Gesunde Ernährung in ihrer Bedeutung für Schule und Hausfrau

Autor(en): **Winckel, Max**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **2 (1930-1931)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968496

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

Das Beispiel der Bewässerung der Wiesen zeigt ungefähr, wie dies auch hier mit der Kapitalbeschaffung geschieht. Die schnellste Möglichkeit ist die, es bezahlt jemand eine Summe sofort ein, z. B. Fr. 1000.—, so dass er gleich die Punktzahl derer erreicht, die ausbezahlt werden und dann erhält er nach spätestens zwölf Monaten das vierfache, also Fr. 4000.— ausbezahlt. Diese Summe kann in 20 bis 30 Jahren langsam gegen monatliche Raten abbezahlt werden.

Wer sich für diese Sache interessiert und sie näher studieren möchte, wende sich für Deutschland direkt an die Bank der Arbeit in Frankfurt a. M., Frankenallee 4, für die Schweiz an deren Generalvertretung, Postfach 310, Basel 2.

Ausführliche Broschüren können Sie gegen Beilage von 50 Rappen in Briefmarken, zugesandt erhalten.

GESUNDE ERNÄHRUNG IN IHRER BEDEUTUNG FÜR SCHULE UND HAUSFRAU.

Von Dr. Max Winckel, Herausgeber und Schriftleiter der «Volksernährung», Berlin.

Weit mehr als die Hälfte aller Menschen stirbt an Unkenntnis, Indolenz oder Unvernunft. All diese Menschen leben ein Leben fern von den Erkenntnissen von dem Sinn und Zweck für Nahrung und Ernährung, sie wissen nichts von der Einheit: Kraft und Leben, Gesundheit und Nahrung. Die unmündigen Säuglinge und Kinder kann man in Kliniken einsperren und gesund pflegen und ernähren, die Tuberkulösen, Alkoholiker, Geschlechtskranke werden in Anstalten abgeschieden und lassen es gerne geschehen, denn sie *wollen* gesunden. Vereine und Kuratorien werden für die Besserung und zum kleinen Teil auch zur Heilung all der Kranken unter Aufwendung enormer Geldmittel geschaffen, aber den einen grossen Verein, den *Völkerbund zur Erhaltung der menschlichen Gesundheit*, an den hat bisher niemand ernstlich gedacht. Gewiss, es gibt erfreuliche Ansätze zur Stählung und Abhärtung der Jugend durch *Leibesübung*, Wanderfahrten, Verbesserung der Wohnungsverhältnisse, Verhütung von Berufskrankheiten, es wird in unseren Schulen manches über Hygiene und Gesundheitsfürsorge gesprochen, aber es fehlt an dem grossen, weiten Gesichtspunkt, doch zunächst einmal den Menschen in seiner Beziehung zur Umwelt und zur Natur zu erfassen und dadurch erkennen zu lernen, dass er verankert ist in dem Boden, den er bebaut und an die Nahrung, die er zu sich nimmt. Das sind die naturwissenschaftlichen Grundlagen, deren Vermittlung wir von unseren Schulen verlangen.

Der Früchte frische Sonnenkraft,
Dem Menschen reines Blut verschafft!

Die Nahrung bringt dem Menschen stets neues Leben, sie durchflutet mit ihren Kräften jedes Glied, jede Zelle, das Blut und die Drüsen und beeinflusst damit seine körperliche und geistige Konstitution. Ist diese Nahrung komplementär, d. h. eingestellt auf den menschlichen Organismus, ist sie den Funktionen der menschlichen Organe von Natur aus angepasst, verhält sie sich wie Schlüssel und Schloss und ist der Mensch willig empfänglich für diese seine Nahrung, so ist Nahrung, Mensch und Gesundheit eine Einheit. Wenn aber die Nahrung falsch und dem Menschen wesensfremd ist, wenn sie die Lebensfunktionen hemmt, statt sie zu beleben und zu regeln, wenn sie mehr dem Abbau statt dem Aufbau im Körper des Menschen dient und sein Blut mit Schlacken belastet, dann sind Leben und Gesundheit gefährdet, der Mensch gerät immer mehr auf falsche Wege, in Sackgassen, aus denen er nicht herauskommt als wie mit Krankheit und vorzeitigem Altern befallen.

Jene Unmündigen und Kranken nun, von denen ich sprach, lassen sich pflegen und richtig ernähren, die Gesunden jedoch spielen mit ihrer Gesundheit, die sie erst schätzen und estimieren, wenn sie durch Dummheit oder Mutwillen zu Grunde gegangen ist. Der Mensch mit seiner vielgepriesenen Vernunft ist hinsichtlich der Erhaltung der Gesundheit unvernünftig, er lebt und isst und trinkt darauf los und ist sich des Unfugs solchen Lebens nicht bewusst. Dieses Bewusstsein jedoch zu wecken, sei unsere Aufgabe! Es ist *Kulturschande* unserer Zeit, ein Hohn auf die Ergebnisse unserer biologischen Wissenschaften, dass die Menschen, die am Leben doch so hängen, das Leben *durch Ernährung* immer noch misshandeln und verkürzen, dass die einen durch Völlerei, die anderen durch Hunger frühzeitig zu Grunde gehen. Die Gesundheit des einzelnen ist *nicht Privatsache*, sondern da ein jeder Glied des Staates ist, ist sie eine Volkssache, ist sie Menschenpflicht. Durch keine Massnahmen jedoch können wir die Volksgesundheit heben und die Schäden, die zu den Wurzeln der *Degeneration*, des Alkoholismus, der venerischen Krankheiten, der Kinder- und Säuglingssterblichkeit, Tuberkulose und Kreislaufstörungen führen, beseitigen, als wenn wir, die eben erwähnten Ergebnisse biologischer Wissenschaft, die Lehren von einer gesunden und zweckmässigen Ernährung in die breitesten Schichten des Volkes, in den *Schulunterricht*, die *Familie*, die *Wirtschaft* tragen. Ernähren wir uns richtig, so greifen wir gleichzeitig ein in den grossen Kampf, der von verschiedenen Vereinen gegen die genannten Volkskrankheiten und Volksseuchen geführt wird, denn die Nahrung ist das Fundament des Lebens.

Die Menschen denken allzuoft, die Nahrung sei lediglich Brennstoff, sie befriedige das Hungergefühl, gebe Kraft und

Wir sind rings umgeben von Wundern, merken es aber nicht, weil sie uns alltäglich geworden sind. (R. Berg.)

Wärme, und doch bedeutet die Nahrung unendlich viel mehr für unser persönliches und wirtschaftliches Leben! Die Nahrung, die ich eben als Fundament des Lebens bezeichnete, ist auch die Grundlage für unser seelisches und kulturelles Persönlichkeitsleben, für das Wohlergehen und Wohlleben *(Eubiotik)* im positiven Sinne, für das Hinaufführen der Menschheit auf höhere, geistige Stufen; die schleichenden Mangelkrankheiten, die unser Kulturleben vergiften und zu Degeneration und Siechtum führen, müssen durch naturgemässe Ernährungs- und Lebensweise geheilt werden.

Das Problem der *Rassenaufwertung* durch Vererbung kann durch nichts so beeinflusst werden wie durch diese Massnahmen. Wir Menschen, die wir durch ererbte Veranlagung weiter ungünstig beeinflusst werden können, müssen in bewusster Verantwortlichkeit durch Reinerhaltung des Blutes und richtiges Funktionieren der Organe — beides erzielt durch richtige Ernährung! — solcher, durch Erbanlage entstandenen Dispositionen entgegen wirken, um auch hier durch Ernährung wieder zur Gesundheit zu gelangen.

Alle soziale Arbeit, alle die vielen Wünsche und Forderungen an ein menschenwürdiges Dasein, alle Sonne und Freude des Lebens werden durch die Gesundheit beeinflusst, die Gesundheit aber durch eine richtige Ernährung. Ist es da nicht Pflicht des Staates und jedes seiner hierzu berufenen Glieder, mitzuarbeiten an der Volksaufklärung? Sollten nicht alle Parlamente, Behörden und Gesundheitsämter, Schulen, Hausfrauenvereine, sozialen Vereine und Hausfrauenverbände zusammentreten, um bei der Wurzel der Volksgesundheit, bei der Ernährungsfrage beginnend, einen grossen Feldzug gegen die Dummheit und Unvernunft der Menschen zu unternehmen, zum Zweck der Erhaltung unserer Gesundheit und zur Gesundung der Menschheit!? Das wäre eine soziale *Liebestat* und eine wirtschaftliche Pflicht. Das erstere, um die Menschen einer glücklicheren Zukunft in Gesundheit und Arbeitskraft entgegen zu führen, das letztere, um durch Rationalisierung der Nahrung und Ernährung, durch Mässigkeit und Sparsamkeit im Essen und Trinken wirtschaftliche Werte zu erhalten.

Wenn ich bisher die Bedingungen und Forderungen zur Gesunderhaltung unseres Körpers und Geistes nur kurz streifte und die sich daraus ableitenden Forderungen an eine gesunde Ernährungsweise behandelte, so sei es mir auch gestattet, der ständigen *Bedrohung* zu gedenken, der wir Menschen durch falsch gerichtete Technik und Misskultur ausgesetzt sind. Das sind unter vielem anderen die *Entmineralisation* der Nahrung durch Verarmung der Kulturböden an Salzen, insbesondere an Jod, Kalk, Eisen und durch ihre Verarmung infolge zu hoher Ausmahlung, Ent-

laugung und dergl. mehr. Und ferner denke ich an die *Bedrohung* durch falsche Konservierung und *falsche Kochmethoden*, bezw. falsche Zusammenstellung von Küchenzetteln und damit falsche Ernährungsweise.

Wir sprechen jetzt so oft von einer «Bodenmüdigkeit», die vielfach und wohl mit Recht in Verbindung gebracht wird mit unserer künstlichen Düngung. Wir hören so viel reden von dem *alternden Europa*, sicher mit Recht. Denn die Blödsinnigkeit unserer gesamten Wirtschaft, und zwar in allen Kulturländern, die darin besteht, dass gewisse Schichten der Bevölkerung derartig schlemmen und prassen, dass sie dadurch krank werden und zu ihrer Heilung Kurorte aufsuchen müssen, während andere grosse Teile der Bevölkerung in Not und Elend darben und verkümmern, ist lediglich ein Symptom für die beginnende Gehirnlähmung der Menschen, die aus dieser beginnenden Idiotie sich selbst nicht einmal mehr durch die Schrecken des Krieges, der Revolutionen und der dauernden Not der grossen Massen aus ihrer offenkundlichen Selbstsucht erwecken lassen. Diese Erscheinungen sind, nach meiner Ansicht nur zu erklären: einmal durch den allgemeinen Alkoholismus und Nikotinismus der führenden Kreise, da meistenteils diese krankhafte Egozentrizität schwindet und einem ganz vernünftigen Denken Platz macht, sobald die betreffenden Leute sich diese beiden gehirnlähmenden Gifte abgewöhnt haben, sodann aber auch auf dem Fehlen von Jod in der täglichen Nahrung. Setzt man nämlich diese Leute aus ärztlichen Gründen auf Grünkost, die von allen unsern Nahrungsmitteln noch am meisten Jod enthält, so geht mit diesen Menschen oft in kurzer Zeit eine höchst erfreuliche Umwandlung vor sich: sie fangen an nüchterner, klarer und gerechter zu denken und sozialer zu handeln, so dass ich mich, wie Sanitätsrat Bromme unlängst in einer Arbeit in der von mir herausgegebenen «Volksernährung» voller Nachsicht sagt, längst gewöhnt habe, selbstsüchtige oder gar brutale Lebensäusserungen bei meinen Mitmenschen einfach als Krankheitssymptome anzusehen.

Ich deutete auf die andere Bedrohung unserer Gesundheit hin: Unsachgemässe *Koch- und Ernährungsmethoden*. Heute setzt die grosse Arbeit ein, der sich alle Einsichtigen unterziehen, es ist die Arbeit, die Erkenntnis der wissenschaftlichen Forschung und ihre eigenen praktischen Erfahrungen in die weitesten Kreise der Bevölkerung zu tragen. Dazu dienen die beiden Wege: Erstens die direkte Belehrung der Hausfrau und zum anderen die indirekte Belehrung über den Weg der Schule.

Für die Ernährung in kommender Zeit ist notwendig, in den Schulen zuerst einmal über das tägliche Brot, über Salz und

---

Der blaue Himmel und der lachende Sonnenschein haben die besten Brillen, wer sich eine davon verschafft, soll zusehen, wie heiter er in den Tag zu sehen vermag.

Wasser, über Leben und Verderben, über das eigene Fleisch und Blut Auskunft und Klarheit zu geben! *Unser Denken und Empfinden, unsere Macht, unsere Zukunft und unsere Kinder hängen ab von unserem Blute und unser Blut von unserer Nahrung. An der Kraft und Gesundheit des Volkes, an der Macht des Staates (nicht die niederreissende, militärische, sondern die aufbauende, wirtschaftliche Macht. Die Red.) ist ein jeder Bürger mit seinem* Blut beteiligt.

Die engen Beziehungen zwischen Ernährung und Sittlichkeit werden uns jedoch dann erst klar, wenn wir den Ausspruch des amerikanischen Physiologen *Mc. Collum* in Erwägung ziehen, der auf Grund seiner langjährigen Forschungen über Ernährung und Ernährungskrankheiten zu dem Ausspruch gekommen ist, dass «die Nahrung eine *wesentliche*, wenn auch nicht die bedeutendste Ursache für die *geistige*, *sittliche*, *körperliche* und *kulturelle* Entwicklung und Widerstandskraft gegen Krankheiten ist.» Mag das von den Eltern überkommene Erbgut an Gesundheit auch nicht immer gerade hochwertig sein, eine richtige Ernährung vermag manche Schwächen und Mängel der ererbten Anlagen, der ererbten «Konstitution» auszuwetzen.

Glauben Sie, die Nahrung kettet uns an die Erde, sie kettet auch die Generationen aneinander, das Riesengebiet der Ernährung, wie Sie es z. B. in der «Zika»-Ausstellung kennen lernten, soll die darnach Handelnden über die Materie der Nahrung hinweg zum *gesunden Menschen* führen, zu höherer Sitte und kraftvollem Leben. Mit höchster Anerkennung und Genugtuung muss gesagt werden, dass auch die Hotel- und Gaststättenbesitzer und zumal die Köche sich den Ergebnissen moderner Ernährungsreform nicht verschliessen und dass auch hier der Wille zur Verbesserung menschlicher Nahrung und der wissenschaftliche Fortschritt klar sichtbar wird. Wenn Sie in diesem Sinne die Ausstellung durchwanderten, so werden Sie nicht nur die Erfolge einer hochentwickelten Kochkunst und Kochwissenschaft erfahren haben, sondern werden sicherlich erkannt haben, dass jene Kunst und Wissenschaft des Kochens eingegliedert (adaptiert) werden muss in den grossen Kraft- und Gesundheitskomplex des Menschen selbst. Lehren Sie ihre Kinder die grossen Zusammenhänge der Natur, von Sonne, Licht, Luft, Haut, Nahrung, die Abhängigkeit, ja diese Hörigkeit von der Mutter Erde, der Pflanze — kurz von der ganzen Natur, in der wir stehen, dass *alles* das unsere Nahrung ist, die uns bildet, der wir uns hingeben und von der wir uns nicht entfernen sollen. Der Wille zur Naturgebundenheit und einer Ernährung, die uns Menschen von Natur aus vorgeschrieben ist, wird die Menschen und die Völker zu höheren Kreisen führen, die Schulen aber müssen die tieferen Erkenntnisse hiezu vermitteln.