

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

Einleitung von Dr. Oberdörffer.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

Einleitung.

Auf keinem Gebiet des ganzen menschlichen Lebens herrschen so viele widersprechende Anschauungen als in der Ernährungsfrage. Jeder Mensch lebt vom Essen, und das Essen liefert uns das Material zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Körpers. Die zubereiteten Speisen stammen aus der Küche, wo die meistens ungebildete Köchin nur von der einen Frage geleitet wird, ob es auch gut schmecken wird. Und die Hausfrau ist stolz, wenn geleerte Schüsseln vom Tisch getragen werden. Die Ernährungslehre ist aber eine Wissenschaft, vielleicht sogar wichtiger als alle Philosophie, Mathematik, Astronomie und andere Wissensgebiete, vor denen der Durchschnittsmensch einen heiligen Schauer bekommt, weil sie nur von wenigen großen Gelehrten in Pacht genommen sind.

Die Ernährungswissenschaft hat uns namentlich in den letzten Jahrzehnten viele Probleme geklärt, sie hat vor allem erkannt, daß die Umwandlungen der Speisen und deren Assimilation von unwägbaren Kräften und Wirkungen abhängig sind, deren Vorhandensein zwar feststeht, die aber noch nicht genügend erforscht sind. Man weiß heute, daß die alten Ernährungsformeln von *soundso* viel Eiweiß, Kohlehydraten, Fett usw. doch zu problematisch waren, um daraus eine Ernährungswissenschaft aufbauen zu können. Auch die so wissenschaftlich aussehende Lehre von den Kalorien, d. h. die Lehre von dem Verbrennungswert und der daraus entstehenden Körperwärme läßt uns zwar einen Einblick tun in die geheimnisvolle Werkstatt der physikalischen und chemischen Vorgänge in dem verwickelten Körpergetriebe, gibt uns aber keine Klarheit über den wirklichen Zweck der menschlichen Ernährung.

Erst wenn wir den Sinn des Lebens und den Zweck unseres Wesens erkennen, können wir den Weg zu einer wissenschaftlichen Ernährung für den Menschen finden. Der Entwicklungsgedanke in der ganzen Natur zeigt auch dem Menschen die Möglichkeit weiterer Vervollkommnung und geistigen Fortschrittes. Der Zweck unseres Lebens ist Vervollkommnung und geistiger Fortschritt. Dieses geistige Wachstum nach allen Richtungen hin setzt eine dementsprechende Entwicklung und Entfaltung des Gehirns voraus. Es gibt für uns Menschen keine andere Möglichkeit für geistige Tätigkeit und Fähigkeit als das Funktionieren der entsprechenden Gehirnpartien. Alle geistigen Entwicklungsmöglichkeiten liegen zwar in jedem normalen Gehirn, aber die Gehirnzellen selbst arbeiten nicht,

sie sind nicht entfaltet und schlafen. Bei dem neugeborenen Kinde schläft das ganze Gehirn noch, aber mit welcher Freude beobachtet die Mutter das langsam erwachende Gehirn ihres Lieblinges vom ersten Lächeln bis zur Verständigung durch die Sprache. Und das alles sind Ausdrücke der Gehirnentfaltung.

Dieses Gehirnwachstum erreicht bei den meisten Menschen im Verlauf des Lebens mehr oder weniger Hemmungen bis zu vollständigem Stillstand. Die Intelligenz und alle geistigen Fähigkeiten hängen davon ab, ob die beim Kinde leicht zu beobachtende Gehirnentfaltung Schritt gehalten hat mit dem allgemeinen körperlichen Wachstum. Bleibt z. B. die Gehirnentwicklung im kindlichen Alter stehen, während der übrige Körper weiter wächst, so haben wir dumme oder blödsinnige Menschen. Bei den wenigsten Menschen aber hat die Gehirnentwicklung Schritt gehalten mit dem übrigen Wachstum des Körpers.

Von der Durchschnittsnahrung der heute lebenden Menschen kann sich ein noch leidlich gesunder und muskulöser Körper aufbauen, jedoch bedarf die Gehirnentwicklung einer anderen, feineren Nahrung, die weniger durch ihre Menge und ihren Verbrennungswert wirkt, als durch Bildung von anregenden Kraftwirkungen. Die neuesten Erforschungen auf dem Gebiete der Physiologie und Biologie haben die wunderbaren Tatsachen zutage gefördert, daß unser Drüsenystem aus den feinsten Nahrungssäften Stoffe fabriziert, die so fein sind, daß sie in homöopathischer Verdünnung höchster Potenz noch anregend auf die vielseitigen Körperfunktionen und ganz besonders auf das Gehirn wirken. Auch in der Nahrung selbst sucht man Stoffe, sog. Vitamine, deren Wirkung zwar einwandfrei nachgewiesen ist, deren chemische Struktur man aber noch nicht gefunden hat.

Die Lehre der Vitamine in der Nahrung, oder richtiger gesagt, die vitaminbildende Ernährung und die daraus sich entwickelnden Hormone in dem Drüsenystem bilden die wissenschaftliche Grundlage einer Ernährung für den aufwärts- und vorwärtstrebenden Menschen, dem das Leben mehr wert ist, als sich nur satt zu essen und zu trinken.

Seit länger als zwölf Jahren arbeitet Verfasser dieser Einleitung mit seiner Schwiegertochter, Frau Margarete Oberdörffer, theoretisch und praktisch an Ernährungsformen, welche bezüglich Wissenschaftlichkeit, Schmachhaftigkeit und Bekömmlichkeit das Vollkommenste darstellt, was auf dem Gebiete der Ernährung geboten werden kann.

Der Reichhaltigkeit und der großen Abwechslung in unserer Küche haben wir nicht nur unsere diätetischen Heilerfolge zum größten Teil zu verdanken, sondern wir erfüllen mit der Verbreitung einer wissenschaftlichen und verfeinerten Diät eine nicht hoch genug einzuschätzende Kulturaufgabe, indem wir der Menschheit den praktischen Weg zu geistiger Entwicklung, zu einer höheren Ethik und Veredlung der Lebensauffassung zeigen. Vitamine und Hormone sind die letzten Verfeinerungen der

Nahrungsstoffe. Wo diese fehlen, mag ein robuster Körper sich bilden, aber die geistige Entwicklung ist gehemmt.

Die in unserem Buch „Diätetisches Kochbuch“ zusammengestellten Rezepte fußen alle auf dem großen Entwicklungsgedanken, der im Menschen durch eine Hormone und Vitamine bildende Ernährung verwirklicht werden soll.

Auf allen Gebieten des menschlichen Lebens bereitet sich ein vollständiger Umschwung vor. Wir stehen vor gewaltigen Umwälzungen und vor einem internationalen Wettbewerb auf allen Gebieten der Technik, der Erfindungen und der Lebenshaltung, welcher die tüchtigsten herausfordert, mitzuarbeiten an der Gesundung und Hebung der Menschheit. Jeder muß aber für sich, d. h. individuell tüchtig sein; und so muß auch die Ernährung individuell sein, d. h., sie muß dem Einzelmenschen, seinem Alter, seiner Konstitution, seinem Beruf, seinem Temperament und allen seinen individuellen Eigenschaften Rechnung tragen; sie muß ferner dem Heimatlande, dem Klima, den Jahreszeiten, den Bedingungen der Natur mit ihrer Abwechslung entsprechen. Abweichungen von diesen Lebensbedingungen verursachen Krankheit, Not und Elend, darum muß bei allen Krankheitszuständen in erster Linie die Ernährung unter Berücksichtigung aller dieser Bedingungen individuell gestaltet werden.

Die individuelle Ernährung in gesunden und kranken Tagen ist gleichsam das Motto, welches sich durch das ganze Buch hinzieht. Wie jetzt die große Zeit anbricht, in welcher der Mensch sich immer mehr löst von dem herdenhaften Gemeinschaftsleben, um zu dem Werte seiner Individualität und zur Freiheit zu gelangen, muß er auch seinen Körper Tag für Tag zu verfeinern und zu veredeln suchen, und seine Nahrung umwerten in lebendige Kräfte, welche neben der körperlichen Gesundheit Gehirn und Geist erwecken.

Dr. med. H. J. Oberdörffer.