

Grund des Gesetzes, daß Wechsel (oder Zeit, wie es der Philosoph nennen würde) die **Lebensessenz** ist. Wechsel, oder Zeit, ist diejenige Essenz oder Substanz, welche Wachstum hervorruft. Die Zeit heilt und macht wachsen. Ohne Wechsel kein Wachstum! Wir ziehen also aus diesen Extremen die Lehre, daß wir aus Wechsel den größten Nutzen ziehen können und sollen und machen

### Wechsel in der Diät

und in der Lebensweise zu einem Hauptgrundsatz zur Erreichung von Gesundheit und Jugendlichkeit. Wenn wir dieses Gesetz in der Diätetik und der Gesundheitspflege erkennen würden, dann würden wir auch verstehen, daß der Erfolg nicht in der „Methode“ an sich, sondern im Wechsel von einer Methode zur andern besteht. Da aber die meisten ihr Heil der Methode zuschreiben, so bleiben sie so lange bei derselben, bis die Unmöglichkeit sie zu andern Methoden führt. Wenn wir aber den unparteiischen, klarschenden Standpunkt der Natur einnehmen, dann schreiben wir die Erfolge dem Wechsel zu und lassen uns nicht durch Methoden irre leiten und zu Sklaven derselben machen, denn jede Methode, d. i. beschränkte Gesetzmäßigkeit, führt zu Sklaverei. Die Natur läßt sich nie in Methoden einzwängen, sondern hält sich frei von aller erzwungenen Gesetzmäßigkeit. Die Natur ist nicht einseitig und beschränkt, sondern allseitig und allumfassend und führt uns in ihre unendliche Mannigfaltigkeit durch Wechsel ein, damit wir dadurch lernen, wachsen und Fortschritte machen mögen. Der Charakter der Natur ist Allseitigkeit, der Methoden Einseitigkeit und Ausschließlichkeit. Daher führt keine Methode in der Diät zu dauernd befriedigenden Resultaten.

### Hunger und Appetit.

Nach demselben Grundsatz ist es schädlich, methodisch zu essen, d. h. gewisse regelmäßige Tageszeiten für die Mahlzeiten zu bestimmen, sondern man soll nur dann essen, wenn man hungrig ist. Hunger ist die Stimme der Natur und ist nicht zu verwechseln mit Appetit, welcher nur der Ausdruck der erregten Sinne, also Leidenschaft, ist. Solange eine Kruste Brot nicht ebenso gut schmeckt wie die feinste Delikatesse, ist man