

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg**

**Brenneke, Rosa**

**Leipzig, [1915]**

Einleitung

**urn:nbn:de:bsz:31-90556**

## Einleitung.

Die Grundlage aller Gesundheitslehren ist die Lehre von der Anpassung des Körpers nach dem Wechsel und den Einflüssen der Jahreszeiten.

Wer die von der Natur vorgeschriebenen Wechsel erkannt hat und diese Erkenntnis zur Ausübung bringt, wird frei bleiben von Krankheiten.

Jeder sorgfältige Denker kann nicht umhin, das Bedürfnis einer gründlichen Umgestaltung in der Ernährungsweise anzuerkennen. Daß die heutige Zusammenstellung der Lebensweise nicht dem Universalgesetz der Natur entspricht, beweist die in unzähliger Verschiedenheit auftretende Erkrankung.

Der Zweck dieses Buches ist, die allgemeinen Regeln der richtigen Ernährung in möglichster Kürze zu geben. Der Hauptgrundsatz zur Erreichung von Gesundheit und Jugendlichkeit ist der Wechsel in der Ernährungsweise, denn der Erfolg liegt nicht in der Gleichmäßigkeit des Verfahrens, sondern wenn wir den unparteiischen Standpunkt der Natur annehmen.

Die Natur läßt sich nicht in beschränkte Gesetzmäßigkeit einzwängen, sondern sie ist allseitig und allumfassend und führt uns in unendliche Mannigfaltigkeit. Sie bietet uns Gelegenheit zu lernen, zu wachsen und Fortschritte zu machen. Darum führt auch keine Gewohnheitsmäßigkeit in der Ernährung zu einem befriedigenden Ergebnis. Die gewohnheitsmäßige Einteilung ist der Feind der freien Entwicklung des Körpers und des Geistes. Sie hat zur Folge, daß wir zu oft und zu viel essen, wodurch die Grundlage zu unzähligen Krankheiten ge-

legt wird. Wer den Verdauungsvorgang nicht kennt, an Gärung im Magen und Darm leidet, lebt in Mißstimmung, Uneinigkeit mit sich selbst, denn Gärung ist Mißstimmung. Die Natur hat gewisse Zeiten und Stunden zum Aufbauen, andere zur Ausscheidung bestimmt, sowohl im Weltall als auch beim Menschen.

Beobachten wir den Lauf des Tages, so finden wir, daß der Morgen die Hauptzeit des Ausscheidens ist. Es ist natürlich nicht möglich, zu gleicher Zeit aufzubauen und auszuscheiden. Wenn wir nun das Naturgesetz der Ausscheidung auf die Ernährung anwenden, so müssen wir erkennen, daß wir am Morgen unserem Körper keine Nährstoffe, sondern nur die Ausscheidung befördernde Stoffe anbieten dürfen, um ihn von der Anhäufung unausgeschiedener Abfallstoffe zu befreien, welche sich dann im Körper in Gifte verwandeln und die Ursache von Krankheiten bilden.

Wer es sich zur Gewohnheit macht, am Morgen nur ausscheidende Speisen, vor allen Dingen rohes Obst oder bestimmte rohe Gemüse zu genießen, wird finden, daß seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit, Frohsinn und Zufriedenheit zunehmen.

Der Morgen des Tages ist gleich dem Frühling des Jahres — der Monate März, April. Darum bietet sich uns im Frühling die beste Gelegenheit zur Ausscheidung, das heißt, zur Befreiung von Krankheitsstoffen, wie schon die alten Römer lehrten. Wer diese Zeit mit Verständnis ausnützt, der bleibt frei von manchen Sommerkrankheiten, wie Heufieber, Ausschlag usw.

Dem Mittag entsprechend ist der Frühsommer, die Zeit der Monate Mai, Juni.

Während dieser Monate soll man besonders frische Eier, Milch, süße Sahne, Butter, frische Gemüse und Salate genießen.

Genau wie der Mittag die geeignetste Zeit zum Genuße einer vollwertigen Mahlzeit ist.

Es ist die Zeit des seligen Gebens und Nehmens. Die schönste Zeit des Jahres, aber auch des Tages. Wir verrichten unser Mittagsgebet, setzen uns voll Wohlbehagen an den gedeckten Tisch und freuen uns über die Gebefreudigkeit der Mutter Natur und der geliebten Hausmutter. In der Anerkennung ihrer Arbeit findet sie ihre Befriedigung und sammelt Kräfte für den kommenden Tag. Nur im Einklang liegt der Segen der genossenen Mahlzeit.

Die Natur sorgt weise und mit Bedacht für die richtige Zusammenstellung und Auswahl der Speisen.

Tut es unser Hausmütterchen auch? Hier liegt der Prüfstein ihres Könnens, der Hauptzweck ihrer Tätigkeit, der größte Liebesbeweis für ihre Familie. Die ganze Verantwortung für das Wohl und Wehe unseres gesamten Volkes liegt in der Hand der deutschen Hausfrau. Wehe, wenn sie ihren Beruf zu leicht nimmt oder nichts davon versteht!

Eine jahrelange Vorbereitung der deutschen Jungfrau gehört dazu, um die richtige Zusammensetzung der Nahrungsmittel zu erlernen und sie im Einklang mit der Zusammensetzung des Blutes zu verwerten. Die Bestandteile des Blutes sind die Richtschnur für eine zweckmäßige, richtige Ernährung.

Ein Zuwenig schadet genau soviel wie ein Zuviel! Wir brauchen nur unsere Augen und Sinne für das offene Buch der Natur zu gebrauchen, dann werden wir sicher den richtigen Wegweiser finden!

Der Nachmittag entspricht dem Hochsommer, der Zeit der Vollenüberladung, der Gewitter und der Hitze — Juli, August.

Es ist der Höhepunkt unserer Nahrungsaufnahme, unserer Aufbaumung.

Nach einer reichlichen Mahlzeit wird sich das Bedürfnis

eines die Verdauung befördernden Getränkes einstellen. Daß wir dann schwer verdauliche Speisen vermeiden müssen, ist selbstverständlich.

Die Hauptzeit der Sammlung, der Ernte, des Aufbaues, fällt in den Herbst. Er gleicht den Monaten September, Oktober. Wie die Speicher und Scheunen, Boden und Keller gefüllt werden für die Winterzeit, so sammelt sich die Familie beim Scheine der trauten Lampe um den Abendtisch. Der Vater kehrt von der Arbeit heim und nach getaner Pflicht schmeckt das Mahl ganz besonders. Doch da soll auch der geistige Austausch zu seinem ganz besonderem Rechte kommen. Was jeder am Tage geleistet hat, soll er erzählen dürfen und Anleitung für die nächste Zeit erhalten.

Holder Friede, süße Eintracht walte über jedem Haus, und ein jeder muß seinen Teil dazu beitragen, um Einklang in seinen Kreis zu bringen, denn Einklang ist zu einer guten Verdauung unbedingt nötig und erhöht das dauernde Wohlbefinden.

Nun naht der Winter, der seinen Höhepunkt zu Weihnachten erreicht. Für den Menschen soll es das Abendgebet, die Stunde der Erhebung, des Seelenfriedens, der Dankagung, der Gottesebene bedeuten.

Laß dir diese Weihe nicht rauben, du deutsche Hausfrau und Mutter, und der gewaltige Segen wird nicht ausbleiben.

Dann wirf alle Sorge auf ihn, der der Welt Sünde trägt, und er wird dein Haus bewahren in Leid und Weh.

Dann, wenn sich die Erde in das weiße Gewand des Friedens hüllt, wenn die ganze Natur schläft in den Monaten Januar und Februar, dann ruhe auch du. Sammle Kraft für Körper und Geist und lasse dir deine Nachtruhe nicht durch hohle Abhaltungen rauben. Auf diese Weise werden alle Kräfte im Menschen ebenmäßig ausgenützt und ausgebildet. Wir

müssen allseitig und ebenmäßig werden, wenn wir gesund, glücklich und geistig groß werden wollen. Gott zeigt uns den besten Weg dazu! Doch nicht nur eine innerliche, auch eine äußerliche Reinigung und Ernährung ist notwendig, denn der Mensch ernährt seinen Körper auch von außen. Innerlich muß der Körper gesäubert werden von den zahllosen Schmarozern, Parasiten, Wurmnestern, darum muß eine zweimal tägliche Entleerung erzielt werden.

Nase und Mund müssen gründlich gereinigt werden. Die Haut des ganzen Körpers muß gewaschen werden und eine geeignete Pflege erhalten.

Die Wohnräume und Betten müssen gelüftet werden und vor allen Dingen ist viel Bewegung in frischer Luft zu empfehlen.

Doch muß man sich unbedingt eines tiefen Atempens befleißigen. Nur durch richtiges Ein- und Ausatmen sind wir imstande, unsere inneren Organe zu stärken, zu entwickeln und die Verdauung zu vervollständigen.

Die Verfasserin.