Das Fletschern

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **26 (1918)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-545781

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mehr und mehr diese billige und doch wirksame Einrichtung der Walderholungsstätten angliedern. Allerdings sollte bei unserm Klima und der Beschaffenheit unserer Wälder besser von Waldrand- oder Waldlichtungserholungsstätten gesprochen werden, da weniger der Aufenthalt im Wald als ein solcher am Waldrand oder in einer Waldlichtung die zum Heilerfolg nötige Sonnenstrahlung bietet.

(Schluß folgt.)

Das Fletschern.

Diese Bezeichnung ist in letzter Zeit zu einer Art Schlagwort geworden, und es mag unsere Leser interessieren zu hören, was im „Korrespondenzblatt der bernischen Krankenkasse" darüber steht. Wir erlauben uns übrigens, auch eine Bemerkung dazu anzubringen, nämlich die Frage: Wie groß ist wohl die Rolle, welche die Suggestion dabei spielt? Doch lassen wir dem Berichterstatter das Wort:

Wie kann man in dieser Kriegszeit und auch nachher im Frieden am richtigsten und sparsamsten essen? Diese Frage sucht ein Amerikaner, Horace Fletscher, zu beantworten, gestützt auf eigene Erfahrung. Er, der ein rüstiger Sportsmann war, bemerkte schon vor dem 50. Lebensjahre eine Abnahme seiner Kräfte. Er kam zur Einsicht, daß er zu viel und zu rasch esse und trinke, mehr als dem Körper bekömmlich sei. So änderte er seine Lebensweise. Er bezwang seine Eßlust, indem er alle Nahrung einer ausgiebigen Mundbehandlung unterzog. Schon nach wenigen Wochen zeigte sich, daß er weit weniger zu essen brauchte als früher, daß viele ganz einfache Speisen einen ihm früher unbekannten Wohlgeschmack annahmen und daß jedes Bedürfnis nach stark eiweißhaltigen Gerichten verschwunden war.

Den Grundzug des „Fletschers" bildet der Rat, nur bei ausgesprochenem Hungergefühl zu essen, was einem schmeckt, möglichst einfache Speisen und kein Durcheinander zu genießen, beim ersten Gefühl von Sättigung aufzuhören, beim Essen möglichst intensiv auf das Vergnügen — den Wohlgeschmack — zu achten und sowohl aus diesem Grunde (da Lust beim Essen die Verdauung fördert), als auch zwecks gründlicher Einspeichelung, welche für eine wirklich gute Verdauung unerläßlich ist, jeden Bissen so tüchtig zu zerkauen, bis er zu einem ganz weichen Brei wird, der mechanisch verschluckt wird. In dieser Weise erreicht man folgende Vorteile:

Man lebt einfach und mäßig, ohne auf Tafelfreuden verzichten zu müssen. Der Hunger und das lange Kauen erhöhen den Geschmack: man genießt in höherem Grade, als wenn man die feinsten Leckerbissen ohne wirklichen Appetit und ohne gründliches Kauen verschlingt.

Alles Gegessene wird, weil dem Magen breiig und gut eingespeichelt zugeführt, viel leichter verdaut und fast vollkommen assimiliert. Folglich kommt man mit weit weniger Nahrung aus, hat mit zwei Mahlzeiten täglich genug und erspart nicht nur die üblen Folgen des Oft- und Vielessens, sondern auch viel Geld — ein Punkt von hervorragender volkswirtschaftlicher Bedeutung für die Mehrheit der Menschen, für alle Unbemittelten, sowie für die Streckung der Lebensmittelvorräte im jetzigen Kriege.

Die Berichte über die betreffenden wissenschaftlichen Versuche, sowie über die äußerst erfolgreichen langfristigen Experimente mit zahlreichen Arbeitern, Studenten und Soldaten — unter Leitung angesehener Mediziner und Physiologen — bilden eine recht lehrreiche Lektüre.

Mit Staunen liest man, wie die Stärke, Spannkraft und Ausdauer all dieser Versuchsobjekte sehr beträchtlich zunahm, obgleich — oder eigentlich weil — ihre gewohnte Nahrungsmenge bedeutend verkleinert wurde. Immer wieder erwies sich unfehlbar, daß bei Anwendung von Fletschers Verfahren die Hälfte oder ein Drittel der üblichen Speisenmenge genügt und daß man hierbei weit gesünder und leistungsfähiger ist, als unter dem Walten der Unmäßigkeit.

Zum Schluß ist noch nachdrücklich zu betonen, daß man nie ohne gesunden Hunger essen und stets beim ersten Sättigungsgefühl zu essen aufhören soll. Ohne zielbewußte Beachtung dieser Punkte hat das gründliche Kauen nur seinen halben Wert.

Schweizerischer Samariterbund.

Mitteilungen des Sekretärs (IV. Quartal 1917).

Die Samaritervereine Airolo, Rothrist, Sissach, Wabern bei Bern und Waldau bei Bern wurden in den schweizerischen Samariterbund aufgenommen.

Die Sektion Untervaz hat sich wegen Mangel an Mitgliedern aufgelöst.

Die Statuten der Sektionen Aarwangen und Umgebung, Altstätten, Altstetten (Zürich), Arth am See, Biberist, Bözingen, Boswil, Brienz, Derendingen, Fraubrunnen, Frutigen, Herzogenbuchsee, Jegenstorf, Kemptthal und Umgebung, Kirchberg, Kloten-Rümlang, Kradolf, Küßnacht und Umgebung, Langenthal, Langnau-Gattikon, Lyß, Matzendorf, Neukirch-Egnach, Oberwil und Umgebung, Oensingen, Räterschen und Umgebung, Rehetobel, Rheineck, Schlieren, Schloßwil, Steckborn, Thal, Trub, Wehnthal und Zürich-Neumünster wurden genehmigt.

In mehreren Sitzungen behandelte die Geschäftsleitung die Aufträge der letzten Zentralvorstandssitzung. Mit der Ausarbeitung eines Reglementes für Samariterposten wurden die Herren Strub und Bieli betraut.

Aus dem Vertrieb der Bundesfeierkarten resultiert ein Reinertrag von Fr. 3746. 65. Es ist dieser Betrag ein sichtliches Zeugnis des Opfersinnes der Samaritersektionen einerseits und der Solidarität des Samariterbundes anderseits. Man findet darin wieder aufs neue bestätigt, daß nur vereinte Kraft stark macht und daß daher die Samaritervereine nur durch den Samariterbund das Rote Kreuz wirksam unterstützen können.

Neben diesem Kartenverkauf in den ersten Augusttagen verlegten sich eine Reihe Sektionen, die prächtigen Sommersonntage sich zunutze machend, auf Feldübungen. An der Schlußsitzung des Geschäftsjahres 1917 hat die Geschäftsleitung die Subventionen für die Feldübungen 1917 festgesetzt. Diese haben die Zahl 39 erreicht; ein erfreuliches Zeichen dafür, daß auch die Samaritervereine die Betätigung im Freien der Arbeit im Uebungslokal vorziehen. Der Beitrag des Samariterbundes beläuft sich, weil die Zahl der Uebungen etwa um 30 % zugenommen hat, auf Fr. 845. Die Suppositionen, wie sie in den Berichten bekanntgegeben sind, und die Urteile der bestellten Vertreter über die Lösung der Aufgaben zeugen von tüchtiger Arbeit. Die Spielerei verschwindet mehr und mehr; der Samariter lernt die Wichtigkeit von Uebungen schätzen, weil er sich hier die Eigenschaften wie Sicherheit und Kaltblütigkeit, welche den guten Samariter ausmachen helfen, aneignen kann.

Wir können den Bericht nicht schließen, ohne auf zwei Uebungen, welche als Resultat des Beschlusses, wonach der Samariterbund sich der Hilfslehrertage in Zukunft anzunehmen habe, aufgefaßt werden dürften, aufmerksam gemacht zu haben. Den Verhältnissen der Jetztzeit ausgezeichnet angepaßt war die Uebung am westschweizerischen Hilfslehrertag in La Tour-de-Peilz: Die Räumung eines Dorfes einschließlich der Kranken und Verwundeten. Sehr zur Nachahmung möchten wir das Unternehmen der Hilfslehrervereinigung der Stadt Bern empfehlen, welche unter Leitung von Herrn Major Thommann und Herrn Adjutant-Unteroffizier Hummel einen Desinfektionskurs durchführte.