Heilkraft der Nahrung.

Naturgemäße Lebens- und Heilweise.

Eine neue Zeit ist angebrochen, mit neuen Zielen und neuen Anforderungen an die Lebenstüchtigkeit des Einzelnen wie der Gesamtheit. Das Leben schreitet in Riesenschritten vorwärts, die Errungenschaften der modernen Technik haben das Tempo unserer Lebensführung ins Maßlose gesteigert, aber unsere körperliche Leistungsfähigkeit konnte nicht standhalten. Trotz aller Fortschritte in Medizin und Wissenschaft sind wir nicht gesünder als unsere Vorfahren, trotz aller sanitären und hygienischen Einrichtungen, trotz Sanatorien, Krankenhäusern, Erholungsheimen, Krankenkassen und Altersversorgung hat sich der allgemeine Gesundheitszustand immer mehr und mehr verschlechtert. Unsere Nervenkraft ist erschöpft. Mit äußeren Vorkehrungen kann nicht geholfen werden. Aus aller körperlichen und seelischen Not gibt es nur einen Ausweg: die Umstellung unserer gesamten Lebensführung. Eine naturgemäße Ernährung allein kann zu keinem befriedigenden Erfolg führen. Neben einer einfachen vollwertigen Kost sind unsere Retter die Allheilmittel der Natur: Sonne, Licht, Luft, Wasser in Verbindung mit dem richtigen Wechsel von Arbeit, Bewegung (Körperübung), Ruhe und Schlaf.

Wir verstehen es großartig, jeden Betrieb, jede maschinelle Anlage auf das rationellste zu gestalten, bloß die Bewirtschaftung unseres eigenen Körpers ist bis heute äußerst unökonomisch. In jeder Beziehung wüsten wir mit unseren Körperkräften. Vor allem muß eine strenge Grenze gezogen werden zwischen Gelüst und Bedürfnis. Alles, was darüber ist, das ist vom Uebel. Die Erkenntnis kommt zwar immer mehr zum Durchbruch, daß uns Genußgifte, wie Tabak, Alkohol, Kaffee, Tee, Fleisch, stark gewürzte Speisen, nur eine scheinbare Kräftigung vortäuschen, in Wirklichkeit aber ein Leben vom Kapital sind, unsere Körperkraft (Konstitution) schwächen und unsere Krankheitsempfänglichkeit (Disposition) steigern. Es fehlt jedoch den meisten der starke Wille, energisch Schluß zu machen

mit diesen fortgesetzten Verstößen gegen die Gesetze des Lebens.

In Bezug auf Ernährung gebietet wahre Oekonomie, nichts Schädliches zu essen, dem Körper reine Bau- und Betriebsstoffe zuzuführen. Durch natürliche, lebensfrische, heilkräftige Kost wird die Ausnützung der eingenommenen Nahrung wesentlich gehoben, der Nahrungsbedarf verringert und gleichzeitig der Körper vor überflüssigem Ballast und unnötigem Kraftaufwand verschont.

Die Nahrung ist die Wärmequelle, das Heizmaterial für unseren Körper, die eigentliche Triebkraft aber ist der Atem. Durch vertiefte Atmung wird der Verbrennungsprozeß gefördert, ebenso wie ein gutes Feuer von der nötigen Luftzufuhr abhängt. Je besser wir atmen, desto weniger brauchen wir zu essen. Nichts fördert die Verdauung und Assimilation mehr als richtiges Atmen.

Auch die seelischen Einflüsse dürfen für eine gute Verdauung nicht außeracht gelassen werden. Bei Mißmut, Niedergeschlagenheit, Hast, Aufregung, Aerger, Kummer oder Sorge sollen wir nicht essen, weil dann die Verdauungsorgane nicht richtig arbeiten können. Freudige Stimmung, ein hübsch gedeckter Tisch, künstlerisch angerichtete Speisen, schöne Farbenzusammenstellung sowie schmackhafte Zubereitung der Speisen haben einen großen Einfluß auf die gesamte Verdauungstätigkeit.

Das Essen muß gut schmecken. Zusammensetzung und Menge des Speichels wie der Verdauungssäfte hängen auch von Art und Beschaffenheit der Nahrung selbst ab. Wenn uns etwas zum Beispiel nicht schmeckt, müssen wir den Bissen trocken hinunterwürgen, aber bei dem bloßen Anblick einer Lieblingsspeise arbeiten schon die Speicheldrüsen, „rinnt uns das Wasser im Munde zusammen".

Solange nicht eine allseitige Gesundheitserziehung in den Schulen eingeführt ist, sollte es Ehrenpflicht der Frauen sein, sich zumindest mit den Forschungsergebnissen der modernen Ernährungswissenschaft zu befassen, sie ins praktische Leben hineinzutragen — zum Wohl ihrer Angehörigen, wie zum Heil der Menschheit überhaupt. Die Aerzte sollten uns Wegweiser zur Erlangung und Erhaltung der Gesundheit sein und nicht erst zu Rate gezogen werden, wenn es meist zu spät ist.

Der Körper muß uns ein taugliches Werkzeug zur Erfüllung unserer Lebensaufgabe werden. Wir dürfen nicht