Das „Fletchern".

Das „Fletchern" wird vielleicht eines Tages ebenso populär sein wie das „Müllern". Es ist von dem Amerikaner Horace Fletcher erfunden worden und stützt sich im wesentlichen auf folgende einfache Eßregeln: 1. Nur essen, wenn ausgesprochenes Hungergefühl vorhanden ist. 2. Alle Nahrung so lange kauen, bis sie vollständig flüssig geworden ist und keine Geschmacksempfindung mehr erzeugt. 3. Rückstände, die sich nicht vollkommen zu Brei verarbeiten lassen, müssen wieder herausgegeben werden. 4. Flüssigkeiten, wie Milch, Suppe, Wein, müssen ebenfalls vollständig durchgeschmeckt werden (in ähnlicher Art, wie es die Weinkoster machen). „Meine Nahrung," sagt Fletcher, „besteht aus ungefähr dreißig gewöhnlichen Bissen, die ich nach Belieben auf die einzelnen Tagesmahlzeiten verteile. Diese dreißig Bissen erfordern insgesamt ungefähr 2500 Karakte und 30 bis 35 Minuten."

Wie man erkennt, besteht der Grundgedanke dieses Ernährungssystems ganz einfach darin, daß der Mundverdauung eine hervorragende, ja sogar die ausschließliche Bedeutung eingeräumt wird. Die Speisen gelangen infolge der ausgiebigen mechanischen und chemischen Behandlung, die ihnen durch Kauen und Speichel zuteil wird, bereits derartig vorverdaut in den Magen und Darm, daß diesem nichts mehr zu tun übrig bleibt. Nach Mitteilungen von Personen, die längere Zeit gefletchert haben, soll sich durch diese Ernährungsweise das Eßbedürfnis ganz von selber auf die von Fletcher angegebene geringe Quantität reduziert haben. Ferner haben erste Gelehrte auf Grund statistischer Untersuchungen festgestellt, daß die physische und geistige Leistungsfähigkeit durch das Fletchern gesteigert wird. Auch wird versichert, daß die Mahlzeiten durch diese Methode durchaus nicht an Reiz verlieren, sondern zu einem besonderen Genuß werden.

Daß ein solches System der dreißig Bissen gerade jetzt viel für sich hätte, ist klar, und in der Tat ist auch schon eine kleine Flugschrift erschienen, die den Titel führt „Deutscher, fletchere!" Aber auch abgesehen von der momentanen Aktualität muß man sich fragen, ob nicht Vernunft und Hygiene auf der Seite des Fletcherns stehen.

Zunächst gegen das Prinzip möglichst sparsamer Ernährung wird kaum etwas vorzubringen sein. Daß wir alle übernährt sind, ist einfach eine Tatsache. Das milde Klima Mitteleuropas erfordert keinen starken Fettkonsum, und die geringe Körperbewegung des Großstadtmenschen rechtfertigt keine große Zufuhr von Kohlenhydraten. Auch unsre durchschnittliche Eiweißration ist zu hoch gegriffen. Selbst mäßige Menschen sind in diesen Dingen immer noch viel zu ängstlich. Der Fall des Luigi Cornaro, der mit einer täglichen Nahrungsmenge von einem Ei und etwas Wein bei völliger Gesundheit ein Alter von mehr als hundert Jahren erreichte, ist bekannt. Napoleon, sicherlich ein Organismus von sehr aktivem Stoffwechsel und Energieverbrauch, sagte: „So wenig Nahrung man auch zu sich nimmt, man ißt doch immer zu viel. Man kann vom Zuvielessen krank werden, vom Zuwenigessen nie. Die Natur hat mir zwei wertvolle Gaben verliehen. Die eine: den Schlaf zu jeder Stunde, an jedem Ort. Die andre: die Unmöglichkeit, im Essen und Trinken Exzesse zu begehen." Daß der Verdauungsprozeß die geistige und seelische Tätigkeit bis zu einem gewissen Grade hemmt, kann ja tatsächlich jedermann täglich an sich selbst beobachten. Kräfte, die für andre, höhere Zwecke verwendet werden könnten, werden absorbiert. Das Heizmaterial wird unten benötigt und mangelt daher oben. Und wenn Enthaltsamkeit im Essen den meisten Menschen Unbehagen erzeugt, so darf man nicht vergessen, daß der menschliche Organismus so bewundernswert elastisch und anpassungsfähig ist, daß er sich an das Viel und das Maximum ebenso leicht gewöhnt wie an das Wenig und das Minimum. Der Uebergang von einer reichlichen zu einer geringen Nahrungszufuhr wird daher immer mit gewissen Beschwerden verbunden sein, man hat es aber da lediglich mit Entziehungserscheinungen zu tun, die bald vorübergehen. Auch der Arsenikesser fühlt sich nicht wohl, wenn er seine Arsenikration einschränkt, und doch wird niemand behaupten wollen, daß hierin ein Indizium für die Schädlichkeit geringeren Arsenikkonsums zu erblicken sei. Was also Fletcher über die Quantität der Speisen vorschreibt, läßt sich ohne weiteres rechtfertigen.

Auch daß eine Speise leicht verdaulich sein soll, wird niemand bestreiten wollen. Es ist dies ebensosehr eine Sache der Hygiene wie der allgemeinen Kultur. Wenn man näher zusieht, so wird man bemerken, daß die Nahrung mit zunehmender Zivilisation immer unkomplizierter und unbeschwerlicher wird, so daß sich geradezu eine Art Hierarchie der Küche aufstellen läßt, die von unten nach oben sich zusehends vereinfacht, entfettet, entsüßt, entmehlt: wenn man nämlich mit der für unsre Begriffe nahezu bis zur Ungenießbarkeit übergewürzten, überzuckerten und übersetteten Zubereitung des Orients beginnt und sich über Oesterreich und Süddeutschland nach Norddeutschland begibt, wo die Menüs fast ausschließlich von gebratenem Fleisch, Naturgemüsen, Eiergerichten und Käse bestritten werden.

Aber daß der Mensch sich nur noch von Brei ernähren soll, ist bedenklich. Denn was geschieht dann mit seinem Darm? Die Darmmuskulatur ist eine Muskulatur wie jede andre. Nun hat aber bekanntlich jeder Muskel die Eigenschaft, daß er durch Inaktivität degeneriert: er „atrophiert". Wer einen kräftigen Bizeps haben will, der turnt: er „belastet" also seinen Bizeps, so weit es dieser nur erträgt. Die Folge einer habituellen Ernährung durch Fletchern wäre ganz einfach Darmatonie.

Peter Altenberg vor einer Reihe von Jahren in seinem Buch „Prodromos" eine ähnliche Theorie vorgebracht hat. Er stellt darin unter anderm die Regel auf, man solle womöglich nur Pürees genießen. „Eine Speise zu sich nehmen, die nicht eine unbedingte Notwendigkeit ist für den Organismus und nicht zugleich leichtest verdaulich ist, wird einmal als ein Vergehen gegen die Sittlichkeit beurteilt werden." — „Sauge einer jeden Speise ihre Kraft, ihre Seele aus, vermeide ihre Ueberflüssigkeiten. Was zu einem leichten Brei vermittels der Zähne und des Speichels verwendbar ist, das schlucke hinunter. Das andre — schlucke nicht hinunter!" Und einmal läßt Altenberg den „Idioten" sagen: „Aber wenn man es gut zerkaut!" und repliziert sofort: „So friß doch Leder, in einer Feinhackmaschine zu Brei zerrieben, also noch besser zerkaut!" Darauf könnte ihm aber der andre, wenn er nicht eben ein Idiot wäre, sofort die Gegeneinwendung machen: „Die Zellulose, ein wesentlicher Bestandteil unsrer täglichen Nahrung, ist ebenso unverdaulich wie Leder." Und es gibt nicht wenige Physiologen, die sie geradezu empfehlen: eben als Anregungsmittel für die Peristaltik. Bunge hat den Versuch gemacht, Kaninchen mit zellulosefreier Nahrung zu füttern. Es kam zu Stockungen der Darmbewegung, und die Tiere gingen ausnahmslos an Darmentzündung zugrunde. Mäuse, die ausschließlich mit Milch gefüttert wurden, starben an Darmverschlingung. Nun ist der Darm des Menschen Pflanzenfresser, eine Lebensgefahr besteht in der Aufnahme zellulosefreier Nahrung daher nicht; trotzdem erhellt aus diesem Experiment mit genügender Klarheit die große Bedeutung, die die Zellulose und ähnliche „unverdauliche" Substanzen als mechanisches Reizmittel auch für uns besitzen müssen. Und so kämen wir denn zu dem Schluß: Entweder ist diese ganze Breiernährung eine bloße Krankenkost, eine Notdiät für Organismen, die bereits so geschwächt sind, daß sie den normalen Ansprüchen, die die Nahrung an den Verdauungstrakt stellt, nicht mehr genügen können, oder aber sie birgt die Gefahr, daß ein Organsystem unsres Körpers systematisch zur Leistungsunfähigkeit, ja zur Rückbildung gebracht wird.

Hier jedoch könnte man die Frage erheben: Und warum nicht? Warum sollte die Entwicklung des Menschen nicht in einer Rückbildung der Verdauungswerkzeuge liegen, da sie doch offenbar in seiner zunehmenden Vergeistigung liegt? Wäre es nicht möglich, daß mit dem allmählichen Wegfall dieser Organe, die den tierischesten Funktionen unsres Körpers dienen, eine Art Subtilisierung und Aetherisierung der Menschheit Hand in Hand ginge?

Sehr oft ist das, was wir Krankheit nennen, nichts als eine Form der Vergeistigung, und selbst in Fällen echter Krankheit hat man schon oft beobachtet, daß die geistige Leistungsfähigkeit sich nicht nur nicht vermindert, sondern zunimmt. Das Problem vom Wert der Krankheit hat daher einige der tiefsten modernen Denker höchst ernsthaft beschäftigt. Hebbel sagt