

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Fünf Radikalmittel

Lehmann, August

Karlsruhe, 1915

I. Radikalmittel: Nie das gründliche Kauen vergessen!

urn:nbn:de:bsz:31-34914



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 Ummann 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,*^{*)} 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

^{*)} 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- 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 Schnelleffer die nur halbgekauften Speisen **absichtlich hinunterwürgen muß**, wo sie doch, wenn alles recht wäre, von selbst hinunter gleiten müßten.
3. Weil der Schnelleffer bei nur halbgekauften Speisen **viel mehr essen muß**, als eigentlich zur Erhaltung seines Lebens notwendig wäre.
4. Weil der Schnelleffer seinen Magen mit viel zu viel **unverdauten und unverdaulichen Stoffen überlastet und überanstrengt**.
5. Weil der so überanstrengte Magen des Schnelleffers 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 Reisler 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 Riesenverschwendung** 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!