

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Fünf Radikalmittel**

**Lehmann, August**

**Karlsruhe, 1915**

III. Radikalmittel: Nie den Magen überfüllen!

**urn:nbn:de:bsz:31-34914**

### 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 erschlafft 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 streiken; 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 vorbereitetes 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 Meinung 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 Vielessererei

zu zitieren.

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

„Sehr schädlich ist endlich die Vielerleisserei. 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 Fleissserei und Vielessererei 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 Göße 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 Vernehmlichste 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 Akebereiweiß;

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 verschwendert 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 Uebersättigungsgefahr

mit den vielen Zwischenbrotten. 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!**