

dieser Zeit der Entwicklung zielbewußte Aufmerksamkeit geschenkt wird, denn es ist die wichtigste Periode im menschlichen Leben. Fortschritt oder Niedergang sind die Folgen richtiger oder unrichtiger Behandlung. Wer zu dieser Zeit dem Strom der Lebensäfte die richtige Richtung und Verwendung gibt, „aus dessen Leibe werden Ströme lebendigen Wassers fließen,“ und die Entwicklung geistiger Fähigkeiten und Möglichkeiten wird bis zum Tode kein Ende nehmen. Aus diesem Grunde gibt die Zend-Avesta die ausführlichsten und sorgfältigsten Vorschriften. Jeder Jüngling und jede Jungfrau wurde bei den Zoroastriern von den Eltern und dem Priester über die Wichtigkeit und die Folgen dieser Periode belehrt und erhielt Anweisung über die richtige Lebensweise und die Vermeidung von Kräfteverlusten und die Erreichung der höchsten Stufen im Leben. Wenn auch nach Eintritt der Mannbarkeit häufig noch Wachstum stattfindet, so ist das doch nicht mehr von wesentlicher Bedeutung und kann nichts ändern in der Absicht der Natur, der Verwendung der Lebensäfte eine andere Richtung zu geben. Dieses Moment ist maßgebend für die Änderung in der Lebensweise. Das Kind soll andere und mehr Speisen genießen als der Erwachsene; besonders muß es mehr Kohlehydrate, Stärkemehl, Zucker, Fette und Eiweiß zur Erzeugung von Wärme aufnehmen. Während das Kind Zucker (in der richtigen Form und zur richtigen Zeit, worüber Näheres später) haben muß, soll ihn der Erwachsene, besonders wenn er keine körperliche Arbeit verrichtet, beinahe vollständig aus seiner Diät verbannen. Die modernen Meister der Heilkunde haben richtig herausgefunden, daß in der Milch alle Bestandteile zur Ernährung enthalten sind. Auf Grund dieser Erkenntnis sind Tabellen als Grundlage der Ernährung ausgearbeitet worden, welche anweisen, wieviel Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Säuren, Mineralien u. s. w. der Mensch zu sich nehmen soll. Diese Schlußfolgerung hat zwar den Schein der Logik für sich und wirkt daher verführerisch, aber die Rechnung ist ohne den Wirt gemacht, denn Alter, Temperament, Beschäftigung, Verdauungsvermögen, Jahreszeiten und Klima finden dabei keine Berücksichtigung.

Die Milch repräsentiert die richtige Zusammensetzung für das Kind, das im Wachsen begriffen ist, und für diejenigen, welche ausschließlich Muskelbildung beabsichtigen, nicht aber für den Erwachsenen, welcher seine Lebensaufgabe nicht in der Entwicklung von Muskeln, sondern der Nerven und des Gehirns findet. Ganz besonders wird in Hinsicht auf die Quantität des eingenommenen Eiweißes in Eiern, Käse, Fleisch u. s. w. schwer