

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Es herrscht heut zu Tage leider noch zu sehr das Vorurteil, daß die Pflege des Körperlebens, insbesondere die Regelung der Ernährungsweise Kapitel seien, mit denen sich, je nachdem, Kranke und Krankenpfleger, oder mit der „Magenfrage“ allenfalls auch Arme beschäftigen könnten, die aber jedenfalls die „Ritter vom Geist“ kaum etwas angingen. Und doch besteht ein so sehr großer, ein so ungemein inniger Zusammenhang des Körperlebens, insbesondere der Ernährungsweise, mit unserm Geistesleben, mit unserm Denken, Fühlen und Wollen. Gesundes Gefühlleben, höchste Geistes- und Willenskraft sind gradezu bedingt durch ein gesundes Körperleben, vor allem durch eine vernünftige Ernährungsweise.

Wenn in einem Organismus ein Glied krankt, so müssen alle andern Teile mitleiden. Krankt nun gar die eine Hälfte eines solchen, so ist es selbstverständlich, weil überall in der Natur ersichtlich, daß die andre Hälfte nicht normal funktionieren kann, sondern auch mehr oder minder erkranken wird. Auf unsern Fall angewandt heißt das: wenn der physische Teil des menschlichen Organismus krankt, so kann auch der geistige Teil nicht gesund sein, bzw. bleiben. Und so sehen wir denn auch thatsächlich, daß die höchstmögliche Denk- und Willenskraft eines Individuums an die höchstmögliche Gesundheit seines Körpers geknüpft ist: und sehen wir ebenso oder können wir sehen, wie das den Pol des Lebens und Strebens bildende Gefühlleben aufs allerwesentlichste durch das Körperleben beeinflusst wird. Tene ruhige Heiterkeit der Seele, welche uns die Philosophen als Ideal einer Gemütsstimmung anpreisen, wird nur dann erreicht, wenn das Körperleben ein normales, wenn insbesondere die Ernährungsweise eine der körperlichen Organisation entsprechende, d. h. naturgemäße und harmonische gewesen ist. Im besondern darf die Ernährung also nicht eine solche sein, welche geeignet ist, die Leidenschaften und die Roheit zu befördern, sondern vielmehr eine derartige, daß sie die ersteren mildert, die letztere beseitigt, und uns ein ruhiges, heiteres, mit Wohlwollen gepaartes Temperament verschafft! So käme es also darauf an, die Hauptfrage zu entscheiden:

Wie soll man denn leben, und zwar zunächst: wie soll die hauptsächlich maßgebende Ernährungsweise eines Menschen beschaffen sein, um ein möglichst gesundes Körper- und Geistesleben herzustellen?

Ausgehend 1) von dem wohl allgemein anerkannten Grundsatz, daß man um so gesunder an Leib und Seele sein und werden wird, je mehr man „treu der Natur“ lebt,

2) von der Thatsache, daß der Körperbau des Menschen in allen feinen Teilen (Zähnen, Magen, Darm, Händen zc.) auf eine rein vegetabilische, namentlich Frucht-Diät paßt (was eine große Anzahl der berühmtesten Naturforscher wie: Cuvier, Hædel, Huxley u. a. m. bezeugen), von welcher Ernährungsweise leider ein Teil der Menschheit durch Not und einer durch letztere erzeugten falschen Gewohnheit abkam, und

3) von der Beobachtung, daß allerdings die Verdauungsorgane eines nicht unbeträchtlichen Teils der Kulturvölker, besonders der städtischen Bevölkerung durch ihre fehlerhafte, naturwidrige Ernährung zu sehr geschwächt sind, um von den Nahrungsmitteln, wie sie uns die Natur bietet, leben zu können,