



Diät und Gesundheit

„Speise zur Stärke und nicht zur Lust.“

Unser Körper wird von der Speise aufgebaut, die wir genießen. Die Gewebe des Körpers werden beständig verbraucht; jede Bewegung jeglichen Organs verursacht Verbrauch und diese Abnutzung wird von unsrer Nahrung wieder ersetzt. Jedes Organ des Körpers fordert seinen Teil an der Ernährung. Das Gehirn muß mit seinem Teil versehen werden; die Knochen, Muskeln und Nerven verlangen den ihren. Es ist ein wunderbarer Vorgang, der die Nahrung in Blut verwandelt und dieses Blut dazu gebraucht, die verschiedenen Teile des Körpers aufzubauen; aber dieses Verfahren geht beständig vor sich und versieht jeden Nerv, alle Muskeln und Gewebe mit Leben und Kraft.

Auswahl der Nahrung.

Es sollten solche Nahrungsmittel gewählt werden, welche die zum Aufbau des Körpers nötigen Elemente am besten liefern. In dieser Wahl ist der Appetit kein sicherer Führer. Er ist durch falsche Gewohnheiten im Essen verdorben worden. Oft verlangt er nach Speisen, welche die Gesundheit beeinträchtigen und statt Kraft Schwäche verursachen. Die Sitten der Gesellschaft können uns ebenfalls nicht sicher leiten. Die überall herrschenden Krankheiten und Leiden sind zum großen Teil den allgemeinen Fehlern in bezug auf die Diät zuzuschreiben.

Um zu wissen, welches die beste Nahrung ist, müssen wir Gottes

ursprünglichen Plan für die Diät des Menschen studieren. Er, der den Menschen schuf und seine Bedürfnisse versteht, wies Adam seine Nahrung an. „Sehet da,“ sagte er, „ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich bejemet, . . . und allerlei fruchtbare Bäume, die sich bejemen zu eurer Speise.“¹ Als der Mensch das Paradies verließ, erhielt er, um seinen Lebensunterhalt durch den Landbau unter dem Fluch der Sünde zu erlangen, die Erlaubnis, auch „das Kraut auf dem Felde“ zu essen.

Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer für uns gewählte Diät. Diese Speisen, einfach und natürlich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie teilen eine Kraft, eine Ausdauer und eine Verstandesschärfe mit, welche durch eine verwickeltere und erregende Diät nicht erzielt werden.

Aber nicht alle Speisen, die an und für sich gesund sind, sind unseren Bedürfnissen unter allen Umständen gleichmäßig angepaßt. Man sollte bei der Wahl



„Hiermit weise ich euch alle samen tragenden Pflanzen an.“

der Nahrung sorgfältig sein. Unsere Diät sollte der Jahreszeit, dem Klima, in welchem wir leben und unserer Beschäftigung entsprechen. Manche Speisen, die zu einer Jahreszeit oder in einem Klima passend sind, sind dies nicht für andere. So sind verschiedene Speisen für Personen in verschiedenen Beschäftigungen am geeignetsten. Oft ist eine Nahrung, die von solchen, die schwere körperliche Arbeit verrichten, mit Nutzen genossen werden kann, unbeförmlich für Personen mit sitzender Lebensweise oder starker



„Und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen.“

geistiger Anstrengung. Gott hat uns eine reiche Abwechslung gesunder Nahrung gegeben und jeder sollte davon das wählen, was sich durch Erfahrung und gesundes Urtheil für seine eignen Bedürfnisse am besten erwiesen hat.

Die Natur liefert reichlich Früchte, Nüsse und Getreide. Jahr für Jahr werden die Erzeugnisse aller Länder durch die vermehrten Verkehrswege immer allgemeiner verbreitet. Als Folge davon sind viele Nahrungsmittel, welche vor wenigen Jahren noch als kostspieliger Luxus angesehen wurden, nun als Nahrung für den täglichen Bedarf für alle erreichbar. Dies ist besonders mit getrockneten und eingemachten Früchten der Fall. Nüsse und Nusspräparate kommen sehr in Gebrauch, um die Stelle von Fleischspeisen einzunehmen. Mit Nüssen können Getreide, Früchte und

einige Wurzeln verbunden werden, um eine gesunde und nahrhafte Speise herzustellen. Doch sollte man stets vorsichtig sein, verhältnismäßig nicht zu viel Nüsse zu gebrauchen. Solche, die schlimme Folgen von dem Genuß der Nußpräparate verspüren, können die Schwierigkeit durch Beachtung dieser Vorsicht entfernen. Man sollte auch daran denken, daß manche Nüsse nicht so gesund sind wie andere. Mandeln sind den Erdnüssen vorzuziehen, aber Erdnüsse in beschränkter Menge in Verbindung mit Getreide gebraucht, sind nahrhaft und verdaulich.

Wenn richtig zubereitet, können Oliven, gleich Nüssen, die Stelle von Butter und Fleischspeisen einnehmen. Das Öl, wie man es in der

Olive genießt, ist tierischem Öl oder Fett weit vorzuziehen. Es fördert den Stuhlgang. Der Gebrauch desselben ist für Schwindsüchtige gut und heilend für einen entzündeten, gereizten Magen.

Personen, die sich an eine reiche, sehr anregende Diät gewöhnt haben, besitzen einen unnatürlichen Geschmack und können nicht auf einmal an einfacher Speise Genuß finden. Es wird für den Geschmack Zeit erfordern, wieder natürlich zu werden und für den Magen, sich von dem Mißbrauch, den er erduldet hat, zu erholen. Aber diejenigen,



Ein fruchtbarer Olivenzweig.

die im Gebrauch gesunder Nahrung Ausdauer besitzen, werden sie nach einiger Zeit schmackhaft finden. Ihr feiner und köstlicher Duft wird geschätzt und sie wird mit größerem Vergnügen genossen werden, als man an ungesunden Leckereien haben kann. Der Magen kann dann, nicht erregt und überladen, richtig seine Arbeit tun.

Abwechslung.

Um die Gesundheit zu erhalten ist eine genügende Zufuhr guter, nahrhafter Speise nötig.

Wenn wir klug handeln, kann das, was für die Gesundheit förderlich ist, fast in jedem Land erlangt werden. Die verschiedenen Zubereitungen von Reis, Weizen, Korn und Hafer werden überall hin versandt, ebenso Bohnen, Erbsen und Linsen. Diese, in Verbindung mit einheimischen und eingeschickten Früchten, und den verschiedenen Gemüsen, welche in jeder Gegend wachsen, bieten Gelegenheit, eine Diät zusammen zu stellen, welche ohne den Gebrauch von Fleischspeisen vollkommen ist.

Wo es reichlich Obst gibt, sollte ein guter Vorrat für den Winter durch Einmachen oder

Trocknen gesichert werden. Kleine Früchte, wie Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren können an vielen Orten mit Vorteil gepflanzt werden, wo sie nur wenig gebraucht werden und ihre Anpflanzung vernachlässigt wird.

Für das Einmachen im Hause sollte man, wenn irgend möglich,



Beim Obsteinmachen.

lieber Gläser als Blechdosen benutzen. Es ist besonders nötig, daß die Früchte zum Einmachen in gutem Zustand sind. Man gebrauche nur wenig Zucker und koche die Früchte nur so lange, um ihre Haltbarkeit zu sichern. Auf diese Weise bereitet, sind sie ein vorzüglicher Ersatz für frische Früchte.

Wo man getrocknete Früchte, wie Rosinen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen zu mäßigen Preisen haben kann,



Wie der Reis wächst.

wird man finden, daß man sie als haltbare Nahrungsmittel viel reichlicher benutzen kann, als es Brauch ist, und zwar liefern sie die besten Ergebnisse für die Gesundheit und Kraft jeder Menschenklasse. Man sollte keine große Auswahl zu einer Mahlzeit haben, denn dies verleitet zum Überessen und verursacht schlechte Verdauung.

Es ist nicht gut, Früchte und Gemüse zur selben Mahlzeit zu genießen. Wenn die Verdauung schwach ist, wird der Genuß beider oft Schmerz und Unfähigkeit zu geistiger Anstrengung verursachen. Es ist besser, zu einer Mahlzeit Früchte und zu einer anderen Gemüse zu haben. Die Mahlzeiten sollten Abwechslung bieten. Dieselben Speisen, auf dieselbe Weise zubereitet, sollten nicht zu jeder Mahlzeit und einen Tag nach dem andern auf dem Tisch erscheinen. Die Mahlzeiten werden mit größerem Genuß eingenommen und der Körper wird besser ernährt, wenn die Speisen verschieden sind.

Zubereitung der Speisen.

Es ist unrecht, nur zu essen, um den Appetit zu befriedigen; dennoch sollte in bezug auf Qualität der Nahrung oder die Art der Zubereitung keine Gleichgültigkeit herrschen. Wenn die genossene Speise nicht schmeckt, wird der Körper nicht so gut ernährt. Die Nahrung sollte mit Verständnis und Geschick ausgewählt und zubereitet werden.

Zum Brotbacken ist das allerfeinste Weißmehl nicht das beste. Der Gebrauch desselben ist weder gesund noch sparsam. Feinmehl-



Reisernte.

brot ermangelt der nahrhaften Elemente, welche das aus Vollweizen hergestellte Brot enthält. Es ist eine häufige Ursache von Verstopfung und anderen ungesunden Zuständen.

Der Gebrauch von Backpulver oder Backsoda ist beim Brotbacken schädlich und unnötig. Sie wirken meistens nachteilig auf den Magen und vergiften oft das ganze System. Manche Hausfrauen denken, daß sie ohne dergleichen Mittel kein gutes Brot machen können; aber darin irren sie. Wenn sie sich Mühe geben würden, bessere Methoden zu lernen, würde ihr Brot viel gesünder und für den natürlichen Geschmack wohllichmeckender sein.

Bei der Herstellung von aufgegangenem oder Hefenbrot sollte man keine Milch an Stelle des Wassers gebrauchen. Die Ver-

wendung von Milch ist eine vermehrte Ausgabe und vermindert den Nutzwert des Brotes. Milchbrot bleibt nach dem Backen nicht so lange süß als Brot mit Wasser hergestellt und gärt viel leichter im Magen.

Brot sollte leicht und süß sein. Nicht die geringste Spur von Säure sollte gebuldet werden. Die Laibe sollten klein und so gründlich durchgebacken sein, daß die Hefenkeime so viel als möglich vernichtet werden. Warm oder frisch ist Hefenbrot jeder Art schwer zu verdauen; es sollte niemals in solchem Zustande auf dem Tisch erscheinen. Diese Regel bezieht sich jedoch nicht auf ungesäuertes Brot. Ganz kleine runde Brote, aus Weizenmehl ohne Gest oder Sauerteig hergestellt und in einem heißen Ofen gebacken, sind gesund und wohllichmeckend.

Getreide zu Suppen oder Brei sollte man mehrere Stunden kochen. Aber weiche oder flüssige Speisen sind weniger gesund als trockne, welche ein gründliches Kauen erfordern. Zwieback ist eins der leichtverdaulichsten und schmackhaftesten Nahrungsmittel. Gewöhnliches Hefenbrot schneide man in Scheiben und trockne es in einem warmen Ofen, bis die letzte Spur von Feuchtigkeit verschwunden ist. Dann lasse man es ganz durch leicht bräunen. Trocken aufbewahrt, hält sich dies Brot viel länger als gewöhnliches Brot, und wenn man es vor dem Gebrauch nochmals aufwärmt, wird es so frisch sein wie neugebackenes.

Man gebraucht gewöhnlich zu viel Zucker in den Speisen. Kuchen, süße Puddings, Pasteten, Gelees und Konserven tragen viel zur Unverdaulichkeit bei. Besonders schädlich sind die Kuchen und Puddings, in denen Milch, Eier und Zucker die Hauptbestandteile bilden. Der reichliche Gebrauch von Milch und Zucker zusammen sollte vermieden werden. Wenn Milch benutzt wird, sollte sie gründlich sterilisiert sein; mit dieser Vorsichtsmaßregel ist weniger Gefahr, Krankheiten zu übertragen. Butter ist weniger schädlich, wenn man sie auf kaltem Brot isst, als wenn man sie zum Kochen gebraucht; aber als Regel ist es besser, ohne dieselbe fertig zu werden. Strenger, scharfer Käse sollte nicht genossen werden.

Kärgliche, schlecht gekochte Nahrung verdirbt das Blut, indem sie die blutbildenden Organe schwächt. Sie zerrüttet das System

und in Begleitung von erregten Nerven und schlechter Laune erzeugt sie Krankheit. Die Opfer schlechten Kochens zählen nach Tausenden und Zehntausenden. Über viele Gräber könnte man schreiben: „Starb an schlechtem Kochen“; „starb an einem mißhandelten Magen“.

Es ist für diejenigen, die kochen, eine heilige Pflicht, zu lernen, gesunde Speisen herzustellen. Viele Seelen gehen infolge schlechter Kocherei verloren. Es erfordert Nachdenken und Sorgfalt, gutes Brot herzustellen; es ist mehr Religion in einem Laib guten Brotes als viele denken. Es gibt wenige wirklich gute Köchinnen. Junge Frauen denken, daß es erniedrigend sei, zu kochen und andere Hausarbeit zu tun. Deshalb haben viele junge Mädchen, welche sich verheiraten und für eine Familie zu sorgen haben, wenig Begriff von den Pflichten, die auf einer Frau und Mutter ruhen.

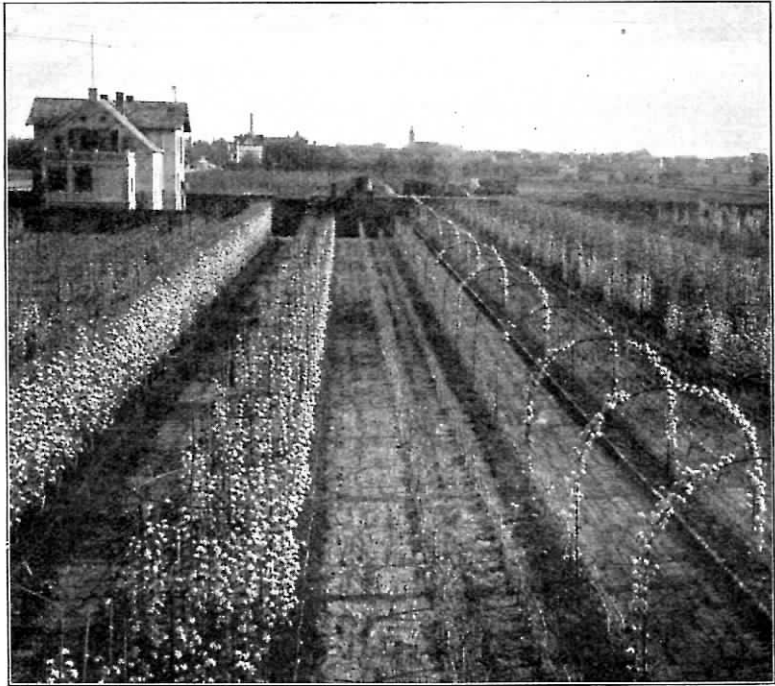
Kochen ist keine geringe Wissenschaft und im praktischen Leben eine der notwendigsten. Es ist eine Wissenschaft, die alle Frauen lernen sollten und sie sollte in solcher Weise gelehrt werden, daß die ärmeren Klassen einen Nutzen davon haben. Eine Speise appetitlich und zugleich einfach und nahrhaft herzustellen, erfordert Geschick; aber es kann getan werden. Köchinnen sollten verstehen, einfache Nahrung in einfacher und gesunder Weise herzustellen und zwar so, daß sie infolge ihrer Einfachheit wohlgeschmeckender und gesunder gefunden wird.

Jede Frau, die an der Spitze einer Familie steht und nicht die Kunst gesunden Kochens sich angeeignet hat, sollte den Entschluß fassen, das zu lernen, was zum Wohlfsein ihres Haushaltes so notwendig ist. An vielen Orten bieten hygienische Kochschulen Gelegenheit zur Belehrung in dieser Hinsicht. Kann eine Frau diese Vorteile nicht haben, so sollte sie sich von einer guten Köchin belehren lassen und in ihren Bemühungen, darin tüchtig zu werden, so lange ausharren, bis sie in der Kochkunst Meisterin ist.

Regelmäßigkeit im Essen.

Regelmäßigkeit im Essen ist von großer Wichtigkeit. Für jede Mahlzeit sollte eine genaue Zeit festgesetzt sein. Zu dieser Zeit sollte jeder essen, was das System bedarf und dann nichts nehmen

bis zur nächsten Mahlzeit. Es gibt viele, welche essen, wenn das System keiner Nahrung bedarf, in unregelmäßigen Zwischenräumen und zwischen den Mahlzeiten, weil sie nicht genügend Willenskraft haben, der Neigung zu widerstehen. Beim Reisen sind manche beständig am Magen, so lange etwas Eßbares in ihrem Bereich ist.

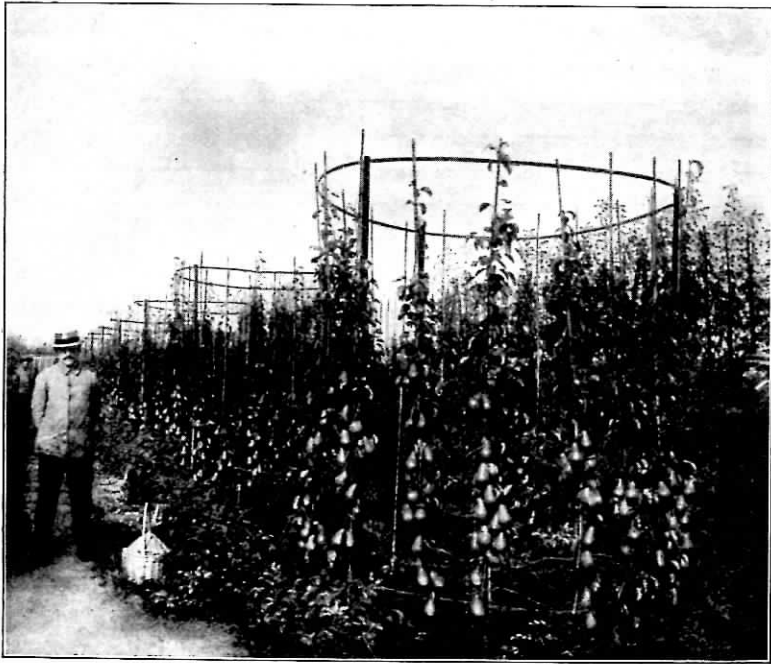


Versprechende Blüten.

Dies ist sehr schädlich. Wenn Reisende regelmäßig einfache und nahrhafte Speisen essen würden, würden sie nicht so große Müdigkeit empfinden, noch so viel unter Krankheit zu leiden haben.

Eine andere schädliche Gewohnheit ist das Essen gerade vor dem Schlafengehen. Die regelmäßigen Mahlzeiten mögen eingenommen sein; weil aber ein Gefühl von Schwäche vorhanden ist, ißt man nochmals. Durch Befriedigung wird diese verkehrte Handlungsweise zur Gewohnheit, welche oft so fest sitzt, daß es für un-

möglich gehalten wird, ohne Essen zu schlafen. Infolge der späten Abendmahlzeiten geht die Verdauung während des Schlafes vor sich. Aber obgleich der Magen beständig arbeitet, wird sein Werk doch nicht gut ausgeführt. Der Schlaf wird oft durch unangenehme Träume gestört und die Person erwacht des Morgens unerquickt und findet wenig Geschmack am Frühstück. Wenn wir uns zur



Das Versprechen verwirklicht.

Ruhe niederlegen, sollte der Magen seine Arbeit alle getan haben, damit er sich, gleich den anderen Organen des Körpers, der Ruhe erfreuen möge. Für Personen mit sitzender Lebensweise ist spätes Abendbrot besonders schädlich. Bei ihnen ist die entstandene Störung oft der Anfang einer Krankheit, die mit dem Tode endet.

In vielen Fällen kommt die Schwäche, die das Verlangen nach Nahrung erweckt, daher, daß die Verdauungsorgane während des

Tages zu sehr angestrengt wurden. Die Verdauungsorgane brauchen Ruhe, wenn sie mit einer Mahlzeit fertig sind. Zwischen den Mahlzeiten sollten wenigstens fünf bis sechs Stunden liegen; und die meisten Personen, welche diesen Plan versucht haben, finden, daß zwei Mahlzeiten täglich besser sind als drei.

Verkehrte Gebräuche beim Essen.

Speisen sollten weder sehr heiß noch sehr kalt genossen werden. Wenn die Nahrung kalt ist, wird die notwendige Kraft des Magens dazu gebraucht, dieselbe aufzuwärmen, ehe die Verdauung beginnen kann. Kalte Getränke sind aus demselben Grunde schädlich, während der reichliche Genuß heißer Getränke schwächt. Tatsache ist: Je mehr Flüssigkeit mit der Nahrung eingenommen wird, desto schwerer wird die Speise verdaut; denn die Flüssigkeit muß erst aufgesaugt werden, ehe die Verdauung beginnen kann. Man esse nicht viel Salz, vermeide den Genuß von scharfen, in Essig eingemachten oder gewürzten Speisen, esse reichlich Früchte und die Reizung, welche das viele Trinken zu den Mahlzeiten veranlaßt, wird meistens verschwinden.

Man sollte die Speise langsam essen und gründlich kauen. Dies ist notwendig, damit der Speichel richtig mit der Nahrung gemischt werde und die Verdauungssäfte in Tätigkeit treten.

Ein anderer Übelstand ist das Essen zur unrechten Zeit, wie nach heftiger oder anstrengender Bewegung, wenn jemand sehr erschöpft oder erhitzt ist. Unmittelbar nach dem Essen findet eine starke Anspannung der Nervenkraft statt; und wenn Körper oder Geist gerade vor oder nach dem Essen sehr angestrengt werden, so wird die Verdauung behindert. Wenn jemand aufgeregt, in Angst oder Eile sich befindet, so ist es besser, nicht zu essen, bis man ausgeruht oder beruhigt ist.

Der Magen steht in enger Beziehung zum Gehirn; und wenn der Magen erkrankt ist, so wird die Nervenkraft des Gehirns für die geschwächten Verdauungsorgane zu Hilfe genommen. Wenn diese Anforderungen zu häufig stattfinden, so wird das Gehirn belastet. Wird das Gehirn beständig angestrengt und fehlt körperliche Bewegung, so sollte selbst einfache Nahrung mäßig genossen werden.

Zur Essenszeit schüttle man alle Sorgen und beschwerende Gedanken ab; man sei nicht in Eile, sondern esse langsam, mit Frohsinn und mit dankerfülltem Herzen gegen Gott für all seine Segnungen.

Überessen.

Viele, die Fleischspeisen und andere fette und schädliche Dinge ablegen, denken, weil nun ihre Nahrung einfach und gesund sei, könnten sie den Appetit ohne Einschränkung befriedigen und im Übermaß essen, manchmal bis zur Schwelgerei. Dies ist ein Irrtum. Die Verdauungsorgane sollten nicht mit einer Menge oder Art von Nahrung belastet werden, deren Aneignung eine Zumutung für das System ist.

Die Sitte fordert, daß die Speisen in mehreren Gängen auf den Tisch gebracht werden. Da man nicht weiß, was zunächst kommt, ißt jemand vielleicht genug von einer Speise, die nicht am besten für ihn paßt. Wenn der letzte Gang gebracht wird, wagt er es oft, die Grenzen zu überschreiten und von dem verführerischen Nachtiß zu nehmen, welcher durchaus nicht gut für ihn ist. Wenn alle Speisen, die zu einer Mahlzeit bestimmt sind, zu Anfang auf den Tisch gebracht werden, hat man Gelegenheit, die beste Wahl zu treffen.

Manchmal wird die Folge des Überessens sofort verspürt. In anderen Fällen besteht keine Schmerzempfindung; aber die Verdauungsorgane verlieren ihre nötige Kraft und das Fundament der Körperkraft wird untergraben.

Die überflüssige Nahrung belastet das System und erzeugt krankhafte, fieberische Zustände. Sie zieht eine übermäßige Menge Blut nach dem Magen und verursacht dadurch, daß die Beine und Gliedmaßen leicht kalt werden. Sie legt den Verdauungsorganen eine schwere Last auf, und wenn diese Organe ihre Aufgabe erfüllt haben, so herrscht ein Gefühl der Schwäche und Mattigkeit. Solche, welche fortwährend zu viel essen, nennen dies himfällige Gefühl Hunger; aber es wird durch den überarbeiteten Zustand der Verdauungsorgane verursacht. Zeitweise besteht eine Betäubung des Gehirns, das dann geistiger und körperlicher Anstrengung abhold ist.

Diese unangenehmen Symptome werden verspürt, weil die Natur

ihre Arbeit mit einer unnötigen Ausgabe von Lebenskraft ausgeführt hat und vollständig erschöpft ist. Der Magen sagt: „Gib mir Ruhe“; aber viele halten die Schwäche für ein Verlangen nach mehr Speise, und so laden sie dem Magen eine andere Last auf, anstatt ihm Ruhe zu gönnen. Als Folge davon sind die Verdauungsorgane oft abgenutzt, wenn sie fähig sein sollten, gute Arbeit zu verrichten.

Diät am Sabbat.

Wir sollten für den Sabbat weder mehr, noch eine größere Verschiedenheit von Speisen bereiten als für andere Tage. Statt dessen sollte die Nahrung einfacher sein und weniger sollte gegessen werden, damit der Verstand klar und frisch sei, geistige Dinge zu erfassen. Ein beschwerter Magen bedeutet ein beschwertes Gehirn. Die köstlichsten Worte mögen vernommen und nicht geschätzt werden, weil der Verstand durch eine unrichtige Diät verwirrt ist. Durch Überessen am Sabbat tragen viele mehr als sie denken dazu bei, daß sie seiner heiligen Vorrechte verlustig gehen und sich für den Empfang seines Segens untauglich machen.

Kochen sollte am Sabbat vermieden werden; aber es ist deshalb nicht notwendig, kalte Speisen zu essen. Bei kaltem Wetter sollte die am Tage vorher zubereitete Nahrung erwärmt werden. Die Mahlzeiten sollten, wenn auch einfach, doch wohllichmeckend und einladend sein. Besonders in Familien, wo Kinder sind, ist es gut, für den Sabbat etwas zu bereiten, was als etwas Besonderes angesehen wird, was die Familie an anderen Tagen nicht hat.

Reform in der Diät.

Wo man verkehrten Gewohnheiten in der Diät frönte, sollte keine Verzögerung in der Reform der Lebensweise stattfinden. Wenn wegen Mißbrauchs des Magens Verdauungsschwäche besteht, so sollten sorgfältige Bemühungen gemacht werden, die übrige Lebenskraft zu bewahren, indem man jede überanstrengende Last entfernt. Der Magen mag nach langem Mißbrauch niemals wieder ganz gesund werden; aber eine richtige Diät wird fernere Schwächung vermeiden und viele werden mehr oder weniger vollständig genesen. Es hält schwer, für jeden Fall Regeln vorzuschreiben; aber wenn

beim Essen die richtigen Grundsätze beachtet werden, so können große Verbesserungen gemacht werden und die Köchin braucht sich nicht fortwährend abzumühen, den Appetit zu reizen.

Mäßigkeit in der Diät wird mit geistiger und moralischer Kraft belohnt; sie trägt auch zur Beherrschung der Leidenschaften bei. Übereessen ist besonders solchen schädlich, die trüben Temperaments sind; diese sollten mäßig essen und reichlich körperliche Bewegung machen. Es gibt Männer und Frauen mit vorzüglichen, natürlichen Fähigkeiten, welche noch nicht die Hälfte dessen tun, was sie tun könnten, wenn sie Selbstbeherrschung in Verleugnung des Appetits üben wollten.

Viele Schriftsteller und Redner begehen hier einen Fehler. Nachdem sie reichlich gegessen haben, geben sie sich sitzender Beschäftigung hin, lesen, studieren oder schreiben und gönnen sich keine Zeit für körperliche Bewegung. Als Folge wird der freie Flug ihrer Gedanken und Worte gehemmt; sie können nicht mit der Kraft und Eindringlichkeit schreiben oder sprechen, welche notwendig sind, um das Herz zu erreichen. Ihre Bemühungen sind schwach und fruchtlos.

Solche, auf denen wichtige Verantwortlichkeiten ruhen, vor



Reiche Ananasernte.

allem diejenigen, die Hüter geistiger Interessen sind, sollten Männer von scharfem Gefühl und schnellem Auffassungsvermögen sein. Sie müssen mehr als andere mäßig im Essen sein. Reiche und üppige Speisen sollten auf ihrem Tisch keinen Platz haben.

Jeden Tag haben Männer in verantwortlichen Stellungen Entscheidungen zu treffen, deren Folgen von großer Wichtigkeit sind. Oft müssen sie schnell denken, und dies können nur solche erfolgreich tun, die strenge Mäßigkeit üben. Der Verstand wird unter der richtigen Behandlung der körperlichen und geistigen Kräfte gestärkt. Wenn derselbe nicht zu sehr in Anspruch genommen wird, so kommt mit jeder neuen Anstrengung auch neue Kraft. Aber oft wird die Arbeit solcher, die wichtige Pläne zu legen und schwerwiegende Entscheidungen zu treffen haben, durch die Folgen einer unrichtigen



Ein fruchtbarer Apfelsinenzweig.

Diät zum Schlimmen beeinflusst. Ein in Unordnung befindlicher Magen erzeugt einen zerstreuten, unsicheren Gemütszustand; oft verursacht derselbe Erregbarkeit, Härte oder Ungerechtigkeit. Mancher Plan, der ein Segen für die Welt gewesen wäre, wurde beiseite gesetzt, viele ungerechte, drückende, ja selbst grausame Maßnahmen wurden ausgeführt als Folge krankhafter Zustände, welche verkehrten Gewohnheiten beim Essen zuzuschreiben waren.

Hier ist ein Rat für alle, die eine sitzende oder hauptsächlich geistige Arbeit haben; solche, die genügend moralischen Mut und Selbstbeherrschung besitzen, sollten es versuchen: Zu jeder Mahlzeit nehme man nur zwei oder drei Arten einfacher Speisen und esse nicht mehr als notwendig ist, um den Hunger zu stillen. Man verschaffe sich gute Bewegung und sehe, ob man nicht Nutzen davon hat.

Starke Männer, welche tätige körperliche Arbeit verrichten, brauchen nicht so sorgfältig betreffs der Quantität oder Qualität ihrer Nahrung zu sein wie Personen mit sitzender Lebensweise; aber selbst diese würden eine bessere Gesundheit besitzen, wenn sie im Essen und Trinken Selbstbeherrschung üben.

Manche wünschen, daß eine genaue Regel für ihre Diät vorgeschrieben werde. Sie überessen sich und dann bereuen sie es, und so bleiben sie dabei, über das, was sie essen und trinken nachzudenken. Dies sollte nicht so sein. Es kann niemand eine genaue Regel für einen anderen niederlegen. Ein jeder sollte Vernunft und Selbstbeherrschung üben und nach Grundsätzen handeln.

Unser Leib ist Christi erkaufte Eigentum, und wir dürfen nicht mit demselben handeln, wie es uns gefällt. Alle, welche die Gesetze der Gesundheit verstehen, sollten ihre Verpflichtung anerkennen, diesen Gesetzen, welche Gott in ihr Wesen gelegt hat, zu gehorchen. Gehorsam gegen die Gesundheitsgesetze sollte zu einer Sache persönlicher Pflicht gemacht werden. Wir selbst müssen die Folgen der übertretenen Gesetze leiden. Wir müssen persönlich Gott für unsere Gewohnheiten und Handlungsweise Rede stehen. Deshalb ist die Frage für uns nicht: „Wie handelt die Welt?“ sondern „wie soll ich als eine Persönlichkeit die mir von Gott gegebene Behausung behandeln?“



Fleisch als Nahrung.

„Von Anbeginn aber ist's
nicht also gewesen.“

Die dem Menschen am Anfang bestimmte Diät schloß keine tierische Nahrung ein. Erst nach der Flut, als alles Grüne auf Erden vernichtet war, erhielt der Mensch Erlaubnis, Fleisch zu essen.

Da der Herr die Nahrung des Menschen im Paradies wählte, zeigte er, welches die beste Speise sei; dieselbe Lehre gab er in der Wahl, die er für Israel traf. Er führte die Israeliten aus Ägypten und unternahm ihre Erziehung, damit sie ein Volk zu seinem Eigentum sein möchten. Durch sie wünschte er die Welt zu segnen und zu belehren. Er versah sie mit der Nahrung, die am besten diesem Zweck entsprach — nicht Fleisch, sondern Manna, „Himmelsbrot“. Nur infolge ihrer Unzufriedenheit und ihres Klagens nach den Fleischtöpfen Ägyptens wurde ihnen tierische Nahrung gewährt, aber nur für eine kurze Zeit. Der Genuß derselben brachte Tausenden Krankheit und Tod, dennoch wurde die Beschränkung auf eine fleischlose Diät niemals von Herzen angenommen. Sie verursachte auch fernerhin Unzufriedenheit und Murren, offen oder im stillen, und wurde nicht dauernd befolgt.

Bei ihrer Niederlassung in Kanaan wurde den Israeliten tierische Nahrung erlaubt, aber unter sorgfältiger Einschränkung, wodurch die schlimmen Folgen verringert werden sollten. Schweine-

fleisch war ausgeschlossen, ebenso andere Tiere, Vögel und Fische, deren Fleisch für unrein erklärt war. Bei den erlaubten Fleischspeisen war das Essen des Fettes und des Blutes streng verboten. Nur solche Tiere durften als Nahrung benutzt werden, die in gutem Zustand waren. Kein Tier, welches zerrissen worden, welches von selbst gestorben oder von welchem das Blut nicht sorgfältig abgezogen worden war, durfte als Nahrung benutzt werden.



„Ihre Aufgabe ist, Wolle zur Kleidung zu liefern, nicht Fleisch zur Nahrung.“

Die Israeliten erlitten großen Verlust, indem sie von dem Plan abwichen, den Gott für ihre Diät bestimmt hatte. Sie wollten Fleisch essen und ernteten die Folgen davon. Sie erreichten nicht Gottes Ideal des Charakters und erfüllten nicht seine Absicht. „Der Herr gab ihnen ihre Bitte, und sandte ihnen genug, bis ihnen davor ekelte!“¹ Sie schätzten das Irdische mehr als das Geistige, und erlangten nicht den heiligen Vorrang, wie es seine Absicht für sie war.

Gründe zur Ablegung der Fleischspeise.

Solche, die Fleisch essen, genießen Getreide und Gemüse aus zweiter Hand; denn das Tier empfängt von diesen Dingen die Nährstoffe, welche das Wachstum ermöglichen. Das Leben, welches in den Getreiden und Pflanzen war, geht in den Verzehrten über; wir empfangen es, indem wir das Fleisch der Tiere essen. Wieviel



„Sagt sie leben.“

besser ist es doch, dasselbe direkt zu nehmen, indem wir die Nahrung essen, welche Gott zu unserem Genuß bestimmt hatte!

Fleisch war niemals die beste Nahrung; aber gegen den Genuß desselben ist nun doppelt Einwand zu erheben, seit die Krankheit unter den Tieren so sehr zunimmt. Solche, die Fleischspeisen genießen, wissen kaum, was sie essen. Wenn sie oft die Tiere lebend sehen könnten und die Qualität des Fleisches, welches sie essen, kennen, so würden sie sich mit Widerwillen abwenden.

Die Leute essen beständig Fleisch, welches von Tuberkel- und Krebskeimen durchdrungen ist. Schwindsucht, Krebs und andere schreckliche Krankheiten werden auf diese Weise mitgeteilt.

Die Gewebe des Schweines wimmeln von Parasiten. Von dem Schwein sagt Gott: „Es soll euch unrein sein. Von diesem



Wie die Bananen wachsen.

Fleisch sollt ihr nicht essen, noch ihr Nas anrühren.“² Dies Gebot wurde gegeben, weil Schweinefleisch zur Nahrung ungeeignet ist.

Schweine sind Gassenlehrer und dies ist der einzige Nutzen, den sie haben. Niemals, unter keinen Umständen, sollte ihr Fleisch von menschlichen Wesen gegessen werden. Es ist unmöglich, daß das Fleisch eines lebenden Geschöpfes gesund sein kann, wenn

Schmutz sein natürliches Element ist, und wenn es sich von verabscheuungswürdigen Dingen nährt.

Oft werden Tiere nach dem Markt gebracht und als Nahrung verkauft, wenn sie so krank sind, daß ihre Eigentümer fürchten, sie noch länger zu behalten. Manche der Mästungsarten für den Markt erzeugen Krankheit. Von Licht und reiner Luft abgeschlossen, die Atmosphäre schmutziger Ställe einatmend, vielleicht an verdorbener Nahrung sich mästend, wird der ganze Körper bald mit schlechten Stoffen durchsetzt.

Oft werden die Tiere weite Strecken transportiert und sind

großen Leiden unterworfen, bis sie den Markt erreichen. Von den grünen Weiden weggenommen, stundenlang über heiße, staubige Landstraßen getrieben oder in schmutzige Eisenbahnwagen zusammengedrängt, fieberhaft und erschöpft, oft lange Zeit der Nahrung und des Wassers beraubt, werden die armen Geschöpfe in den Tod



Eine Kokospalme.

getrieben, damit menschliche Wesen sich von ihrem Fleisch ein Mahl bereiten.

In vielen Orten werden die Fische durch den Schmutz, von dem sie sich nähren, so verdorben, daß sie Krankheit verursachen. Dies ist besonders der Fall, wo der Fisch in Berührung mit dem Gassenwasser großer Städte kommt. Die Fische, die von dem Inhalt der Abzugsröhren gespeist werden, mögen in ferne Gewässer wandern und

gefangen werden, wo das Wasser rein und frisch ist. Wenn sie dann als Nahrung benutzt werden, bringen sie Krankheit und Tod über solche, welche die Gefahr nicht ahnen.

Die Folgen einer Fleischdiät mögen nicht sofort verspürt werden, aber dies ist kein Beweis, daß dieselbe nicht schädlich sei. Nur wenige lassen sich überzeugen, daß das Fleisch, welches sie gegessen haben, ihr Blut vergiftet und ihre Leiden verursacht hat. Viele sterben an Krankheiten, die gänzlich dem Fleisheessen zuzuschreiben sind, während die wahre Ursache weder von ihnen selbst noch von anderen vermutet wird.

Die moralischen Schäden einer Fleischdiät sind nicht weniger markiert als die körperlichen Krankheiten. Fleischnahrung ist der Gesundheit nachtheilig und alles, was den Körper angreift, hat einen entsprechenden Einfluß auf Seele und Geist. Man denke an die Grausamkeit gegen die Tiere, welche das Fleischessen einschließt und deren Folgen auf diejenigen, welche dieselbe verhängen und auf diejenigen, welche sie sehen. Wie zerstört es die Bärtlichkeit, mit welcher wir diese Geschöpfe Gottes betrachten sollen!

Die Intelligenz, welche viele Tiere an den Tag legen, nähert sich so sehr der menschlichen Intelligenz, daß es ein Wunder ist. Die Tiere sehen, hören, lieben, fürchten und leiden. Sie gebrauchen viel sorgfältiger ihre Organe als viele menschliche Wesen die ihrigen gebrauchen. Sie offenbaren Teilnahme und Bärtlichkeit gegen ihre Leidensgefährten. Viele Tiere bekunden eine Zuneigung für solche, die für sie sorgen, die weit die Zuneigung übertrifft, die manche Menschen an den Tag legen. Ihre Anhänglichkeit an den Menschen wird oft so groß, daß es ihnen großen Schmerz verursacht, sich von ihm zu trennen.

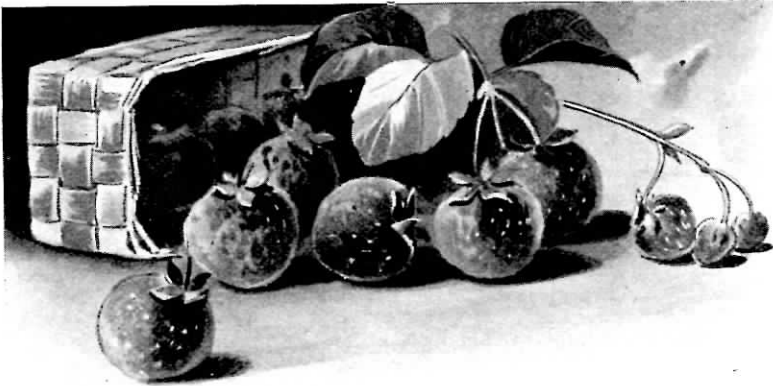
Welcher Mensch mit einem menschlichen Herzen, der für seine Haustiere gesorgt hat, kann in ihre Augen blicken, so voller Vertrauen und Zuneigung, und sie bereitwillig dem Messer des Schlächters überliefern? Wie kann er ihr Fleisch als einen Leckerbissen verschlingen?

Veränderung der Diät.

Anzunehmen, daß Muskelkraft von dem Genuß tierischer Nahrung abhängt, ist ein Irrtum. Die Bedürfnisse des Systems können besser ersetzt werden und man kann sich der Gesundheit mehr erfreuen ohne dieselbe. Die Getreidearten, in Verbindung mit Früchten, Nüssen und Gemüsen enthalten alle die nahrhaften Eigenschaften, die zur guten Blutbildung notwendig sind. Diese Elemente werden von einer Fleischdiät nicht so gut oder so vollkommen geliefert. Wäre der Genuß von Fleisch für Gesundheit und Kraft so wesentlich, so würde tierische Nahrung in der Diät eingeschlossen worden sein, die dem Menschen am Anfang zugewiesen wurde.

Wenn der Genuß von Fleischspeisen eingestellt wird, herrscht oft ein Gefühl von Schwäche, ein Mangel an Kraft. Viele halten dies für einen Beweis, daß Fleischnahrung notwendig sei und glauben etwas zu entbehren; dies rührt aber daher, weil Speisen dieser Art anregend wirken, weil sie das Blut erhitzen und die Nerven erregen. Manche werden es ebenso schwer finden, das Fleisheßen aufzugeben, wie es für den Trunkenbold ist, dem Schnaps zu entsagen. Aber gerade für sie wird eine Änderung von Nutzen sein.

Wenn Fleischspeisen aufgegeben werden, so sollten an deren Stelle verschiedene Getreide, Nüsse, Gemüse und Früchte treten,



„Nahrhaft und einladend.“

welche nahrhaft und einladend sind. Dies ist besonders bei Schwachen oder solchen, die mit beständiger Arbeit überbürdet sind, notwendig. In manchen armen Gegenden ist Fleisch die billigste Nahrung. Unter diesen Umständen wird eine Änderung größere Schwierigkeiten verursachen; aber es kann ausgeführt werden. Doch sollten wir stets die Lage der Leute und die Macht lebenslänglicher Gewohnheit in Betracht ziehen und sollten vorsichtig sein, selbst richtige Anschauungen nicht ungebührlich aufzudrängen. Niemand sollte dazu gedrängt werden, plötzlich die Änderung zu treffen.

Gesunde, billige Nahrungsmittel sollten die Stelle der Fleisch-

nahrung einnehmen. In dieser Sache hängt aber sehr viel von der Köchin ab. Mit Sorgfalt und Geschick können Gerichte hergestellt werden, die nahrhaft sind, den Appetit anregen und in hohem Maße die Stelle von Fleischspeisen einnehmen. In allen Fällen erziehe man das Gewissen, habe den guten Willen, bereite gute gesunde Speise, so wird die Veränderung leicht gemacht und das Verlangen nach Fleisch wird bald verschwinden.



„Laßt sie zu der köstlichen Nahrung zurückkehren, welche dem Menschen am Anfang gegeben wurde.“

Ist es nicht an der Zeit, daß alle sich das Ziel stecken sollten, das Fleisessen zu lassen? Wie können solche, die danach streben, rein, veredelt und heilig zu werden, damit sie die Gefährten der Engel sein können, fortfahren etwas als Nahrung zu gebrauchen, das so schädliche Folgen auf Seele und Leib hat? Wie können sie Gottes Geschöpfen das Leben nehmen, damit sie das Fleisch als eine Delikatesse verzehren? Laßt sie lieber zu der gesunden und köstlichen Nahrung zurückkehren, welche dem Menschen am Anfang gegeben wurde, sich darin üben, und es auch ihre Kinder zu üben lehren, den stummen Geschöpfen, die Gott geschaffen und unter unsere Herrschaft gestellt hat, Barmherzigkeit zu erweisen.



Übertreibungen in der Diät.

„Eure Eindrigkeit laffet
sind sein allen Menschen.“

Nicht alle, die vorgeben, an eine Reform in der Diät zu glauben, sind wirkliche Reformer. Bei vielen besteht die Verbesserung nur darin, daß sie gewisse ungesunde Speisen weglassen. Sie verstehen nicht klar die Grundsätze der Gesundheit und ihre Tische, mit schädlichen Leckereien beladen, sind weit davon entfernt, ein Beispiel christlicher Mäßigkeit und Lindigkeit zu sein.

Eine andere Klasse, voll Verlangen, ein richtiges Beispiel zu geben, treibt es wieder zu weit nach der entgegengesetzten Richtung. Manche sind nicht imstande, die beste Nahrung zu erhalten, und anstatt solche Sachen zu gebrauchen, die am besten den Mangel ersetzen würden, nehmen sie eine zu magere Diät an. Ihre Nahrung enthält nicht die Stoffe, die zur Bildung guten Blutes notwendig sind. Ihre Gesundheit leidet, ihre Brauchbarkeit vermindert sich und ihr Beispiel redet eher gegen als zu Gunsten einer Reform in der Diät.

Anderer denken, daß man in der Auswahl oder Zubereitung der Speisen gleichgültig sein könne, da die Gesundheit ja eine einfache Diät erfordere. Manche beschränken sich auf eine sehr magere Diät; sie haben nicht genügend Auswahl für die Bedürfnisse des Systems und müssen insoforngebeffen leiden.

Solche, welche die Grundsätze der Reform nur teilweise verstehen, sind oft gerade die, welche am strengsten darauf halten, nicht nur ihre eigenen Ansichten selbst durchzuführen, sondern sie auch ihren Familien und Nachbarn aufzudrängen. Die Folgen

ihrer mißverstandenen Reform, wie sie in ihrer eignen schlechten Gesundheit zu sehen sind und ihre Bemühungen, ihre Ansichten anderen aufzuzwingen, geben vielen einen falschen Begriff von einer Diätreform und veranlassen sie, dieselbe gänzlich zu verwerfen.

Personen, welche die Gesundheitsgesetze verstehen und sich von Grundsätzen leiten lassen, werden die Gegensätze vermeiden, sowohl in der Befriedigung wie in der Beschränkung. Ihre Diät ist erwählt, nicht zur bloßen Befriedigung des



Vorrat der Natur in Feld und Garten.

Appetits, sondern zum Aufbau des Körpers. Sie suchen alle Kräfte in günstigstem Zustand zu erhalten, um Gott und Menschen am besten dienen zu können. Sie behalten ihren Appetit unter der Herrschaft der Vernunft und des Gewissens, und Gesundheit des Körpers und Geistes ist ihr Lohn. Während sie ihre Ansichten nicht in anstößiger Weise anderen aufdrängen, ist ihr Beispiel ein Zeugnis zugunsten richtiger Grundsätze. Diese Personen üben einen großen Einfluß zum Guten aus.

Es liegt wirklich gesunder Verstand in einer Diätreform. Der Gegenstand sollte gründlich und eingehend studiert werden, und niemand sollte andere kritisieren, weil ihre Handlungsweise nicht in allen Dingen in Übereinstimmung mit seiner eignen ist. Es ist unmöglich, eine unveränderliche Regel aufzustellen, um die Gewohn-

heiten eines jeden zu regeln, und niemand sollte denken, daß sich alle nach ihm richten müßten. Nicht alle können dieselben Dinge essen. Speisen, welche für eine Person wohlschmeckend und gesund sind, mögen einer anderen gar nicht schmecken und sogar schaden. Manche können keine Milch trinken, während andere dabei gedeihen. Einige Personen können Erbsen und Bohnen nicht verdauen, andere finden sie gesund. Für manche sind die gröberen Getreide-Zubereitungen eine gute Nahrung, während andere sie nicht genießen können.

Solche, die in neuangebauten Gegenden oder in armen Distrikten



Gesunde Nahrung.

wohnen, wo Früchte und Nüsse rar sind, sollten nicht genötigt werden, Milch und Eier von ihrer Diät auszuschließen. Es ist wahr, daß gut genährte Personen, in denen die sinnlichen Leidenschaften stark sind, den Gebrauch reizender Speisen vermeiden sollten. Besonders in Familien mit Kindern, die sinnlichen Gewohnheiten ergeben sind, sollten keine Eier gebraucht werden. Aber bei Personen, deren blutbildende Organe schwach sind — besonders wenn andere Speisen zum Ersatz der notwendigen Elemente nicht erreichbar sind — sollten Milch und Eier nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Man sollte sich jedoch große Mühe geben, Milch von gesunden Kühen und Eier von gesundem

Geflügel zu erhalten, welches gut genährt und gut versorgt wird. Die Eier sollten so gekocht werden, wie sie am leichtesten verdaulich sind.

Die Diätreform sollte eine fortschreitende sein. Da die Krankheiten bei den Tieren zunehmen, wird die Benutzung von Milch und Eiern immer unsicherer. Man sollte sich bemühen, ihre Stelle mit anderen Dingen auszufüllen, die gesund und nicht kostspielig sind. Die Leute sollten allgemein gelehrt werden, soweit als möglich ohne Milch und Eier zu kochen und doch ihre Speisen gesund und schmackhaft zuzubereiten.

Die Gewohnheit, nur zwei Mahlzeiten täglich zu genießen, wird sich im allgemeinen als der Gesundheit zuträglich erweisen; doch mag unter gewissen Umständen jemand eine dritte Mahlzeit nötig haben. Diese sollte jedoch, wenn sie überhaupt eingenommen wird, nur ganz leicht sein und aus leicht verdaulicher Nahrung bestehen. Harte Biskuits oder Zwieback und Früchte oder Getreidekaffee passen am besten für eine Abendmahlzeit.

Manche sind beständig in Sorge, daß ihre Nahrung, wie einfach und gesund sie auch ist, ihnen schaden könne. Diesen möchte ich sagen: Denkt nicht, daß eure Nahrung euch schaden wird, denkt überhaupt nicht darüber nach. Eßt nach eurem besten Urtheil, und wenn ihr den Herrn gebeten habt, die Speise zur Stärkung eures Körpers zu segnen, so glaubt, daß euer himmlischer Vater euer Gebet hört und gebt euch zufrieden.

Wenn Grundsätze von uns fordern, Dinge, welche den Magen reizen und die Gesundheit schwächen, aufzugeben, sollten wir auf der anderen Seite nicht vergessen, daß eine zu magere Kost Blutarmut erzeugt. Die am schwierigsten zu heilenden Krankheitsfälle entspringen dieser Ursache. Das System wird nicht genügend ernährt und Verdauungsschwäche und allgemeine Schwäche sind die Folge. Viele, die von magerer Kost leben, sind nicht immer aus Armut dazu genötigt, sondern sie handeln aus Unwissenheit oder Nachlässigkeit oder um ihre irrigen Ideen über Reform auszuführen. Es ehrt Gott nicht, wenn man den Körper vernachlässigt oder schädigt, so daß er zu seinem Dienst untauglich wird. Durch Herstellung wohlgeschmeckender und kräftiger Nahrung für den Körper zu sorgen, ist eine der ersten

Pflichten der Hausfrau. Es ist viel besser, weniger kostspielige Kleidung und Möbel zu haben, als die Nahrung zu schmälern.

Manche Hausfrau schränkt den Familientisch ein, um einen Besuch kostspielig bewirten zu können. Dies ist unklug. In der Bewirtung der Gäste sollte größere Einfachheit herrschen. Den Bedürfnissen der eigenen Familie sollte unsere erste Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Unweise Sparjamkeit und erkünstelte Sitten und Gebräuche ver-



Reiche Kürbisernte.

hindern oft die Ausübung der Gastfreundschaft, wo dieselbe nötig und ein Segen sein würde. Der regelmäßige Vorrat an Speisen für unseren Tisch sollte derart sein, daß man einen unerwarteten Gast willkommen heißen kann, ohne die Hausfrau damit zu belasten, eine besondere Zubereitung zu machen.

Alle sollten lernen, was sie essen und wie sie kochen sollen. Männer sowohl wie Frauen sollten die einfache gesunde Herstellung von Speisen verstehen. Ihr Geschäft ruft sie oft dahin, wo sie keine gesunde Nahrung bekommen können; wenn sie dann das Kochen verstehen, können sie ihre Kenntnis gut verwerten.

Schenkt eurer Diät sorgfältige Beachtung, schließt von der Ursache auf die Wirkung; pflegt Selbstbeherrschung. Haltet den Appetit unter der Herrschaft der Vernunft. Mißhandelt niemals den Magen durch Überessen, aber beraubt euch auch nicht der gesunden, wohlschmeckenden Nahrung, welche die Gesundheit erfordert.

Die engherzigen Ideen einiger vorgeblicher Gesundheitsreformer sind für das Werk der Hygiene ein großer Schaden gewesen. Die hygienisch leben wollen, sollten daran gedenken, daß die diätetische Reform zum großen Teil nach der Vorkehrung beurteilt wird, die sie



Schätze
des Feldes.

für ihre Tische treffen. Anstatt einen Weg einzuschlagen, der Mißkredit auf die Sache bringt, sollten sie ihre Grundsätze in Beispielen so erläutern, um sie dem gesunden Verstand zu empfehlen. Es gibt eine große Klasse, welche sich jeder Reformbestrebung widersetzt, wie vernünftig sie auch sein mag, wenn sie dem Appetit eine Beschränkung auferlegt. Sie ziehen den Geschmack anstatt die Vernunft oder die Gesetze der Gesundheit zu Rate. Von dieser Klasse werden alle, welche den breitgetretenen Pfad der Gewohnheit verlassen und für eine Reform eintreten, für verkehrt gehalten werden, einerlei wie folgerichtig ihr Weg auch sei. Damit diese Personen keinen Grund zum Kritifizieren haben, sollten solche, die hygienisch leben, nicht versuchen, zu sehen, wie verschieden sie von anderen sein können, sondern sollten ihnen so nah als möglich kommen, ohne dabei Grundsätze zu opfern. Wenn solche, die hygienische Reform verteidigen, zu weit gehen, so ist es kein

Wunder, daß viele, welche diese Personen als Vertreter der Gesundheitsgrundsätze ansehen, die ganze Reform verwerfen. Diese Extreme tun häufig in einer kurzen Zeit mehr Schaden als durch Jahre vernünftiger Lebensweise wieder gut gemacht werden kann.

Hygienische Reform beruht auf weiten und weitreichenden Grundsätzen, und wir sollten sie nicht durch eng-



Schönes Obst.

herzige Ansichten und Handlungen verringern. Niemand aber sollte zulassen, daß Widerspruch oder Spott oder der Wunsch, anderen zu gefallen oder sie zu beeinflussen, ihn von richtigen Grundsätzen ablenke oder ihn veranlasse, dieselben gleichgültig zu betrachten. Wer sich von Grundsätzen leiten läßt, wird fest und entschieden für das Recht einstehen; aber er wird in all seinen Verbindungen einen edlen, Christo ähnlichen Geist und wahre Lindigkeit offenbaren.



Reiz- und Betäubungsmittel.

„Nähre nicht an, koste nicht,
taje nicht an!“

Die Klasse der Reiz- und Betäubungsmittel sind viele verschiedene Dinge zu zählen, welche, als Speise oder Trank genossen, den Magen reizen, das Blut vergiften und die Nerven erregen. Ihr Gebrauch ist ein direktes Übel. Menschen suchen die Erregung von Reizmitteln, weil die Folgen für eine Zeitlang angenehm sind. Aber es findet stets eine Nachwirkung statt. Der Genuß unnatürlicher Reizmittel führt stets zu Ausschreitungen und befördert auf wirksame Weise körperliche Entkräftung und Verfall der Gesundheit.

Gewürze.

Je weniger erregend die Nahrung in diesem schnelllebigen Zeitalter ist, desto besser. Gewürze sind ihrer Natur nach schädlich. Senf, Pfeffer, Gewürze, scharfes Eingemachte und andere Dinge ähnlichen Charakters reizen den Magen, erhitzen das Blut und machen es unrein. Oft wird der entzündete Zustand eines Trinkermagens abgebildet, um die Folgen des Alkohols zu zeigen. Ein ähnlich entzündeter Zustand wird durch den Genuß reizender Gewürze erzeugt. Bald befriedigt gewöhnliche Nahrung den Appetit nicht mehr. Das System fühlt ein Verlangen, eine Bier nach etwas Stärkerem.



Der Gebrauch von Heilmitteln.

„Wir sind Mitarbeiter Gottes.“

Krankheit kommt niemals ohne Ursache. Nichtachten der Gesundheitsgesetze bahnt den Weg zur Krankheit und führt sie herbei. Viele leiden infolge der Übertretung ihrer Eltern. Während sie nicht dafür verantwortlich sind, was ihre Eltern getan haben, ist es nichtsdestoweniger ihre Pflicht, zu unterscheiden, was Übertretungen der Gesundheitsgesetze sind und was nicht. Sie sollten die verkehrten Gewohnheiten ihrer Eltern meiden und durch richtige Lebensweise in einen besseren Zustand zu kommen suchen.

Die Mehrzahl jedoch leidet infolge ihrer eigenen verkehrten Handlungsweise. Sie mißachten die Grundsätze der Gesundheit im Essen, Trinken, Kleiden und Arbeiten. Ihre Übertretung der Naturgesetze bringt die sicheren Folgen hervor, und wenn Krankheit über sie kommt, so schreiben viele ihr Leiden nicht der wahren Ursache zu, sondern murren gegen Gott wegen dem, was sie befällt. Aber Gott ist nicht verantwortlich für die Leiden, die eine Folge der Mißachtung der Naturgesetze sind.

Gott hat uns mit einer bestimmten Menge Lebenskraft versehen. Er hat uns auch Organe gegeben, welche instande sind, die verschiedenen Lebenstätigkeiten zu erhalten und er hat bestimmt, daß diese Organe harmonisch zusammen wirken sollen. Wenn wir sorgfältig die Lebenskraft bewahren und den zarten Mechanismus des Körpers in Ordnung halten, so bleiben wir gesund. Wird

aber die Lebenskraft zu schnell erschöpft, so borgt das Nervensystem die Kraft für augenblicklichen Gebrauch von der aufgespeicherten Kraft, und wenn ein Organ beschädigt wird, leiden alle darunter. Die Natur erträgt viel Mißbrauch ohne sichtbaren Widerstand; dann erhebt sie sich und macht eine entschiedene Anstrengung, die Folgen der schlechten Behandlung, die sie erlitten hat, zu entfernen. Ihre Bemühung, diese Zustände zu bessern, offenbaren sich oft in Fieber und verschiedenen anderen Krankheitsformen.

Rationelle Heilmittel.

Wenn der Mißbrauch der Gesundheit so weit getrieben wird, daß Krankheit eintritt, so kann der Leidende oft für sich tun, was kein anderer für ihn tun kann. Vor allem sollte der wahre Charakter der Krankheit bestimmt werden, und dann sollte man verständig daran gehen, die Ursache zu entfernen. Wenn das harmonische Arbeiten des Systems durch Überarbeiten oder andere Unregelmäßigkeiten aus dem Gleichgewicht gekommen ist, so versuche man nicht, die Schwierigkeiten damit auszugleichen, daß man es mit einer Menge giftiger Medicinen belastet.

Die Diätkur.

Krankheit ist oft die Folge unregelmäßigen Essens, und da muß vor allem die Natur von der Last befreit werden, die ihr auferlegt worden ist. In vielen Krankheitsfällen gibt es für den Patienten kein besseres Mittel, als eine oder zwei Mahlzeiten zu überspringen, damit die überarbeiteten Verdauungsorgane Gelegenheit zur Ruhe haben. Solchen, die mit dem Geiste arbeiten, hat oft eine Fruchtdiät für einige Tage große Erleichterung gebracht. Enthält man sich eine kurze Zeit ganz von Nahrung, und genießt dann einfache Speisen nur mäßig, so hat oft die Natur durch ihre eigenen Bemühungen, die sie zur Genesung macht, dieselbe herbeigeführt. Eine mäßige Diät für einen oder zwei Monate würde viele Leidenden überzeugen, daß der Pfad der Selbstverleugnung der Pfad zur Gesundheit ist.

Ruhe als Heilmittel.

Manche machen sich selber krank durch Überarbeitung. Für diese sind Ruhe, Freiheit von Sorgen und eine mäßige Diät zur Wiederherstellung der Gesundheit notwendig. Ist unser Gehirn infolge beständiger Arbeit in engen Räumen müde und nervös



Inniten der
stillen Natur.

geworden, so wird ein Besuch auf dem Lande, wo wir ein einfaches, sorgenfreies Leben führen können und in nahe Berührung mit der Natur kommen, am besten helfen. Durch Wald und Flur streifen, Blumen pflücken und auf den Gesang der Vögel lauschen wird weit mehr unsere Genesung befördern als irgend ein anderes Mittel.

Die Anwendung von Wasser.

In Gesundheit und Krankheit ist reines Wasser eine der größten Segnungen des Himmels. Die richtige Anwendung desselben befördert die Gesundheit. Wasser ist das Getränk, welches Gott zur Stillung des Durstes von Mensch und Tier vorgesehen hat. Trinkt reichlich, es hilft den Bedürfnissen des Systems und unterstützt die Natur, der Krankheit zu widerstehen. Die äußerliche Anwendung des Wassers ist eine der einfachsten und befriedigendsten Mittel, den Blutkreislauf zu regeln. Ein kaltes oder kühles Bad ist ein vorzügliches Stärkungsmittel. Warme Bäder öffnen die Poren und tragen auf diese Weise zur Ausscheidung von Unreinigkeiten bei. Warme und neutrale Bäder beruhigen die Nerven und machen den Blutkreislauf gleichmäßig.

Aber viele haben niemals die segensreichen Folgen richtiger Wasseranwendungen aus Erfahrung kennen gelernt und sind bange davor. Wasserbehandlungen werden nicht so geschätzt wie sie sollten, und dieselben geschickt anzuwenden, erfordert Arbeit, die viele nicht tun mögen. Aber niemand sollte fühlen, daß Unwissenheit oder Gleichgültigkeit über diesen Gegenstand ihn etwa entschuldigen. Es gibt viele Arten und Weisen, wie man Wasser zur Linderung von Schmerzen und zur Einschränkung von Krankheit anwenden kann. Alle sollten mit der Anwendung einfacher häuslicher Behandlungen vertraut werden. Besonders aber Mütter sollten wissen, wie sie für ihre Familien in Gesundheit und Krankheit sorgen müssen.

Nutzen der Bewegung.

Tätigkeit ist ein Gesetz unseres Wesens. Jedes Organ des Körpers hat sein bestimmtes Werk, von dessen Ausführung seine Entwicklung und Kraft abhängt. Die normale Tätigkeit aller Organe

verleiht Kraft und Energie, während die Neigung zur Untätigkeit Verfall und Tod herbeiführt. Bindet einen Arm nur für einige Wochen fest, dann befreit ihn von seinen Fesseln und ihr werdet sehen, daß er schwächer ist als der andere, den ihr während derselben Zeit mäßig gebraucht habt. Untätigkeit erzeugt dieselben Folgen in dem ganzen Muskelsystem.

Untätigkeit ist eine fruchtbare Ursache von Krankheit. Bewegung und Heilgymnastik fördern und regeln den Blutkreislauf. In Krankheit aber zirkuliert das Blut nicht richtig und die Veränderungen darin, die so notwendig für Leben und Gesundheit sind, treten nicht ein. Auch die Haut wird untätig. Unreinigkeiten werden nicht ausgeschieden, wie es der Fall sein würde, wenn der Kreislauf des Blutes durch lebhaftere Bewegung oder Gymnastik beschleunigt, die Haut in gesundem Zustand erhalten und die Lungen mit reichlich reiner, frischer Luft gespeist würden. Dieser Zustand des Systems legt den Ausscheidungsorganen eine doppelte Last auf und Krankheit folgt.

Invaliden sollten nicht zur Untätigkeit ermutigt werden. Hat sich jemand nach irgend einer Richtung hin überanstrengt, so wird einige Zeit gänzlicher Ruhe manchmal ernste Krankheit abwenden. Ist jemand aber dauernd Invalide, so braucht er doch nur selten alle Tätigkeit einzustellen.

Solche, die infolge geistiger Arbeit zusammengebrochen sind, sollten Ruhe haben von ermüdenden Gedanken, aber man sollte sie nicht glauben lassen, daß es gefährlich sei, ihre geistigen Kräfte überhaupt zu gebrauchen. Viele neigen dazu, ihren Zustand viel schlimmer anzusehen als er wirklich ist. Diese Gedanken beeinflussen die Genesung ungünstig und sollten nicht ermutigt werden.

Prediger, Lehrer, Schüler und andere Kopfarbeiter leiden oft an Krankheit als Folge starker geistiger Anstrengung, die nicht durch körperliche Tätigkeit unterbrochen wurde. Was diesen Personen nützt, ist ein tätigeres Leben. Streng mäßige Gewohnheiten, verbunden mit richtiger Bewegung würden geistige und körperliche Kraft sichern und allen solchen, die geistig arbeiten Kraft geben, auszuhalten.

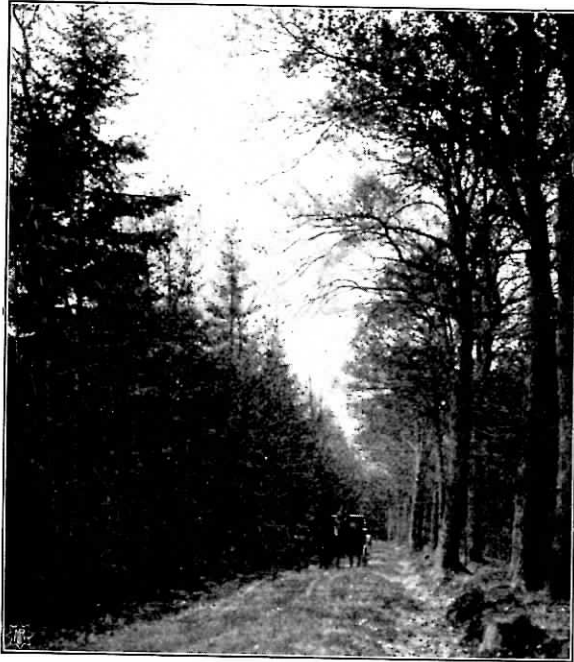
Hat jemand seine körperlichen Kräfte überschätzt, so sollte man ihn nicht veranlassen, die körperliche Arbeit gänzlich aufzugeben. Die

Arbeit sollte aber, um die größten Vorteile zu bringen, systematisch und angenehm sein. Bewegung im Freien ist das Beste. Sie sollte so eingerichtet werden, daß die geschwächten Organe durch Gebrauch gestärkt werden; man sollte mit ganzem Herzen dabei sein. Der Hände Arbeit sollte niemals zu einer bloßen Plage herabgewürdigt werden.

Haben Invaliden nichts, was ihre Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, so richten sich ihre Gedanken auf sich selbst und sie werden dadurch krankhaft und reizbar. Oftmals verweilen sie bei ihren schlechten Ge-

fühlen, bis sie sich selbst für viel schlimmer halten als sie wirklich sind und gänzlich unfähig werden, etwas zu tun.

In all diesen Fällen würde eine gutgeleitete, körperliche Übung sich als ein erfolgreiches Heilmittel erweisen. In manchen Fällen ist dies zur Wiederherstellung der Gesundheit unentbehrlich. Der Wille geht mit der Arbeit der Hände und deshalb muß bei diesen Invaliden der Wille aufgeweckt werden. Wenn der Wille schläft, wird die Einbildungskraft unnormale und es ist unmöglich, der Krankheit zu widerstehen.



„Der Aufenthalt im Freien fördert die Gesundheit.“

Untätigkeit ist der größte Fluch, der auf die meisten Invaliden kommen könnte. Leichte Beschäftigung in nützlicher Arbeit hat einen guten Einfluß auf Körper und Geist, wenn dieselbe sie nicht zu sehr anstrengt. Sie stärkt die Muskeln, verbessert den Blutkreislauf und gewährt dem Invaliden die Befriedigung zu wissen, daß er nicht gänzlich nutzlos in dieser geschäftigen Welt ist. Er mag zuerst nur wenig zu tun imstande sein, aber er wird bald finden, wie seine Kraft zunimmt und seine Arbeit kann dementsprechend vermehrt werden.

Bewegung hilft dem Magenleidenden, indem sie den Verdauungsorganen eine gesunde Anregung gibt. Ernstes Studium oder starke körperliche Bewegungen unmittelbar nach dem Essen hindern das Werk der Verdauung; aber ein kurzer Spaziergang nach der Mahlzeit mit erhobenem Haupt und geraden Schultern ist von großem Nutzen.

Aber trotz allem, was betreffs deren Wichtigkeit gesagt und geschrieben ist, gibt es immer noch viele, welche die körperlichen Übungen vernachlässigen. Viele werden zu dick, weil das System überladen ist; andere werden dünn und schwach, weil ihre Lebenskräfte erschöpft sind durch ein Übermaß an Nahrung, womit sie fertig werden sollten. Die Leber ist belastet in ihrer Bemühung, das Blut von Unreinigkeiten zu befreien, und Krankheit ist die Folge.

Solche, die eine sitzende Lebensweise haben, sollten, wenn das Wetter es erlaubt, täglich Bewegung in der freien Luft machen, Sommer oder Winter. Gehen ist dem Reiten oder Fahren vorzuziehen, weil es mehr Muskeln in Bewegung setzt. Die Lungen werden zu gesunder Tätigkeit genötigt, denn es ist unmöglich, rasch zu gehen, ohne dieselben auszu dehnen.

Solche Bewegung würde in vielen Fällen besser für die Gesundheit sein als Medizin. Ärzte raten oft ihren Patienten, eine Ozeanreise zu machen, nach irgend einem Mineralbad zu gehen oder zum Klimawechsel verschiedene Orte zu besuchen, während sie in den meisten Fällen durch mäßiges Essen und fröhliche gesunde Bewegung an Ort und Stelle ihre Gesundheit wiedererlangen und Zeit und Geld sparen würden.