

ihres Körpers verwerten, noch können sie Ergänzungsstoffe bilden, sondern sie bedürfen dazu der Vermittlung der Pflanzen.“*)

Uebergang zu einer natürlichen Ernährung.

Speisenzusammenstellung.

Wenn man zu pflanzlicher Kost mit Erfolg übergehen will, so darf man nicht einfach das Fleisch aus dem Speisezettel streichen und dabei denken, daß damit schon alles für eine bessere Lebensweise geschehen sei. Dies kann böhere Folgen haben, als wenn man gar nichts unternommen hätte und bei der altgewohnten Kost trotz ihrer Mängel verblieben wäre. Bei dem Uebergang zu pflanzlicher Ernährung muß das Fleischeiweiß durch entsprechende aufbauende Lebensmittel aus dem Pflanzenreich ersetzt werden, wobei Milch und Milchprodukte sowie Eier nicht gänzlich ausgeschaltet werden sollen.

Individuell angepaßte Ernährung ist eine Kunst und eine Wissenschaft. Veranlagung, Alter, Gesundheitszustand, Art der Beschäftigung, Klima und Jahreszeit müssen dabei in Betracht gezogen werden. Es wäre mir eine erwünschte Aufgabe, über diesen Gegenstand wie über die Diät bei verschiedenen Krankheitszuständen ein weiteres Büchlein herausgeben zu können.

Zuerst muß sich die Hausfrau darüber klar sein, was zur Erhaltung des Lebens vom Standpunkte der Ernährung unbedingt notwendig ist. Die Nahrung muß aus Eiweiß, Kohlehydraten und Fett im richtigen Verhältnis bestehen, bedarf aber zur vollen Ausnützung und Verwertung der zugeführten Speisen der Ergänzung durch Vitamine und Mineralstoffe. Die eiweißreichen Nahrungsmittel sind Fleisch, Käse, Eier, Milch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pilze. Von Fett kommen für eine vegetarische Ernährung Pflanzenfette, Oel (siehe Kapitel „Oelküche, die Gesundheitsküche“, S. 30) und Butter in Betracht. Zu den Kohlehydraten

*) Aus „Die Grundlagen einer richtigen Ernährung“ von Ragnar Berg und Dr. Martin Vogel.

zählen Zucker, wie alle stärkeemehlhaltigen Nahrungsmittel (Getreidefrüchte usw.).*)

In diesem Büchlein kann es sich nicht darum handeln, genau ausgearbeitete Menus für jeden Tag des Jahres zu geben, sondern die hier angeführten Speisentolgen sollen nur Anhaltspunkte sein, um der denkenden Hausfrau die Zusammenstellung vollwertiger Mahlzeiten zu erleichtern. Nicht gleichwertige, sondern sich ergänzende Nahrungsmittel sollen eine Mahlzeit bilden. Um Gärung zu verhüten, vermeide man den gleichzeitigen Genuß von Obst und Gemüse. Beeren, Äpfel und Zitronen können dagegen zu Gemüse-, Zwiebel zu Obstmahlzeiten verwendet werden. Als Würzen sind zu Gemüsemahlzeiten am besten Kräuter, zu den Obstmahlzeiten Gewürze zu gebrauchen. Je mäßiger wir leben und je weniger Gerichte wir zu einer Mahlzeit essen, desto mehr unnötige Arbeit ersparen wir den Verdauungsorganen, desto schneller werden wir den Erfolg an unserem Gesundheits- und Gemütszustand erleben. Das Hauptgewicht ist darauf zu legen, wenig Gerichte auf einmal aufzutischen, dafür aber in der Reihe der verschiedenen Mahlzeiten größte Abwechslung walten zu lassen.

Für Rohkost gelten dieselben Grundsätze. Die Erzeugnisse der Jahreszeit sollen immer den größeren Teil der Mahlzeit bilden. Bei Rohkost genügt ein Gericht. Die Vorspeisen sollen aus Salaten oder Früchten bestehen. Im Winter erscheint Rohkost gemischt mit gekochter Nahrung am empfehlenswertesten.

Der größte Uebelstand unserer jetzigen Ernährung besteht darin, daß im allgemeinen zu wahllos durcheinander, zu viel und zu oft gegessen wird. Bei voller Ausnützung der Nahrung werden Zwischenmahlzeiten überflüssig. Für den gesunden Erwachsenen sind drei Mahlzeiten vollauf genügend, obwohl auch die Zahl der Mahlzeiten individuell ist. Leute mit schwachem Magen sollen öfter, aber nur kleine Mengen auf einmal essen. Kinder brauchen fünf Mahlzeiten im Tage.

Am rationellsten erscheint es, bloß einmal am Tag zu kochen und sich sonst mit einer kleinen Rohkostmahlzeit

*) Nähere Ausführungen siehe Ragnar Berg und Dr. med. Martin Vogel: „Die Grundlagen einer richtigen Ernährung“, Kapitel: Die Baustoffe unseres Körpers und unserer Nahrung.

oder mit Brot und Keks in Verbindung mit Salat oder Obst und eventuell einer Tasse Milch zu begnügen. Besonders für geistige Arbeiter ist es empfehlenswert, mittags nur solch eine leichte Mahlzeit zu nehmen, die den Magen und die Verdauungsorgane nicht beschwert, und die Hauptmahlzeit auf den Abend zu verlegen, ungefähr zwischen 6 und 7 Uhr, aber jedenfalls 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen. Der Körper kann sich besser der Verdauung widmen, wenn wir nicht gleich nach Tisch ins Geschäft eilen müssen und das Blut nicht sofort nach der Mahlzeit durch die Gehirntätigkeit von den Verdauungsorganen abgezogen wird. Diese Frage ist aber nur individuell zu entscheiden. Für manche Naturen und für körperlich Arbeitende wird es günstiger sein, abends bloß eine leichte und mittags die Hauptmahlzeit zu nehmen. Aus diesem Grunde wurde bei den Speisenfolgen nicht „mittags“ oder „abends“ angegeben.

Suppen brauchen wir nicht täglich zu essen, bloß an kühlen Tagen, je nach Bedürfnis vor oder nach der Mahlzeit.

Wer sich beim Uebergang zur Rohkost noch unsicher in der Speisenzusammenstellung fühlt, der versuche eine zeitlang vorwiegend von Salat oder Obst mit rohen Haferflocken zu leben. Eine solche Diät entsäuert den Körper, hilft die Schlacken ausscheiden und ist doch viel leichter durchzuführen als eine Fastenkur. Sollte sich beim Uebergang eine Verschlimmerung des Zustandes oder eine Krise einstellen, so soll man nicht die Geduld verlieren, sondern ausharren, bis sich der Körper von Krankheitsstoffen befreit hat und Wohlbefinden und neuer Lebensmut einkehren.

Selleriesalz ist bei Rohkost dem Kochsalz vorzuziehen. Um die Heilwirkung der rohen Salate nicht zu beeinträchtigen, sollen sie gänzlich ungesalzen genossen werden. Bei Rohkost nur mäßigen Gebrauch von Milchprodukten machen.

Morgenfasten wirkt meist sehr heilsam. Wir nehmen dann höchstens einen Kräutertee oder eine Tasse heißen Wassers nach dem Aufstehen und das Frühstück erst zwischen 9 und 10 Uhr. Wir müssen uns auch von der Vorstellung loslösen können, daß zum Frühstück unbedingt etwas getrunken werden müsse. Am besten ist es, das Frühstück ganz auf Rohkost einzustellen, entweder roh geriebene Wurzelgemüse im Winter, Kräuter im Frühling, oder Obst. Frisches Schatgarbenkraut (oder Sauerampfer