

Es ist ein wesentlicher Unterschied in der Ernährung eines Kindes und eines Erwachsenen. Das Kind braucht zum Wachstum, d. h. zur Ausdehnung mehr Wärme und mehr Heizmaterial als der Erwachsene, welcher nur gerade soviel davon braucht, als zur Unterhaltung der Tätigkeit der Organe erforderlich ist. Die Sprache der Natur ist klar und deutlich. Mit dem Eintritt der Mannbarkeit gibt sie ein deutliches Zeichen für die Änderung in der Ernährungsweise. Die Reife der Jungfrau und des Jünglings ist der Markstein für den Wechsel. Während bisher das Kind die Aufgabe hatte, hauptsächlich Muskeln und Knochen zu entwickeln, nimmt mit der Mannbarkeit die Entwicklung eine ganz andere Richtung an. Die Lebenssäfte, welche bisher zur Ausdehnung des Körpers verwendet wurden, haben von diesem Zeitpunkte an einem anderen Zwecke zu dienen, und zwar der Entwicklung der Nerven und des Gehirns. Diese Veränderung der Strömungen im Körper muß jeder Denker zugestehen und muß einsehen, daß dadurch die Aufgabe des Menschen wesentlich geändert wird. Jüngling und Jungfrau haben von diesem Zeitpunkte an ihre Aufmerksamkeit nicht mehr so sehr der Entwicklung der Muskeln, sondern vielmehr der Stärkung der Nerven zuzuwenden. Zu diesem Zweck muß auch die Ernährung geändert werden.

Wer diese Stimme der Natur nicht versteht, und diesen Wechsel im menschlichen Organismus nicht berücksichtigt, sondern fortfährt, gedankenlos drauf los zu essen, legt damit die Grundlage zu unzähligen Krankheiten und zu unsäglichem Elend. Statt des geistigen Wachstums findet Zerfall des Nervensystems statt, welcher mit der Gereiztheit der Geschlechtsorgane beginnt, als Folge von Überernährung. Das bisher gesunde und fröhliche Kind fängt an, Unarten zu entwickeln, unzufrieden zu werden und die natürliche Fröhlichkeit zu verlieren. Ausschläge, Blutarmut, Müdigkeit, Gereiztheit und Laster aller Art sind die unausbleiblichen Folgen. Die Ideale, welche jedes Kind bisher in sich getragen hat, können nicht zur Ausführung gelangen. An Stelle von Idealismus tritt Materialismus ein. Das ist der gewöhnliche Verlauf, welcher auch allgemein als selbstverständlich und natürlich angenommen wird. Man fügt sich knechtisch in diese „unvermeidliche“ Ordnung der Dinge, während man wissen sollte, daß das geistige Leben, welches auf der Entwicklung der Nerven beruht, erst mit der Mannbarkeit den richtigen Anfang nimmt, daß die Fröhlichkeit der Kinder damit nicht ein Ende nehmen, sondern den Anfang zu höherem Glück bilden soll. Unsägliches Elend kann vermieden werden, wenn