Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 33 (1929-1930)

Heft: 17

Artikel: Das Fletschern

Autor: Katscher, Leopold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-670510

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wagt der Gesell sich in die Stadt, dies gelobte er sich feierlich und blickte unverwandt nach dem Tore zurück, so mach' ich die Wächter auf ihn aufmerksam, das bin ich jedem Schlafenden, den er bestehlen könnte, schuldig! In diesem Augenblick kam der Lange ins Tor. Paul eilte auf den nächsten Nachtwächter zu und sagte in ängstlicher Haft: Paßt auf den Menschen, der eben die Straße heraufkommt, er ist ein Käuber und Dieb, und hat mich über anderthalb Stun= den verfolgt! Der Nachtwächter zog, ohne zu antworten, eine Pfeife hervor und pfiff, alsbald sammelten sich um ihn seine Kameraden und umzingelten, nachdem er sie in höchster Kürze instruiert hatte, den angeblichen Räuber, ihn mit den sonderbarsten Fragen bestürmend. Auch Paul trat herzu, wie aber ward ihm, als er in der Person, vor der er, wie vor dem Teufel, ge=

flohen war, statt des langen Hanns seinen guten Freund Jakob, einen Schmiedegesellen, erkannte. Das ist er nicht! rief er den Nachtwächtern zu; ich habe mich geirrt, laßt diesen los! Schimp= fend und brummend ließen die Wächter von ihrer Beute ab; Paul aber trat vor Jakob hin und fragte ihn mit großem Ernst: Warst du es wirklich, der hinter mir herkam, mir winkte und mich beim Namen rief? Jakob, der nicht wußte, was er aus dem wunderlichen Vorfall machen sollte, versette übellaunia: Wer wäre es sonst gewesen? Ich soll für meinen Meister, der plötslich erkrankt ist, zum Arzt und erkannte dich, als du deinen Hund locktest, an der Stimme! Jesus! entgegnete Paul ruhig und hielt seinem Freunde den Tabaksbeutel hin, damit er sich eine Pfeife stopfe, hätte ich das gewußt, so hätten wir zusammen gehen können!

Das Fletschern.

Von Leopold Raticher.

Daß "gut gekaut halb verdaut" ist, weiß man von jeher; alle Welt hat hiervon gehört oder ge= lesen, meist ohne sich danach zu richten. Aber niemand hat vor Fletschers Auftreten die hohe Bedeutung gründlichen Kauens so nachdrücklich betont, so überzeugend dargelegt, so unwider= leglich bewiesen und für das Kauen so genaue und zweckdienliche Vorschriften aufgestellt. Man kann auf Grund der reichen Erfahrungen hervorragender Sachverständiger wohl sagen, daß intensives Kauen nach Fletscher "dreiviertel verdaut" ist, nicht nur halb. Es handelt sich näm= lich in erster Reihe tatsächlich um eine kräftige "Mundverdauung" durch sehr tüchtiges Kauen. Man kaue so lange, bis der Bissen im Munde zu einem nicht weiter zerkaubaren Brei wird, der mechanisch hinuntergleitet. Man pflegt dieses lange Kauen furz "Fletschern" zu nennen. Was sich nicht zu Brei zerkauen läßt, kann auch nicht verdaut werden und sollte daher nicht mit= verschluckt werden. Kräftig gekaut und eingespeichelt, wird der Speisebrei viel leichter, schnel-Ier und gründlicher vom Magensaft verarbeitet, und so erzielt der Essende eine vollkommene Verdauung und Ausnutzung des Genossenen. Richts bleibt lange und beläftigend im Magen und Darm liegen wie bei schlechtem Kauen und beim Verschlucken völlig unverdaulicher Dinge (Sehnen, Kirschkerne, Traubenschalen, Apfelgehäuse usw.). Für Leute mit schlechten Zähnen ist das Fletschern begreiflicherweise ein dop= pelter Segen.

Aber nicht nur ungenügendes Kauen führt naturnotwendig zu Krankheiten; noch mehr gilt dies vom Zuvielessen, das sich heute die meisten Menschen angewöhnt haben. Auch beim Fletschern wäre ein Übermaß von Nahrungszu= fuhr vom Übel. Aber hier zeigt sich einer der größten Vorzüge der Fletscher'schen Methode: Wer fletschert, verliert die Neigung zum Vielessen ganz von selbst. Da der Körper die Spei= sen vollkommener assimiliert, stellt sich nicht so bald wieder Hunger ein; folglich kann die Zahl der Mahlzeiten eingeschränkt werden, und nach kurzer Gewöhnung wird bei jeder Mahlzeit die dem Esser erforderlich scheinende Menge bis zu einer gewissen individuellen Grenze immer geringer. Schließlich bringt man es auch beim besten Willen einfach nicht mehr zuwege, viel auf einmal zu effen.

Außer dem alten Mahnwort "Gut gekaut ist halb verdaut" bringt Fletscher noch eine andere wohlbekannte hygienische Erkenntnis zu hohen Ehren: "Was uns schmeckt, bekommt uns gut". Er verlangt, daß wir nicht früher essen sollen, als bis sich wirklich tüchtiger Hunger eingestellt hat. Ferner fordert er, daß man nur Dinge esse, die einem schon an sich schmecken, und daß man das Vergnügen, welches sie dem Gaumen machen, durch langes aufmerksames Kauen nach Möglichkeit verlängere und verdichte. Obgleich man nur wenig und nur einfache Speisen genießen soll, wird man durch den Appetit und die zielbewußte Beachtung des Wohlgeschmacks

zum Feinschmecker. So kann auch der mäßige Mensch zum Epikuräer werden, während der Gewohnheits-Vielesser und Schlechtkauer häusig selbst an den leckersten Speisen keinen Genuß findet.

Weitere zweckbienliche Vorschriften Fletschers sind die folgenden: 1. Nach dem Sintreten des ersten Sättigungsgefühls zu essen aufhören; 2. sich beim Essen von Sorgen, Ürger und Aufzregungen freihalten, und 3. bedeutend weniger Eiweiß zu sich nehmen, als nach der früher von den meisten Ürzten als maßgebend betrachteten, heute aber von allen hervorragenden Diätetikern verworfenen Liebig-Voit'schen Eiweiß-Theorie erforderlich ist.

Doppelt wirksam ist das Fletschern in Ver= bindung mit einer vegetarischen Lebens= weise. Bei vier bekannten Diätetikern finde ich diese aus einer reichen Praxis gewonnene Erfahrung bestätigt: Dr. Riedlin ("Fastenkuren und Lebensfraft", Berlin 1912), Dr. Chriften ("Un= sere großen Ernährungstorheiten"), Dr. Selß ("Fleischnahrung und Pflanzenkost", München 1912) und Dr. A. von Borosini, dessen wertvol= les Buch "Die Effucht und ihre Bekämpfung durch Horace Fletscher" (6. Auflage, Dresden 1923 Emil Pahl) die zuverlässigste und ausführ= lichste Beschreibung des Fletscher'schen Verfahrens und seiner Erfolge enthält. Fletscher schreibt den Vegetarismus nicht unbedingt vor, aber er empfiehlt ihn dringend und lebte selber vorwiegend vegetarisch. Wer die erstaunlich günstigen praktischen Ergebnisse des vegetarischen "Fletscherismus" bei zahllosen Kranken und Schwer= franken kennt, vor allem aber die außerordent= liche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, die Fletscher selbst durch seine Methode gewann, wird sich ohne weiteres für den Vegetarismus beim Fletschern entscheiden — abgesehen von der größern Wohlfeilheit.

Die Pflanzenkost ist schon an sich viel billiger als die Fleischnahrung; durch das mit großer Mäßigkeit verknüpfte Fletschern werden die Kosten noch erheblich verringert, was für die volkswirtschaftliche Seite der Ernährungsfrage von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist. Der reiche Fletscher (gestorben 1919) gab für die zwei Mahlzeiten, die er täglich einnahm, zusammen noch keinen halben Dollar aus und vollbrachte dabei, ohne sich berufsmäßig "trainiert" zu haben, im Alter von 58 bis 60 Jahren erstaunsliche physische Kraftleistungen, die kein fleisch=

essender und nichtfletschernder Berufsathlet er= reicht hat. Diese Tatsache wurde durch zahlreiche wissenschaftliche Versuche unter Leitung ange= sehener Medizinprosessoren und anderer Fach= leute glänzend erhärtet.

Man lese über diese höchst verblüffenden Dinge Näheres entweder in dem angeführten Buche von Borosini oder in den bei Demme in Leipzig erschienenen Broschüren "Das Fletschern" und "Das Fasten". Auch über lang aus= gedehnte, äußerst erfolgreiche missenschaftliche Versuche mit zahlreichen Arbeitern, Studenten und Soldaten, deren Stärke und Elastizität durch das Fletschern in erstaunlichem Maße ge= hoben wurde, obwohl — oder eigentlich weil man ihre gewohnte Nahrungsmenge dabei sehr erheblich verringerte, berichtet Borofini ein= gehend. Der bekannte Ernährungsspezialist Dr. Gustav Riedlin schreibt über die Einschränfung der Nahrungsmenge: "Fletscher hat nach= gewiesen — und hervorragende Physiologen und Ürzte haben es bestätigt —, daß bei richtigem Rauen die Hälfte bis ein Drittel der sonst üb= lichen Nahrungsmenge ausreicht, sowie daß bei dieser ökonomischen Ernährung die Menschen gefünder und leistungsfähiger sind als in ihrer gewohnten Unmäßigkeit, die fie träge und laster= haft macht."

Daß man sich beim Fletschern zum Essen viel Zeit nehmen muß, liegt allerdings auf der Hand: $1-1\frac{1}{2}$ Stunden täglich für zwei dis drei Mahlzeiten. Dennoch wird man, da man mit weit geringeren Speisemengen auskommt, wenn man gründlich kaut, im allgemeinen nicht mehr Zeit brauchen, als wenn man große Mengen schlecht zerkaut verschluckt.

"Gäben wir die Hälfte dessen, Was wir, krank uns machend, essen, Denen, die macht Mangel krank, Könnten wir und sie gesunden Und uns für die guten Stunden Gegenseitig sagen Dank." (Rückert)

Aphorismus.

Arroganz ift das ungenießbare Ragout von Sitelfeit, selbstgefälliger Unreise, Taktlosigkeit und kalter Lebensklugheit. Nur im stärksten Leidensseuer wird sie, wenn noch ein edler Kern da war, genießbar; aber auch das gerät nicht immer.