diese Veränderung der Strömungen im Körper muß jeder Denker zugestehen und muß einsehen, daß dadurch die Aufgabe des Menschen wesentlich geändert wird. Jüngling und Jungfrau haben von diesem Zeitpunkte an ihre Aufmerksamkeit nicht mehr so sehr der Entwicklung der Muskeln, sondern vielmehr der **Stärkung der Nerven** zuzuwenden. Zu diesem Zweck muß auch die Ernährung geändert werden.

Wer diese Stimme der Natur nicht versteht, und diesen Wechsel im menschlichen Organismus nicht berücksichtigt, sondern fortfährt, **gedankenlos darauf los zu essen**, legt damit

die Grundlage zu unzähligen Krankheiten

und zu unfäglichem Glend. Statt des geistigen Wachstums, findet **Zerfall des Nervensystems** statt, welcher mit der Gereiztheit der Geschlechtsorgane beginnt, als Folge von Ueberernährung. Das bisher gesunde und fröhliche Kind fängt an, **Unarten zu entwickeln**, unzufrieden zu werden und die natürliche Fröhlichkeit zu verlieren. **Ausschläge, Blutarmut, Müdigkeit, Gereiztheit und Laster aller Art** sind die unausbleiblichen Folgen. Die Ideale, welche jedes Kind bisher in sich getragen hat, können nicht zur Ausführung gelangen. An Stelle von **Idealismus** tritt **Materialismus** ein.

Das ist der gewöhnliche Verlauf, welcher auch allgemein als selbstverständlich und natürlich angenommen wird. Man fügt sich knechtisch in diese „unvermeidliche“ Ordnung der Dinge, während man wissen sollte, daß das geistige Leben, welches auf der Entwicklung der Nerven beruht, erst mit der Mannbarkeit den richtigen Anfang nimmt, daß die Fröhlichkeit der Kinder damit nicht ein Ende nehmen, sondern den Anfang zu höherem Glücke bilden soll. **Unfägliches Glend** kann vermieden werden, wenn dieser Zeit der Entwicklung zielbewußte Aufmerksamkeit geschenkt wird, denn es ist

die wichtigste Periode im menschlichen Leben.

Fortschritt oder Niedergang sind die Folgen richtiger oder unrichtiger Behandlung. Wer zu dieser Zeit dem Strom der

Lebenssäfte die richtige Richtung und Verwendung gibt, „aus dessen Leibe werden Ströme lebendigen Wassers fließen“, und die Entwicklung geistiger Fähigkeiten und Möglichkeiten wird bis zum Tode kein Ende nehmen.“

Das ist gewiß ebenso klar als wahr gesprochen und es erübrigt uns noch ein für alle verständliches Wort des mit seinem originellen Schriftchen „Chrut und Uchrut“ sehr populär gewordenen Schweizerpfarrers Joh. Künzle über

die gesundheituntergrabende Vieleserei

zu zitieren.

Ein Wort, das an Klarheit und Wahrheit nichts zu wünschen übrig läßt, er schreibt:

„Sehr schädlich ist endlich die Vielerleierei. Heutzutage gehört es zur Kultur, ja zum Anstand, zum Gebildetsein, mindestens siebenerlei Speisen aufzutischen, der letzte Arbeiter klagt über Majestätsbeleidigung, wenn ihm nur eine Suppe, und wäre sie noch so dick und stark und tief, aufgetragen wird. Und doch nähren 2 bis 3 Teller voll Gsöd-Suppe (Gerste, Erbsen und Bohnen) mehr als 7 Gerichte. Diese vielen Gerichte kommen ganz bestimmt im gleichen Magen zusammen (mag man noch so viel gesonderte Teller aufstischen und noch so oft Messer und Gabeln wechseln) und bewirken dort genau eine Gärung wie in den s. v. —standen; die entstehenden Säuren greifen die Wände des Magens und der Gedärme an, die vielen Gase aber dringen im ganzen Leib herum, machen Unbehagen, verbocken oft und bilden so Krankheitsstoff, weshalb ein alter Dichter den Tod sagen läßt, der Koch liefere ihm mehr Leute als Krieg und Pest.

Damit Fleischeierei und Vieleserei ihr Ziel ja nicht verfehlen können, dafür sorgt die Katz, die jeder andere bei sich trägt, es ist die Bequemlichkeit und Weichlichkeit; man will nicht mehr zu Fuß gehen, selbst wenn man Zeit genug hat dazu und das Wetter ganz ordentlich ist; vor einer halben Stunde Entfernung erschrickt Alfred mehr als ehedem sein Großvater vor 20 Stunden. Leute, die im Welschland Würste verpacken und Flaschen spülen lernten, oder einen oder zwei Titel führen, wollen außer dem Schirm, den sie meist vergessen und der jedenfalls 500 Gramm nicht übersteigen darf, kein Paket mehr tragen. Einen Pack tragen gilt schon als unanständig; warum nicht? Es befördert das Laufen, Tragen und Arbeiten, die Verdauung und damit die Gesundheit, ist somit den Modeanschauungen des 20. Jal. hunderts zuwider.

Der Göze unserer Zeit,

vor dem die große Masse der Gebildeten und Halbgebildeten das Weibrauchfaß schwenkt und die Anie beugt, die Armee der Eingebildeten, Glacéherren, Schleierfräulein, Gefen und Pomadehelden, aber auf dem Bauche liegt, ist eine auf Kädern gehende, breite, über und über mit Spizen, Schleiern, Pomade-

fläschchen und Schokoladepapier und Romantiteln behängte, übervolle —stände mit einem Gasinhalt, der für 20 Motoren genügt.

Ein Ideal muß der Mensch nun einmal haben und etwas betet jeder an, oft ohne daß er's merkt. Ist dies Ideal nicht Gott, der Schöpfer und Erlöser, so ist's der Unsinn in irgend einer Gestalt und damit das tötende und bindende und krank und siech machende."

Wie kann ich nun aber den soeben so drastisch geschilderten sinn-, magen- und gesundheitsverwirrenden Durcheinander vermeiden und doch mich zweckentsprechend ernähren. Diese Frage beantwortet uns allein

die Kenntnis der richtigen Zusammensetzung.

Als Norm für eine richtige und vollständige Zusammenstellung stellt D. Ammann, was auch mir persönlich das Verträglichste von allem erscheint, was ich je über diese so wichtige Frage zu hören bekam, die Zusammensetzung des Weizens hin, welcher das richtige Verhältnis von Stärkemehl, Eiweiß und Phosphaten aufweist.

"Diese Norm, schreibt er, ist besser als alle Tabellen, die der Phantasie von Theoretikern entspringen. Um eine Mahlzeit leicht verdaulich zu machen, und um den größten Nutzen aus kleinen Mengen zu ziehen, muß man auf die richtige Zusammensetzung bedacht sein, wie wir sie im Weizen haben. Hinzufügen müssen wir noch verschiedene Nahrungsmittel, wie Früchte, Gemüse und Öle."

Ist das nicht ganz plausibel so? Ist uns so in der Tat der Schöpfer nicht selbst begleitend, da doch das Weizenbrot für alle Welt die „Lieblingsspeise“ ist?! —

Nach der vom Kaiserlichen Gesundheitsamt zitierten Tabelle von König enthält aber mittleres Weizenmehl 11 Prozent Eiweiß (Stickstoffsubstanz), 1,25 Prozent Fettgehalt, 71 Prozent Kohlehydrate, 0,65 Prozent Zellstoffe (Holzfaser), 0,75 Prozent Salze, 15,35 Prozent Wasser.

Ganz ähnliche Verhältniszahlen weisen auch der Roggen und der Reis, das Brot des Orientes auf. Desgleichen auch die bei uns so beliebte Kartoffel, nur mit dem Unterschied, daß diese 75 Prozent Wassergehalt hat.

Sind das nicht offenkundige Fingerzeige des Schöpfers, hineingelegt in die allgemein beliebten Volksernährungsmittel, um dem „denkenden“ Esser

die gesündesten Kostverhältniszahlen

im „Buche der Natur“ vorzuführen?! —

Lassen wir nun den nötigen Flüssigkeitszusatz, der sich nach dem jeweiligen Bedürfnisse richtet und vom Durstgefühl regu-

liert wird, außer Acht, so hätten dem Brote als dem natürlichsten Vorbilde nachgebildet, die 100 festen Teile einer befönnlichen Kost (kleinere Schwankungen mit eingerechnet) zu bestehen aus etwa:

12 Teilen Eiweißstoffen, als da sind: Eier-, Fleisch-, Milch-, Hülsenfrüchte- und Alebereiweiß;

84 Teilen Kohlehydraten, als da sind: Stärkemehl, (Trauben-, Rohr-, Rüben-, Frucht-, Milch-) Zucker, Zellulose (Zellstoff und Holzfaser);

2 Teilen Fettgehalt: Schmalz, Butter und Speiseöle;

2 Teilen Salze (Asche), welche dem Körper das Chlor, den Phosphor, einen Teil des Schwefels und die zu seinem Aufbau nötigen Metalle, zuführen. Diese fürs Blut so wichtigen Salze sind namentlich in den Abwässern der Gemüse enthalten. Wer diese Stoffe wegschüttet, der verschleudert ein Lebenselixir, entwertet die oft teuer erkaufte Gemüse, handelt gesundheitswidrig und verschwenderisch zugleich und verfällt erfahrungsgemäß nur zu leicht dem so schädlichen, törichtesten „Verwürzen“ der Speisen und setzt so statt des natürlichsten Gewürzes oft Gift zu.

Während nur nach dem Kaiserlichen Gesundheitsamte für den Stoffersatz bestimmte Eiweißmengen nötig sind, ist es für den Kraftwechsel von wenig Belang, ob man Eiweiß, Kohlehydrate oder Fett vertauscht und verarbeitet.

Wissenschaftliche Versuche bezüglich dieses

Stoffaustausches

ergeben, daß 46 Gramm Fett in der Wärmeerzeugung ungefähr gleichwertig sind mit 90 Gramm Eiweiß oder Kohlehydraten. Die Eiweißstoffe und die Kohlehydrate haben also ungefähr den gleichen, die Fette dagegen einen mehr als doppelt so hohen Brenn-, d. h. Körperwärme- und Kraft-erzeugungswert.

Darnach kann sich ein jeder die rationellste Kost selbst zusammenstellen, da ja jedes bürgerliche Kochbuch Tabellen über den Nährgehalt und die Stoffverteilung der Speisen enthält.

Es geht aber schon aus dieser Erwägung hervor, was wir im nachfolgenden noch eingehender besprechen werden, daß wir der überwiegend eiweißhaltigen Fleischnahrung gar nicht so sehr bedürfen, als bei gegenwärtiger Mode es üblich ist.

Das Geheimnis der Verdaulichkeit der Speisen liegt aber auch hier in der

Vermeidung der Gärung.

Der Magen kann, wie wir hörten, nicht alles funterbunt durcheinander vertragen, darum ist es von Nutzen, zu wissen, daß z. B. Zucker mit Salz und Säuren mit Mineralien oder Früchte mit Gemüsen sich nicht gut vertragen.

Daß beispielsweise Säuren mit Mineralien sich nicht vertragen, hat jeder schon bei Anwendung eines Brausepulvers erfahren. Derselbe chemische Prozeß der Bekämpfung, wie zwischen Weinsäure und Natron im Brausepulver, findet im Magen statt, wenn diese feindlichen Gifte daselbst zusammenkommen. Dieser Prozeß ist Gärung, Disharmonie. Das Prinzip der Mineralien und Salze ist aber in den Gemüsen vertreten, dasjenige der Säuren und Zucker im Obst. Gemüse und Obst bei derselben Mahlzeit genossen, erzeugen also unfehlbar Gärung. Die Sitte, Salate oder andere Gemüse mit Zucker anzurühren, beruht auf vollständiger Unkenntnis der chemischen Vorgänge im Magen und außerdem auf Mangel an natürlichem, unverdorbenem Geschmack.

Gute Zusammensetzungen

bei einer Mahlzeit sind nach D. Ammann:

Brot oder Getreidepräparate, Früchte und Nüsse, oder Brot, Gemüse, Salat mit etwas Del.

Milch, Kartoffeln mit Nebengewürzen, wie Zwiebeln und Kräutern.

Reis, Käse entweder mit Gemüse oder mit Obst.

Eierspeisen (ohne Zucker) mit Salaten aller Art und Sahne.

Alle Getreidesorten und deren Präparate harmonieren mit Eiern, Milchprodukten, Nüssen, Früchten oder Gemüse, aber nicht mit Zucker.

Nüsse vertragen sich mit allen Speisen, dürfen aber nur spärlich und nicht regelmäßig genossen werden.

Alle Gemüse passen zu Getreidepräparaten, Eiern, Milchprodukten und Nüssen; die Früchte werden ergänzt durch Getreide, Nüsse und gewisse Milchprodukte, sie sollten nie allein gegessen werden, sondern immer in Verbindung mit Getreidepräparaten.

Zucker mit Milchprodukten, Getreidepräparaten, Eiern und Gemüse verursacht unfehlbar Gärung; er ist eine der häufigsten Ursachen von Gärung. Um sicher zu gehen, vermeide man Zucker vollständig beim Essen. Einige Zeit nach der Mahlzeit hat der Zucker eine gegenteilige, gärungshindernde Wirkung.

Wasser verträgt sich auch nicht mit rohen Früchten und Gemüse.

Süße Früchte und Honig verlangen eine Ergänzung durch saure oder säuerliche. Honig hat die beste Wirkung, wenn nach seinem Genuß der Saft einer Zitrone getrunken wird.

Die Milch- und Eierprodukte vertragen sich nicht miteinander, so wird z. B. eine Zusammensetzung von Milch und Käse, oder von Eiern und Milch ungünstige Wirkung haben. Ausgenommen von dieser Regel sind Sahne und Eigelb.

Wenn man diese allgemeinen Regeln beobachtet, wird man bald einen großen Unterschied in der Verfassung bemerken. Erhöhte Leistungsfähigkeit, Fröhlichkeit, bessere Assimilation der

Speisen und Ruhe werden die Folgen sein. Die Zusammen-
setzung der Speisen ist eine Wissenschaft, welche heute vollständig
vernachlässigt wird, die sich aber jeder denkende Mensch aneignen
muß, wenn er mit den Forderungen der Zeit Schritt halten will."

Wer zu den genannten Kostzusammenstellungen Fleisch
zusehen will, der tue es mäßig, auf keinen Fall darf die Fleisch-
nahrung vorwiegen, Fleisch sollte die Zukost sein.

Doch, was braucht es weiterer Auseinandersetzungen. Die
Sache liegt ja auf der Hand, daß wir fast alle nicht nur vielfach
falsch, sondern noch weit mehr überernährt sind. Es braucht darum
auch keine weiteren Autoritäten. Es kann ja jeder an sich selbst

die Probe aufs Exempel

machen. Er riskiert ja nicht viel dabei. Er wird aber, wenn
er nur gesund und normal veranlagt ist, gleich
dem Verfasser finden, daß er namentlich bei fast ausschließlich
geistiger Beschäftigung mit — ich sage sogar — „höchstens“ drei
Mahlzeiten im Tag voll und ganz durchkommt. Nur selten ein-
mal wird sich das Bedürfnis nach einem sog. „Zwischenbrot“
geltend machen. Dabei genügt eine leichte Nahr-
ung am Morgen, eine kräftigere am Mittag
und eine mäßige am Abend.

Man fange nur erst mal herzhast an, das Zwischenbrot
an den Tagen ausfallen zu lassen, wo man so wie so
weniger Bedürfnis zum Essen hat. Nach und nach
werden sich die Fälle der Bedürfnislosigkeit mehren und so-
bald die Einbildung und die Gewohnheit über-
wunden sind, ist sicher auch das Zwischenbrot-
bedürfnis geschwunden!

Diese Probe mit dem „Zwischenbrotausfall“ ist für die
meisten gesund, fürs Vaterland sehr ersprießlich, für keinen
aber gefährlich, sicher viel weniger gefährlich, als

31

die große Ueberfättigungsgefahr

mit den vielen Zwischenbroten. Denn hier gilt es für die
meisten, nur einer „alten Gewohnheit“ einmal dreist ins An-
gesicht zu widerstehen und zu beherzigen, was Schiller den
großen Wallenstein so schön sagen läßt:

„Nicht was lebendig kraftvoll sich verkündigt
Ist das gefährlich Furchtbare. Das ganz
Gemeine ist's, das ewig Gestrige,
Was immer war und immer wiederkehrt
Und morgen gilt, weil's heute hat gegolten!
Denn aus Gemeinem ist der Mensch gemacht,
Und die Gewohnheit nennt er seine Amme!“

Wie wäre es, wenn das so selbständige, den Rinderschuhen
längst entwachsene, jetzt einer ganzen Welt von Feinden
trogende Germanenvolk einmal dieser Amme sich ent-
wöhnen wollte?! —

Nicht umsonst jagt man, der Mensch kann sich an alles gewöhnen. Hier ist es buchstäblich wahr. Sonst müßten schon ganze Völker Asiens, Afrikas, Amerikas und Australiens längst verhungert und ausgestorben sein, die alle nichts von einer fünf- bis siebenmaligen Kost im Tage wissen, ja vielfach sogar nur ein- bis zweimal essen, schon gar die Abwechslung nicht haben, wie wir, und doch vielfach an Gesundheit, an Körperkraft und Ausdauer uns weit überlegen sind.

Es müßten auch unsere wackeren Schützengrabenhelden schon längst den Entbehrungen des Zwischenbrottes und dem Fasten erlegen sein. Und doch, was müssen sie jetzt nicht aushalten, und was können sie nicht aushalten!? Sie hätten's zu Zeiten, da sie noch an den gefüllten Fleischtöpfen Aegyptens standen, sicher selbst nicht für möglich gehalten.

Schrieb mir doch kürzlich Einer, der wegen seiner Tapferkeit längst befördert wurde: „Wenn ihr nur auch 8 Tage mit uns mitmachen könntet, um einen Blick in unsere schwere Lage machen zu können, Euch würden die Haare zu Berge steigen und würdet jagen, kann's auch sein, daß der Mensch soviel mitmachen kann.“ Ja, man kann getrost jagen: unsere Soldaten würden die Strapazen gar nicht aushalten, wenn sie immer voll satt wären.

Es gilt also der alte lateinische Spruch auch heute im zwanzigsten Jahrhundert:

Plenus venter

Non studet libenter!

„Ein voller Magen

Mag's Schaffen nicht ertragen!“

Nun scheuen aber sehr viele

die so „berüchtigte Unterernährung“

ganz gewaltig. Und doch ist die Gefahr der Ueberernährung mindestens gerade so groß, und die scheint fast keiner. Dr. v. Segesser und mit ihm ein Duzend andere, die es erprobt haben, sind ganz gegenteiliger Ansicht.

„Es wurde früher, schreibt er, und es wird auch jetzt noch viel Wesens gemacht mit der Unterernährung. Wenn einer nicht so viel Kilo wog, wie er Zentimeter über einen Meter maß, so galt er als unterernährt und alle seine Leiden wurden der Unterernährung in die Schuhe geschoben. Diesem Aberglauben huldigte ich früher ebenfalls und da ich um keinen Preis unterernährt sein wollte, fütterte ich mir Luginsmaterial (Fett) und mit ihm Anwartschaft auf Krankheit an. Allerhand schwere Gesundheitsstörungen, die sich in der Folgezeit einstellten, zeigten mir, daß ich auf falschem Wege war, und daß das physiologische Gewicht ein Unsinn ist. Seitdem ich 18 Kilo leichter bin, als meiner Größe entsprechen sollte, ist

alles besser geworden. Unterernährte Menschen gibt es relativ wenige, hingegen ungemein viele falsch und Ueberernährte, und wir müssen Lahmann beipflichten, wenn er schreibt: „Das zu viel Essen geht die meisten Kulturmenschen an, die überhaupt etwas zu essen haben; durch das Zubielessen wird aber so viel unnötige Verdauungs-, Herz- und Nierenarbeit erfordert, daß eine direkte konstitutionelle Schädigung die Folge ist. Mancher, der sich rühmt, keiner Reizmittel zu bedürfen, nimmt seine Reizmittel aus — den Zersekungstoffen der überschüssigen Nahrung, die eine Art Verdauungsfieber bewirken.“

Wie vermeidet man die Unterernährung, die doch so gefürchtet ist, ohne in das direkte Gegenteil zu verfallen? Vielleicht, indem man die Kost ängstlich abwägt, oder den Wärmegehalt der Nahrung berechnet, oder sein eigenes Körpergewicht regelmäßig kontrolliert? Für den vorurteilsfrei denkenden Menschen ist in Diätfragen einzig und allein die einfache Ueberlegung wegleitend, daß der Schöpfer, der die Bedürfnisse der Menschen am besten kennt, ihm ja alles

Nötige zur Erhaltung von Kraft und Gesundheit

zur Verfügung stellte, nämlich:

1. Den Speisebewertungsapparat: Geschmack, Appetit und Hungergefühl;
2. Den Speiseverarbeitungsapparat: Mund, Magen und Gedärme, mit kräftigen Zähnen, Säften und Saugadern versehen, und endlich — man höre und staune ob der nicht mißzuverstehenden Weisung des Schöpfers:
3. Die Speiseprodukte selbst: nämlich allerhand ungekochte, eiweißarme, fast ausschließlich vegetarische Nahrung.

Doch dazu bedarf es einer weiteren Auseinandersetzung mit dem ungesunden, verschwenderischen Leben unserer Tage.

Der Reichstagsabgeordnete Gothein hat sicher den Nagel auf den Kopf getroffen, indem er zur Sicherung unserer Volksernährung sprechend, kürzlich erklärte:

„Es ist eine allen Ärzten bekannte Tatsache, daß die meisten Menschen mehr essen, als ihnen zuträglich ist, daß weit mehr Krankheiten von zu vielem, als von zu wenigem Essen kommen. Ein Vielfraß wird nicht geboren, sondern erzogen, heißt es im Sprichwort. Hier muß die Selbsterziehung in allen Schichten des Volkes einsetzen, denn in allem wird gesündigt. Die Aufgabe aller Parteien und ihrer Presse ist es, den Menschen klar zu machen: In dieser Zeit hat jeder die verdamnte Pflicht und Schuldigkeit, nicht mehr zu essen, als er zur Erhaltung seiner Körperkräfte nötig hat; wer sich plumpstätt ist, wer sich den Wamst voll schlägt, der verrät sein Vaterland.“

Einstweilen merken wir uns soviel, daß wir täglich Millionen Zentner an Nährwerten ersparen könnten, wenn wir nur ein bißchen uns überwinden wollten, um zu Gunsten der Gesundheit und des Vaterlandes zu vermeiden:

das Uebermaß im Essen!

IV. Radikalmittel:

Nie zuviel Fleisch essen!

Wir haben ferner gesagt: Es werden ganz unglaubliche Mengen von Nährwerten trotz alles amtlichen Sparens verschleudert, weil auch viel zu viel Fleisch gegessen, seine zur Magenüberfüllung reizende Wirkung weit unterschätzt, sein wirklicher Nährwert aber weit überschätzt wird!

Der oberste Grundsatz

in einem Hungerskriege wie der gegenwärtige muß selbstredend heißen:

„Sei nicht wählerisch mit den Speisen! Ich, was Du hast, um den Hunger zu stillen, um Dich so dem Feinde zum Trotz bei gesunden Kräften zu erhalten!“

Insofern wird sogar jeder, der sonst sehr wählerisch zu sein pflegte, auch jetzt die nicht zu umgehende Ausnahme zulassen müssen. Denn:

„Keine Regel ohne Ausnahme.“

Das Interesse der Gesundheit des Einzelnen muß also unbedingt zurücktreten hinter dem Wohle der Allgemeinheit und des Vaterlandes.

„Soviel Gemein Sinn und Korpsgeist muß einfach jeder haben, und so ihn einer nicht hat, muß er ihn sich in Gottesnamen eben erwerben.“

Es muß darum in erster Reihe von den gerade vorhandenen Produkten Gebrauch gemacht werden.

Maßgebend sind hier allein und können nur sein, die Weisungen der an Hand ihres Aktienmaterials bestorientierten Regierung! Diese allein trägt ja auch die letzte Verantwortung.

Wo es also nicht anders geht, ist eine Ausnahme von der allgemeinen Gesundheitsregel: „nur wenig Fleisch“ sehr wohl am Platze. Allein: „Die Ausnahmen bestätigen ja nur die Regel“, jagt das Sprichwort.

Es ist nämlich, und das wird jeder unbefangenen Urteilende und Urteilsfähige gerne zugeben, zweifellos gewiß, daß wir gerade in der so oft wiederkehrenden, mit allerhand Saucen und Gewürzen sehr pikant zubereiteten Fleischbeköstigung, eine Nahrungsmethode haben, die als

ein Appetiterreger ersten Ranges

gelten muß und anzusehen ist. Ein Appetiterreger, der dem Vaterland zur Zeit seiner größten Not eine Unsumme von Nährwerten verschlingt, die alle nicht verschlungen würden und von selbst erspart blieben, wenn das Volk wüßte, wie total überflüssig und blutvergiftend die durch das zu viele (!) Fleisshessen hervorgerufene Eiweißübersättigung in Wirklichkeit ist. Die deutsch gesagt, vielfach zu einer Eiweißvergiftung (!) führt.

Es liegt hier bei dem zu viel Fleischessen eine der allergrößten Sünden gegen die Sparsamkeit und gegen die Gesundheit vor.

Unter den Nahrungsgrundstoffen ist das Eiweiß, wie wir hörten, als Baustoff besonders wichtig; als Brennstoff dagegen entbehrlich. Daher ist das aus der Zusammensetzung der pflanzlichen Kost gewonnene Verhältnis wohl das einzig Richtige.

Demnach müßte eine normale Kost ungefähr 6 mal so viel Eiweißgehalt als Fett und Salze, aber auch 7 mal mehr Kohlenhydrate als Eiweiß enthalten. Doch diese Lehre der Natur geht der Allgemeinheit heute so sehr gegen den Strich, daß ich auch da lieber Autoritäten sprechen lassen will.

Das Kaiserliche Gesundheitsamt hat festgestellt:

„Der tägliche Nährstoffbedarf

eines erwachsenen Mannes von 70 Kilogramm Körpergewicht bei mittlerer Arbeit ist auf 3000 Wärmeeinheiten berechnet worden, welche durch Aufnahme von 118 Gramm Eiweiß, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlenhydrate gedeckt werden können.

Für Erwachsene von geringerem Körpergewicht sind die Werte des Kostmaßes niedriger. Das Kostmaß ist ferner auch insofern veränderlich, als (mit Ausnahme einer bestimmten Eiweißmenge) die Nährstoffe sich gegenseitig nach Maßgabe ihrer Verbrennungswärme vertreten können. Es gibt also nicht ein Kostmaß, sondern viele Kostmaße, mit denen eine ausreichende Ernährung gewährleistet werden kann; nur muß bei ihrer Aufstellung eine bestimmte Menge von Eiweiß als unerlässlich und eine bestimmte Menge Verbrennungswärme als erforderlich bezeichnet werden. Nach neueren Forschungen hat es den Anschein, als ob das bisher allgemein angenommene Kostmaß in bezug auf das Eiweiß mit 118 Gramm etwas zu hoch angesetzt ist und nur rund 100 Gramm zu betragen braucht.“

Das Eiweiß ist nun aber außer im Fleisch auch in anderen Nahrungsmitteln in großer Menge enthalten, z. B. im Käsestoff der Milch, im Legumin der Hülsenfrüchte, im Mehl der Getreides, der dem Brote seinen großen Nährwert verleiht. So enthalten Reis 6, Gerste 10, Roggen 11, Weizen 12, Erbsen 23, Bohnen 25, Linsen gar 26 Prozent Eiweiß neben sehr vielen Kohlehydraten.

Auf welchen Standpunkt nun bezw. der notwendigen Eiweißmenge

Die neuesten Forschungen

stehen, die der altväterlichen eiweißarmen, vielfach nur vegetarischen Kost recht geben, ist u. a. aus den nachfolgenden Ausführungen David Ammanns und des wiederholt erwähnten Dr. F. von Segesser zu ersehen. Ersterer schreibt:

„Ganz besonders wird in Hinsicht auf die Quantität des eingenommenen Eiweißes in Eiern, Käse, Fleisch usw. schwer gesündigt. Der Erwachsene genießt heutzutage viel zu viel Eiweiß. Wir wollen uns nicht so sehr von bloßen Theorien, sondern vielmehr von der Natur, wie sie sich in den Folgen und in der Praxis äußert, leiten lassen. Dann würden wir klar sehen, **welch ungeheure Verheerung die heillose, allgemein verbreitete Eiweißtheorie angerichtet hat, ganz besonders bei Kopfarbeiten.** Bei solchen, die körperliche Arbeit verrichten, ist der Schaden geringer, weil sie zur Beschäftigung der Muskeln mehr Brennmaterial brauchen und das Ueberflüssige leichter ausscheiden. Sie nähern sich in Bezug auf Ernährungsbedingungen den Kindern, da beide Muskeln zu entwickeln haben, während diejenigen, die hauptsächlich mit Nerven arbeiten, mehr **kühlende Speisen** genießen müssen, da das Nervensystem keine übermäßige Hitze verträgt. Daher kommt es, daß starke Esser sich nicht zu geistigen Arbeiten hingezogen fühlen, sondern dem Uebermaß von innerer Hitze durch übertriebenen Sport Ableitung zu verschaffen suchen, während ein selbständiger, individueller Kopfarbeiter, welcher normal lebt, diese extravaganten Reizmittel nicht braucht, sondern das Gleichgewicht durch leichte nützliche Körpertätigkeit herstellt. Alle erfolgreichen Kopfarbeiter, besonders unsere größten Philosophen, waren immer äußerst vorsichtig in der Auswahl der Speisen. Der Schwerpunkt in der Entfaltung des Menschen liegt nicht in der Entwicklung der Muskeln, sondern der Nerven, was alle diejenigen zu berücksichtigen haben, welche den Ansprüchen unseres Zeitalters und Zeitgeistes gerecht werden wollen.“

Dasselbe sagt Dr. F. v. Segeffer mit den Worten:

„Aus der Beobachtung, daß alle Lebewesen bei eiweißfreier Nahrung sicher zugrunde gehen — Eiweiß baut den Körper auf und das Verbrauchte muß wieder ersetzt werden — schlossen die Forscher:

1. daß Eiweiß der wichtigste Bestandteil der Nahrung sei, worin sie allerdings recht hatten,
2. daß der Mensch von diesem wertvollen Stoff möglichst viel zuführen müsse, um sich gesund und leistungsfähig zu erhalten, und die Naturgelehrten setzten dann auf Grund ihrer Experimente das täglich nötige Eiweißquantum auf mindestens 118 Gramm — d. h. zirka soviel, wie in 600 Gramm magerem Fleisch enthalten ist — fest und lehrten, daß ein Teil davon tierischen Ursprungs sein müsse. Dies führte zu einer

übertriebenen Wertschätzung

und Bevorzugung der eiweißreichen tierischen Nahrungsmittel, Fleisch, Eier, Milch, Käse usw., und zu einer Vernachlässigung der eiweißarmen vegetarischen

Nahrung, wodurch die frühere fleischarme, aber gesunde Kost einer eiweißreichen, aber gesundheitswidrigen weichen mußte.

Die Physiologen hatten sich nämlich gewaltig getäuscht, und die Menschen, die ihre Irrlehren befolgten, anstatt sich durch den gesunden Menschenverstand leiten zu lassen, mußten es durch Krankheit büßen.

Die Ergebnisse neuerer Forschungen

haben in der Tat gezeigt, daß 30—40 Gramm Eiweiß als Ersatzmaterial zum Aufbau der verbrauchten Körpersubstanz genügen, und daß, was darüber hinausgeht, dem Organismus nicht zuträglich ist. Dr. Christen, Dozent der Universität Bern, schreibt diesbezüglich in einer lesenswerten Broschüre*): „Es steht wohl heute außer Zweifel, daß jeder Ueberschuß von Eiweiß, welchen der Körper nicht als Ersatz zum Aufbau verbrauchter Teile benötigt, durch Zersetzung im Darm, in solche Bestandteile zerfällt, welche auf den menschlichen Körper eine Art von Giftwirkung ausüben. Außer den Muskeln sind es namentlich die Schlagadern, die Leber und die Nieren, welche unter der Wirkung dieser Gifte leiden. Das Zerstörungswerk dieser Gifte ist ein sehr langsames, aber es ist die wichtigste Ursache einer großen Menge von Krankheiten, welche wir uns bis vor kurzem nur ungenügend erklären konnten. Als Beispiel sei in erster Linie Arterienverhärtung genannt. In einem späteren Stadium ist die Krankheit unter dem Namen Arterienverkalkung bekannt, aber wir wissen heute bestimmt, daß schon das frühere Stadium, lange schon bevor eine Verkalkung eintritt, nichts anderes ist als der frühe Anfang vom Ende.“

Aus den Forschungsergebnissen erhellt sich, daß

das pflanzliche Eiweiß

dem Organismus zuträglich ist, als das tierische, und was für viele eine Beruhigung sein mag, daß die eiweißärmste pflanzliche Kost noch genügend Eiweiß für die Bedürfnisse des Körpers enthält; hat doch S. Fletcher 120 Tage einzig und allein von Kartoffeln (sehr eiweißarm) und Butter (enthält kein Eiweiß) gelebt, ohne die geringsten Zeichen von Eiweißunterernährung aufzuweisen, und sind doch diejenigen Völkerschaften, die vegetarisch leben, wie die Japaner, Chinesen, Türken an Kraft, Ausdauer und Gesundheit den andern weit überlegen.

Also fort mit den alten Irrlehren von der „besonderen Nahrhaftigkeit“ und den „stärkenden Eigenschaften“ des Fleisches und der Eier, fort mit der

Eiweißunterernährungstheorie!

*) Vergleiche hiezu und zu den nachstehenden, zitierten Stellen: „Unsere großen Ernährungsstorheiten“. Verlag von Holze & Pahl, Dresden.

Theorien haben doch weniger Wert, als was ganze Völker durch ihre einfache Ernährungsweise beweisen! Wenn die Leute zur Einsicht gekommen sein werden, daß die **fast ausschließlich vegetarische Lebensweise die beste ist**, so wird nicht nur die Volksgesundheit sich wesentlich bessern, sondern auch die Klagen über Lebensmittelteuerung werden bald verstummen; sind es doch gerade die entbehrlichsten tierischen Nahrungsmittel, welche am meisten im Preise gestiegen sind. Ich möchte nun keineswegs den Eindruck erwecken, daß ich dem absoluten Vegetarismus das Wort rede; **zwei- bis dreimal wöchentlich ein wenig Fleisch zu essen, wird den meisten gesunden Menschen nicht viel schaden**; sie sollen es jedoch mit dem Bewußtsein tun, daß dies keine Notwendigkeit ist, sondern

ein Luxus“.

Luxus aber und direktes Gift zugleich, setze ich hinzu, ist es erst, wenn sogar, wie dies manchmal auch noch geschieht, schon halb anrüchiges oder nur schlecht konserviertes Fleisch in den Magen befördert wird. Dieses Fleisch ißt man nur, wenn man sonst nicht besseres mehr zu essen hat.

Ich will nun nicht sagen, daß solches in einem **Aus-hungerungskriege**, wo die Nahrungsmittel sowieso rar sind, nicht Ausnahme sein kann, aber sicher ist auch, daß in diesem Punkt vieles verleichtsinnt wird, was bei besserer Vorsicht leicht vermieden werden könnte.

Auch sind bekanntermaßen nicht alle Fleischsorten gleich eiweißhaltig, z. B. ist das Fleisch kaltblütiger Tiere, wie der Fische, eiweißarmer, als das der warmblütigen.

An Fischen hat das Meer noch einen Reichtum von ganz unererschöpflichen Eiweißmengen.

Sehr zu beachten, aber manchem sehr unbequem, sind die weitere von D. Ammann erwähnten Tatsachen:

„Der entwickelte Mensch hat auch die Verdauungsfähigkeit für das Fleisch verloren. Die Säfte des menschlichen Magens sind nicht stark genug, um das Gewebe des Fleisches aufzulösen; nur das darin enthaltene Albumin kann verdaut werden, welches wie alle Reizmittel, eine rasch auf-flackernde Wirkung hat, der ein Zustand der Erschlaffung folgt. Die ungelösten Gewebe des Fleisches bleiben so lange im Magen liegen, bis sie in Fäulnis übergehen und sind daher die Ursache unzähliger Krankheiten. Wir behaupten, daß Fleisch keine Nahrung für den Menschen ist. Wenn dies der Fall wäre, dann müßte der Mensch wenigstens **periodenweise ausschließlich davon leben können**. Dies ist aber nicht der Fall. Kein Mensch der weißen Rasse kann länger als drei bis vier Wochen bei ausschließlichem Fleischgenuß leben; 28 Tage solcher Diät haben den Tod zur Folge.

Diese Tatsache war in früheren Zeiten in Mexiko bekannt, wo die zum Tode Verurteilten nicht hingerichtet wurden, sondern ausschließlich Kalbfleisch mit etwas Wein bekamen, was genügte, um die Vollstreckung des Todesurteils innerhalb obgenannter Frist auf milde Weise zu erreichen.

Wie ist auch ein anderes Resultat zu erwarten, wenn man den Magen zu einem Totenacker macht! Also Fleisch allein genügt nicht, um den Menschen am Leben zu erhalten. Man kann länger leben, wenn man gar nichts isst. Dies ist schon oft bewiesen worden, nicht nur durch Meister, wie Jesus, Moses und viele andere, sondern in neuester Zeit durch Dr. Tanner-Amerika, der zweimal je 40 Tage gefastet hat, unter der denkbar strengsten Kontrolle des Kollegiums der Aerzte in Newyork. Wenn Fleisch eine Nahrung für den Menschen wäre, dann müßte sein ausschließlicher Genuß imstande sein, den Menschen länger am Leben zu erhalten, als dies beim Fasten der Fall ist. Für diese Tatsache aber gibt es keine andere Erklärung, als die daß das im Fleisch enthaltene Gift und die Fäulnis der Leichname im Magen

eine Verkürzung des Lebens

bewirken.“

Jeder, der wie der Verfasser erprobt hat, wird darum Dr. v. Borosini recht geben müssen, der über den allzu reichlichen Fleischgenuß sagt:

„Viel Fleisch erzeugt Gelüste, macht intemperent, gierig und verleiht wohl augenblickliche, aber keine ausdauernde Kraft.

Es wirft sich also die Frage auf, ob wir im 20. Jahrhundert derartige Kraft benötigen, vor allem, wenn wir wissen, daß dadurch unser Leben verkürzt und der Krankheit Tür und Tor geöffnet wird.“

Es wirft sich also, füge ich hinzu, erst recht die Frage auf, ob wir diese ungesunde, lebenabkürzende Kraft benötigen in einem Aushungerungskriege, der dem Uebermaß im Essen sowieso das Urteil spricht?! — Nein! wir brauchen das „Zuviel“ entschieden nicht!

Diese Lebensverkürzung und diesen Luxus wollen wir uns, sage ich nochmal, im Aushungerungskrieg sparen und zwar sparen zu Gunsten unseres Wohlbefindens, zu Gunsten unseres Vaterlandes und zum Aerger unserer Feinde!

Wem indes die angeführten ärztlichen Urteile noch zu wenig verständlich klingen sollten, dem will ich doch noch die interessante Kapuzinerpredigt, des obenerwähnten „Chrut und Uchrut-Pfarrers“ zu kosten geben:

Wie dereinst ein Abraham a St. Clara schwingt er seine Feder zu folgender nur zu berechtigten Philippika:

„Fleisch, Fleisch, Fleisch

Fleisch zu Mittag, Fleisch am Abend, ein Würstli z'Vesper; Fleisch, auch wenn's noch so teuer ist; Fleisch, auch wenn's der Metzger kaum mehr austreiben kann! Fleisch für die Kinder sogar! Fleisch, bis die Parlamente ratlos dastehen und nicht mehr wissen, woher bekommen!

O weh, der Magen schafft nicht mehr, die Därme sind geschwächt, beständige Verstopfung oder entsetzlicher Durchfall ist auf dem Plak, man rennt zu den Aerzten, zu den Apothekern, zu allen Quacksalbern und Spekulanten diesseits und jenseits des großen Wassers, schluckt Pillen, Gifte, massiert, badet, jammert und heult, ruft aber dennoch: Fleisch, Fleisch will ich, täglich Fleisch!

Geht's nobel zu und her, so gehören mindestens dreierlei Fleisch auf den Tisch, natürlich jedes Mal in einem anderen Teller, aber leider nicht in einen anderen Magen; zweierlei Fleisch verlangt die „bürgerliche Küche“. Nur einerlei Fleisch gilt schon als arm oder unzivilisiert.

Aber der Kopf ist so eingenommen, der Leib so voll, der Schlaf so unruhig, die Laune so übel. Darum einen starken Wein her, oder einen Schnaps, der zerteilt alles! Aber die Verstopfung will nicht weichen! Also wieder zum Doktor! Aber eineweg Fleisch, Fleisch, Fleisch! Fleisch unter allen Umständen!

Und nun zitiert der beredte St. Galler

ein äußerst lehrreiches Beispiel:

„Bis vor hundert Jahren konnte die katholische Kirche noch 2 Abstinenztage in jeder Woche festhalten, Freitag und Samstag, an denen jeder Fleischgenuß untersagt war; dazu kamen noch die Fronfasten, je drei Tage in jedem Vierteljahr; vom Aschermittwoch bis Ostern verlangte sie Enthaltung von Fleischspeisen mit Ausnahme der Sonntage, somit 40 Tage lang. Es gab eine Zeit, wo diese Fasten samt Abbruch gehalten wurden in der ganzen Christenheit; damals wußte man nichts oder wenig von Verstopfung und dem langen Schwanz der Krankheiten, welche die Verstopfung mit sich führt, das Fleisch war wohlfeil, die Lebensdauer länger, das Aussehen besser.

Im 19. Jahrhundert aber beschworen Pfarrer und Kapläne zu hunderten und tausenden den Papst, das Fleischverbot zu mildern, indem sie riefen: „Das Verbot wird nicht mehr eingehalten, kann nicht mehr eingehalten werden, alles will Fleisch, man steiniert uns, um Gotteswillen, mildere das Gebot!“ Und die Dispens wurde notgedrungen erteilt, so daß jetzt nur noch der Freitag in jeder Woche übrig geblieben ist; von den 40tägigen Fasten aber blieben noch die 3 letzten Tage der Karwoche. Und wie schwer erträgt man diese! Wie viele halten selbst den Freitag nicht mehr!

Die Gebote Gottes und der Kirche sind aber begründet in der ganzen Natur. Naturgesetz und positives Gesetz kommen schließlich vom gleichen Gesetzgeber, dem Schöpfer der Natur, und jede Uebertretung rächt sich selbst. Wer auf den Kopf steht, dem steigt das Blut in den Kopf, auch wenn er Dispens er-

zwingen hat; und wer sich schneidet, wird bluten, auch wenn er den Dispensschein in der Tasche trägt; und wer die nun einmal in der Menschennatur begründeten Speisegebote nicht achtet, wird den Schaden in seiner Natur erfahren müssen.

Aber da höre ich von allen Seiten jammern: „Gerade die Fastenspeisen kann ich am wenigsten ertragen, diese beschweren meinen Magen, stoßen mir auf, machen mir übel, also Fleisch her, Fleisch!“

Welche Fastenspeisen, ihr Seufzerbrüder? Nicht wahr, Eier, Mehlspeisen, Käse, alles triefend von Butter oder Margarine oder sonst einem Fett. Ja, wenn du nach einem solchen Mahle Holz spaltest, oder den Acker umgräbst oder Heuburdenen einträgst, wirst du es verdauen können, wenn dein Magen nicht schon geschwächt ist durch die ewige Fleischkost.

Bringt deine Arbeit jedoch keine große körperliche Anstrengung mit sich, so wirst du die genannten schweren Speisen eben vermeiden müssen. Soll ich dir leichte, erträgliche und doch

nahrhafte Fastenspeisen

nennen, so schlage ich dir mit Pfarrer Aneipp felig vor:

1. Habermus, die Nahrung unserer Väter. „Chund Chinder essid Habermues, wasid und truijed,“ ruft der alemannische Dichter Hebel. Moderne Dichter, Klaviere und Schulgesetze, diese Erzeugnisse einer überreizten Kultur, mag ich sonst nicht ausstehen, aber Hebel ist kein moderner Mondscheindichter, der hohle Bäume und Kellnerinnen ansingt.

Herrje, Habermus, das mag i nit! Warum nit?! Es schmeckt mir nit. Aber schmeckt dir das Kopfweg, das Magenreizen, das Aufstoßen und ein früher Tod? Schmecken dir die Pillen und die Gütterli? Schmeckt dir die Doktorrechnung? **Probier's 8 Tage, dann bist du gewöhnt und ziehst dein Habermus allen Hochgerichten und Zukereien vor.**

An Habermus gewöhnte Leute sind gesund wie Bulgaren, bei Humor wie der Gaisshub, schlafen wie Bären, aber sind nicht bärbeißig und stechig. Habermus-Kinder sind rotwangig und schauen drein wie Gottes liebe Sonne im schönen Heuet.

2. Gerste, Erbsen und Bohnen zusammengesotten, etwas Sellerie, Peterli, Schnittlauch drin geben eine schmackhafte Kraftsuppe; 2 bis 3 Teller voll zu Mittag **sättigen den stärksten Mann und halten ihn gesund.** Das ist die Suppe der Väter und der natürlichen alten Zeit; diese Suppe machte Männer wie Eisen — und Frauen, die nach dem 12. Kinde noch stark und ferngesund waren wie Eichen.

3. Alle Arten Gemüse, frisches und gedörrtes Obst, dünne Schnitz und Birnen, dünne Zwetschgen, Feigen, Weinbeeren bilden ein leicht verdauliches und gutes Fastengericht. Und erst die Kartoffeln, frisch aus der Pfanne!

Fleisch sollte nicht die Regel, sondern die Ausnahme sein, wie es bei den Vätern war. Nur durch solche Lebensweise wird

die Verstopfung

mit ihrem ganzen Anhang von Weh sicher und dauernd behoben oder verhütet.

4. Sehr zuträglich sind alle Präparate von Maggi, der in leicht verdaulichen Formen die Gemüse aller Art hergestellt hat.

5. Wer es hat und vermag, findet endlich in der Milchsuppe, gerösteter Mehlsuppe usw. Fastensuppen von hohem Werte.

Ich kenne einen Mann in den 40er Jahren, der verstopft war wie eine alte Weinflasche; keine Pille und kein Gift half mehr auf die Länge. Da brachte es das Geschäft mit sich, daß der Mann ein Vierteljahr unter den Bauern des nördlichen Frankreichs leben mußte. Dort bekam er kein Fleisch mehr, aber Milch, viel Gemüse, Habermus, Dünnbier. Diese Lebensweise stellte ihn vollständig wieder her.

Hätten wir die 40tägigen Fasten noch in der alten Strenge und dabei die Fastenspeisen der Alten, so wären 60 Prozent aller Arzneien überflüssig. Die Alten hatten an gewissen Tagen das magro stretto; an diesen Tagen durfte überhaupt nichts von warmblütigen Tieren genossen werden, weder Eier, noch Butter, noch Milch und Käse, somit ganz vegetarische Kost. Das heilte auch die verstopfsten Sünder.

Also auch hier wieder Pfarrer Kneipp's Grundsatz: Zurück zur Natur.

Sparen wir also wiederum am rechten Platze. Die guten Folgen des sparsamen Fleisheßens müßten sich bald zeigen, denn Tausende, die gar kein Fleisch haben, wären froh, wenn sie den zur Vergiftung anderer Magen beitragenden Eiweißüberfluß zur Stillung ihres Hungers hätten, um das Leben und die Gesundheit zu fristen. Tausende von Zentner Fleisch, wie Futter, müßten so zu Gunsten des Sieges täglich erspart werden, und weite Striche unseres vaterländischen Bodens, die mit Futter bebaut sind, könnten zum Anbau gesünderer, menschlicher Nahrungsmittel, z. B. für das so wichtige Getreide frei bleiben, wenn endlich diese so

ungesunde Eiweißunterernährungstheorie

in der Kochpraxis unserer Volksküchen fallen gelassen würde. Sparen wir also, sparen wir am rechten Platz und in gesunder Weise, denn das allein Richtige ist: sparsam mit allem, aber

am sparsamsten mit Fleischkost!



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.

Nabezu 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 Mägen 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 nachts nämlich 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 Konjorten 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.“



eit
ten
des
ene
jo
des
ich-
ten
ist.
ten
Ge-
der
fes
er,
ent
en,
zig
us-
er-
che
nd
een
us-
ur-
en.
eit,
:
fig,
nd
tel





