

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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 7

Artikel: Man soll nie essen müssen

Autor: A.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968634>

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: 18.04.2026

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

Man soll nie essen müssen.

Nur zu oft herrscht heute noch die mittelalterliche Sitte, wonach der gestrenge Vater neben seinem Sessel immer eine Rute hat, um dafür zu sorgen, daß alles und von allem gegessen wird.

Man muß essen, wenn man groß und stark werden will und, man muß auch alles essen können, und wenn man es nicht kann, dann lernt man es und wenn's mit dem bloßen Sagen nicht geht, muß eben die Rute nachhelfen. —

Wie oft ist der Tisch und die Zeit des Essens auf diese Weise eine Zeit der Drangsal für die Kinder.

Und doch, was soll getan werden, wenn Kinder nicht recht essen wollen, was tun, wenn Erwachsene keinen Hunger haben, wenn Kranke abmagern, schwach werden und einfach nicht essen wollen? Ist es nicht eigenartig, daß besonders Kinder gewisse Nahrungsmittel einfach nicht essen mögen und zwar auch solche, die gehaltlich ganz vorzüglich sind.

Was soll da gemacht werden? Auf keinen Fall darf mit Gewalt vorgegangen werden, denn dadurch kann ein großer Schaden angerichtet werden, der sich geistig und physisch auswirkt.

Es ist eine Tatsache, daß gewisse Stoffe, die dem einen gut tun, einem andern schlecht bekommen. Womit kann dies zusammenhängen? Ist der Körper vielleicht mit einem solchen Stoffe übersättigt, oder wirkt ein derart reagierender Stoff direkt vergiftend auf das Drüsensystem? Beides mag der Fall sein, denn beides wird konstatiert, jedoch sind genaue Feststellungen dieser eigenartigen Einrichtung und Funktion bis heute noch nicht gemacht worden.

Appetitlosigkeit wird als Vorbote einer Krankheit angesehen und sofort wird Chinawein oder etwas dergleichen genommen. Und es ist richtig, wenn Appetitlosigkeit als Vorbote einer Krankheit angesehen wird, jedoch ist es ebenso unsinnig gegen die Appetitlosigkeit zu steuern, wie den Schmerz (die zweite Alarmglocke des Körpers) zu unterdrücken bzw. stillzulegen. Damit ist die Grundursache nicht behoben, im Gegenteil, wenn ein alarmschlagender Wachtposten beseitigt wird, kann ein Feind umso leichter eindringen.

Es wird heute so viel von „natürlich“ und „naturgemäß“ gesprochen. Ist es vielleicht ebenfalls natürlich, wenn der Körper die Nahrungseinnahme verweigert, wenn sich Appetitlosigkeit einstellt!

Der Langsamste, der sein Ziel nur nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als der ohne Ziel herumirrt. (Lessing)

Ist es vielleicht eine gewaltsame Wehr gegen neue Arbeit, weil noch zu viel Altes, Unerledigtes zu bewältigen ist?

Merkwürdigerweise kann das gleiche in der Tierwelt beobachtet werden und zwar immer dann, wenn einem Tiere etwas fehlt. Es frißt nichts, legt sich möglichst platt und entspannt auf die Erde und fastet. Der feinste Knochen kann einen Hund nicht zum Fressen veranlassen und sogar die fleischgierige Katze ist in einem solchen Falle ihren Leckerbissen gegenüber völlig apathisch.

Es ist somit natürlich, wenn dieser Zustand eintritt und befolgt wird, denn mit Ausnahme spezieller Fälle ist das Fasten bzw. das Enthalten von Nahrung bis zum Wiedereintreten des Hungers nur gut und bestens empfohlen. Den Meldungen des Körpers folgen, heißt unbedingt das richtige tun, denn die Naturgesetze sind unfehlbar richtig und Menschenweisheit, die dem natürlichen Werdegang widerspricht, ist als Irrtum zu bezeichnen.

Hunger ist der beste Koch, sagt der Volksmund, und ein jeder hat dies schon an seinem eigenen Leibe erfahren. Demzufolge ist eine Ueberfütterung, sei es nun Genußsucht oder ein gewaltsames Aufdrängen von Nahrung höchst schädlich und hat zudem zur Folge, daß der gesunde Appetit langsam verschwindet.

Die Kraft kommt nicht durch das Essen, d.h. durch die Zufuhr von Nährstoffen, sondern nur durch die Verarbeitung, besser gesagt, Verwertung der Nährstoffe. Es gibt jedoch Zustände im Körper, wo eingenommene Nährstoffe eben nicht mehr verarbeitet werden und somit nicht mehr Kraft geben können. Im Gegenteil, es geht wie bei einem Ofen, der nicht mehr zieht (gut brennt), da man entweder zuviel hineingestopft hat, oder weil er verrust ist. Wenn man nun noch mehr Papier und Holz hineinbringt, dann geht das Feuer schließlich ganz aus, trotz dem vielen guten Brennmaterial. Man muß den Ofen also zuerst reinigen, vom Zuvielen frei machen und dann mit wenig Material zu heizen beginnen und dann kommt die natürliche Funktion wieder in normale Bahnen.

Sehr ähnlich ist es beim Menschen und es ist eigenartig, daß Menschen, die ein solches Prinzip in der Physik und in der Praxis gut begreifen und handhaben, mit dem menschlichen Körper genau das Gegenteil tun.

Beim kranken Körper, hauptsächlich im fiebernden Zustande, arbeiten die Verdauungsorgane, besonders die außersekretorischen

Man dient dem Edlen am besten mit der unverborgenen Wahrheit. (Dr. H. Stanger)

Drüsen, sehr schwach und vielfach überhaupt nicht, denn der Körper ist nicht auf die Nahrungseinnahme und Verarbeitung eingestellt, sondern auf den Heilprozeß. Stopft man nun mit aller Gewalt doch Nahrung in den Körper hinein, verschlimmert man den Gesamtzustand in der Regel sehr wesentlich, da eine Menge Kräfte vom Krankheitsherd (dem Kampfesfelde) weggezogen werden müssen, um die eingenommene Nahrung wenigstens soweit zu verarbeiten, daß sie in den Verdauungsorganen nicht direkt fault und gährt.

Fieberkranken z. B., die in der Regel Durst und keinen Hunger haben, gebe man nur Kräutertee (Stechpalmen, Zinnkraut, St. Benediktenkraut) und Fruchtsäfte, jedoch auf keinen Fall feste Nahrung. Hiebei ist natürlich ein akuter Krankheitszustand nicht etwa ein stetiger zu- und abnehmender Fieberzustand gemeint, der z. B. bei Lungenkranken in Erscheinung treten kann, denn in einem solchen Falle, wo ja das Fieber selten hoch ist, kommt die übliche ebenfalls schon besprochene Diät zur Anwendung. Nicht fiebernde Kranke, die keinen Hunger haben (besonders bei Ernährungskrankheiten) sollten nur Fruchtsäfte, event. mit Mandelmilch erhalten, bis sich wieder Hunger einstellt. Schwerkranke in einem hoffnungslosen Zustande, die einfach jede Nahrung verweigerten und dies in einzelnen Fällen drei bis vier Wochen lang, sind auf diese Weise wieder über die Krisis hinausgekommen und wieder auf den Weg der Genesung gekommen (siehe Literatur Ehret und Georg Lindner).

Menschen, die nicht wissen, was sie essen wollen, sind verwöhnt und haben nichts besseres als Medizin zu bekommen als eine Fastenkur.

Ein reicher Mann kam einst klagend mit einem kleinen Hunde zu einem Naturheilkundigen und erzählte ihm, sein Liebling fresse nicht einmal mehr einen Braten, wenn er nicht ganz saftig fein gemacht sei, und er wisse gar nicht, was dem Tiere fehle. Der Heilkundige versicherte dem Manne, daß der Hund in drei Wochen so hergestellt sei, daß er sogar gewöhnliche gekochte Rüben mit großem Appetit fresse, und so geschah es auch. Er ließ den verwöhnten Hund einfach fasten, gab ihm dann eine normale Nahrung, wie sie ein Hund bekommen soll, und wenn er sie nicht fressen wollte, wartete er einfach wieder, und so erzog er ihn, daß er bis in drei Wochen, ohne weiteres vor seinem Herrn gewöhnliche Rüben fraß.

Erst in der schwersten inneren und äußeren Not wachsen in uns die stärksten und edelsten Kräfte. (Dr. E. Hof)

Die Rüben wird er allerdings nicht lange gefressen haben, denn mit der erneuten Verwöhnung schwand der gesunde Appetit auch bald wieder.

Appetit ist ein Empfinden, das uns bekannt gibt, daß der Körper Nahrung wünscht. Ein Verlangen nach gewissen Nahrungsmitteln ist in der Regel ein Bedürfnis, um entstandene oder vorhandene Mängel zu decken. Ein Ekel oder Widerstreben vor gewissen Nahrungsmitteln kann ebenfalls als eine ganz natürliche Abwehr des Körpers angesehen werden und sollte unbedingt berücksichtigt und beachtet werden.

Wenn Erwachsene und Kinder schleckrig sind, dann lasse man vorerst jede Zwischennahrung weg, gebe höchstens drei, wenn möglich zweimal eine Mahlzeit und wenn dies nicht ganz genügen sollte (was selten der Fall ist), dann schalte man hie und da einen, zwei oder drei Fasttage ein, an welchen immer abends vor dem Zubettgehen bitterer Tee getrunken wird (St. Benediktenkraut, Tausendguldenkraut, Schafgarbe etc., auf keinen Fall Wermuth).

Auf keinen Fall sollte man sich oder andere zum Essen zwingen, denn dadurch wird der Organismus, wie auch das Seelische als Ganzes empfindlich geschädigt und bei Kindern wird durch diese grundfalsche Taktik derart viel verdorben, daß sogar Nervenverkrampfungen und Wehen als Folge eines unsinnigen Zwanges zum Essen widerwilliger Nahrung in Erscheinung getreten sind. *A. V.*

Ueber Alter und Altern.

Von Prof. Felix Klemperer, Berlin.

Die Ansicht ist weit verbreitet, daß der Mensch in Vorzeiten später gealtert und länger gelebt habe als jetzt. Soweit geschichtliche Kenntnis zurückreicht, scheint sie nicht begründet. Zwar das Methusalemalter von 969 Jahren könnte man event. als Mythos ansehen. Abrahams Alter von 175 Jahren aber, Jakobs 147 und Moses 120 Jahre liegen keineswegs außer dem Bereich des noch heute Möglichen. Gibt doch Hufeland in seinem berühmten Buche über „Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ (erschienen 1796; in 5. Auflage 1823) die dokumentarisch beglaubigte Lebensdauer des Engländers Jenkins mit 169 Jahren, des Bauern Thomas Parr (gest. 1635) mit 152 und der Französin

Mein Kind, prüfe, was deinem Leibe gesund ist; und siehe, was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht. (Sirach 37,30)