unser Schicksal verantwortlich machen für allerhand Beschwerden, die wir uns durch eine verkehrte Lebensweise selbst erworben haben. Die Natur muß die Uebertretung ihrer Gesetze in Form von Krankheit rächen und — Gesetzesunkenntnis schützt auch hier nicht vor Strafe. Wir können nicht erwarten, durch falsche Lebensgewohnheiten erworbene Leiden und Gebrechen durch eine meist kostspielige Kur in einem Badeort in wenigen Wochen endgültig los zu werden. Eine selbst erfolgreiche Kur wird in ihrer Wirkung nicht von Dauer sein können, wenn wir nachher wieder in die altgewohnte falsche Lebensweise zurückfallen.

Je einfacher wir leben, je bescheidener unsere Ansprüche sind, desto eher werden wir Gesundheit und Lebensfreude erlangen. Aber nicht unser persönliches Wohlbefinden ist der alleinige Lohn einer naturgemäßen Lebensweise. Wir schaffen die Grundlage für eine bessere Zukunft. Höherzüchtung der Rasse, Hebung der körperlichen, geistigen und geschlechtlichen Leistungsfähigkeit müssen das angestrebte Ziel sein.

Rohkost.

Ergänzungs- und Mineralstoffe.

Ergänzungsstoffe (Vitamine) sind lebensnotwendige Bestandteile unserer Ernährung. Ohne sie ist die Ausnützung und Verwertung der dem Körper zugeführten Nahrungsmittel nur eine mangelhafte. Der Name „Ergänzungsstoffe (Kompletine)", wie Ragnar Berg sie nennt, ist deshalb zutreffender als „Vitamine". Wir dürfen sie aber nicht an sich als Nährstoffe betrachten. Erst bei der richtigen Zufuhr von Eiweiß, Fett und Kohlehydraten können sie ihre Wirksamkeit im Körper entfalten. Sie sind in allen natürlichen, das heißt naturbelassenen Nahrungsmitteln, besonders in allen grünen Pflanzenteilen enthalten, jedoch in unglaublich geringer Menge. Dieses kleine Maß ist aber schon ausreichend und von der weittragendsten Bedeutung für unsere Gesundheit und die Erhaltung unseres Lebens überhaupt.

Die Ergänzungsstoffe sind äußerst empfindlich gegen Hitze und den Sauerstoff der Luft. Durch Kochen, Sterilisieren oder Trocknen (Dörrgemüse, Heu) werden sie entweder ganz oder teilweise zerstört oder chemisch so verändert, daß

sie ihre Wirkung verlieren. Aus diesem Grunde sind Butter und Milch zur Zeit der Grünfütterung am vitaminreichsten, weil Gras und Klee, wie frisches Futter überhaupt, reich an Ergänzungsstoffen sind.

Die **Mineralstoffe** oder Nährsalze, wie man sie fälschlich zu nennen pflegt, dienen nebst dem Aufbau des Körpers — besonders des Knochensystems und des Blutes — der Vermittlung von chemischen Umsetzungen im Körper. Die Ausnützung der konzentrierten Nahrungsmittel, wie Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Brot usw., die alle mehr oder weniger säurebildend wirken, geschieht am vorteilhaftesten, wenn ein bestimmter Basenüberschuß in der Nahrung vorhanden ist. Bei Krankheiten, die auf Säurevergiftung beruhen, wie Gicht, Rheumatismus, Zuckerkrankheit und sonstigen Stoffwechselstörungen ist deshalb besonderes Gewicht auf eine eiweißarme und dabei basenreiche Kost zu legen. Die fast alleinigen Träger von Basen und Ergänzungsstoffen auf dem Gebiete der Ernährung sind Gemüse und Früchte.

Jedes Uebermaß an Nahrung, das im Organismus nicht verwertet oder ausgeschieden werden kann, geht in Zersetzung über, belastet den Körper in Form von Schlacken und gibt nicht nur die Veranlassung zu den verschiedensten Stoffwechselkrankheiten, sondern hemmt auch die chemische Ausnützung der zugeführten Nahrungsmittel, erhöht also den Nahrungsbedarf. Bei dem reichlichen Genuß von Obst und Gemüse hingegen, also bei basenreicher Ernährung, werden die Speisen der Gesundheit erst wirklich zuträglich; die Schlackenbildung wird bedeutend vermindert, die Ausscheidung der Stoffwechselrückstände erleichtert und der Nahrungsbedarf infolge der besseren Ausnützung der Speisen verringert.

Außerdem ist es viel wirtschaftlicher, die pflanzlichen Urstoffe in Form von Obst, Gemüsen und Körnerfrüchten dem Körper zuzuführen als in kostspieligen Nähr- oder Nervenpräparaten, die nie dieselbe Wirkung haben können. Zweckmäßige Ernährung zur Erlangung oder Erhaltung der Gesundheit ist überhaupt vernünftiger als das Einnehmen von Medizin und sicherlich die beste und billigste Vorbeugungsmaßnahme gegen Krankheiten.

Gemüse ist die wertvollste Nahrung zur Erzeugung von gesundem Blut. Ein richtig zusammengesetztes Blut ernährt nicht nur, sondern schwemmt die Schlacken heraus, reinigt

und entgiftet den Körper. Eine Nahrung, welche genügend Ergänzungs- und Mineralstoffe enthält, erhöht unsere Seuchenfestigkeit, macht unser Blut widerstandsfähig gegen bakterielle Erkrankungen jedweder Art.

Um den Nährwert nicht zu beeinträchtigen, ist es geboten, das Verhältnis der verschiedenen Stoffe, aus denen ein Nahrungsmittel besteht, nicht willkürlich zu verändern. Immer ist die Verwertung der ganzen Frucht anzustreben, wie die Natur sie uns bietet. So soll stets das ganze Getreidekorn oder der Apfel zum Beispiel mit der Schale (am besten gerieben) genossen werden. Wenn wir aber die Nahrung nicht in natürlichem Zustand — roh — zu uns nehmen, so müssen wir danach trachten, durch eine verständnisvolle Zubereitung den Verlust an Ergänzungs- und Mineralstoffen auf ein Mindestmaß zu beschränken.*)

Bloß in den unveränderten, frischen Nahrungsmitteln, wie Mutter Natur sie uns bietet, sind Ergänzungs- und Mineralstoffe voll enthalten. Selbst bei der vorsichtigsten Zubereitung, sei es durch Kochen, Braten, Backen oder Dämpfen, gehen wertvolle, lebenswichtige Stoffe verloren. Um die erforderliche Menge von Ergänzungsstoffen dem Körper zuzuführen, benötigen wir daher bei Rohkost eine viel geringere Nahrungsmenge.

Wenn es auch nicht für jedermann empfehlenswert erscheint, in unserem Klima ausschließlich von Rohkost zu leben, so sollten wir doch nicht versäumen, jeden Tag wenigstens einen Teil unserer Nahrung in rohem Zustande zu genießen.

Durch den hohen Gehalt an Rohzellulose übt Rohkost einen viel kräftigeren Reiz auf die Darmschleimhaut und die Absonderung aller Verdauungssäfte aus als gekochte Nahrung. Die kranken, müden oder schlaffen Organe werden aus ihrer Untätigkeit aufgerüttelt, alle natürlichen Funktionen des Körpers angeregt, die Verdauungstätigkeit gehoben. Deshalb sollte immer etwas Rohkost das Eingangsgericht einer Mahlzeit bilden.

Eine gute Verdauung oder Assimilation der Nahrung hängt zum großen Teil aber auch von der Frische der eingenommenen Nahrungsmittel ab. Duft und Aroma regen die Speichel- und Verdauungsdrüsen zu erhöhter Tätigkeit

---

*) Siehe Kochanweisungen „Kochkunst — Lebenskunst“, die Kapitel „Gemüse“ und „Körnerfrüchte“.

an, machen dadurch die Nahrung bekömmlicher und sind gleichzeitig das Erfrischungsmittel für unsere Nerven. Daher gilt als oberstes Gesetz für die Hausfrau, alles möglichst frisch zu kaufen und zu verwenden. Welkes Gemüse, wurmstichiges, gedrücktes oder angefaultes Obst, alte Körnerfrüchte oder lange gelagertes Mehl, ranzige Nüsse oder altes Oel, aufgewärmte Speisen, Konserven oder chemisch behandelte Nahrungsmittel gehören nicht in die Küche.

Wir können alle Gemüse und Früchte roh essen. Es handelt sich vorerst nur darum, das Ungewohnte des Gedankens zu überwinden. Wir sind gewöhnt, Salat, Rettich, Radieschen, Gurken roh zu genießen, warum also nicht auch zarte Karotten oder jungen Spinat? Wir müssen eben aus den selbstgezogenen engen Grenzen unserer Gedankeneinstellung heraus, heraus aus dem wohleingefahrenen Geleise des allgemein Ueblichen und Althergebrachten.

Wir sollen uns endlich auch von dem Wahn befreien, daß Wurst oder Fleisch eine gesundheitsfördernde Nahrung sind. Ganz abgesehen davon, daß heute viele schwere Stoffwechselerkrankungen von bedeutenden Aerzten in ursächlichen Zusammenhang mit dem Fleischgenuß gebracht werden, sollten uns die Grausamkeit der Tierschlachtung und das Unrationelle der Viehzucht — zwecks Fleisch- und Fetterzeugung — für eine rein pflanzliche Ernährung gewinnen. So könnte zum Beispiel anstatt Schweinefleisch das Doppelte und Dreifache an lebendiger Nahrung der Menschheit zugute kommen, wenn wir das Bodenerträgnis (Getreide, Kartoffel) und Milch direkt als menschliche Nahrung statt zu Viehfutter verwenden würden. Wir sollten auch bedenken, daß uns aus den oft schon halbfaulen Abfallstoffen, die noch als Schweinefutter Verwendung finden, doch nicht neue Lebenskraft in Form von Schweinefleisch erwachsen kann.

Zur Erhaltung des Lebens sind wir nicht auf tierisches Fleisch, wohl aber auf die Pflanzen angewiesen. „Zum Leben brauchen wir Kraftzufuhr, und diese Kraft stammt letzten Endes von der Sonnenwärme; nur die Pflanzen, und zwar nur die grünen Pflanzen sind imstande, aus Sonnenkraft und toten unorganischen Stoffen lebende Stoffe zu schaffen; diese Fähigkeit geht den Tieren vollständig ab. Mensch und Tier können weder die Nahrungsstoffe aus dem Boden, noch die Kohlensäure aus der Luft, noch die Energie der Sonne unmittelbar für Aufbau und Betrieb