

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Fünf Radikalmittel**

**Lehmann, August**

**Karlsruhe, 1915**

IV. Radikalmittel: Nie zuviel Fleisch essen!

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



#### 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. Segesser 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 zuträglicher 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 Urtheil 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 Urtheile 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 Ärzten, 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.**

In Habermus gewöhnte Leute sind gesund wie Bulgaren, bei Humor wie der Gaisbub, 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, dürre Schnitz und Birnen, dürre 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 Fleisshessens 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!**

