

gesündigt. Der Erwachsene genießt heutzutage viel zu viel Eiweiß. Wir sollten uns nicht so sehr von bloßen Theorien, sondern vielmehr von der Natur, wie sie sich in den Folgen und in der Praxis äußert, leiten lassen. Dann würden wir klar sehen, welche ungeheure Verheerung die heillose, allgemein verbreitete Eiweißtheorie angerichtet hat, ganz besonders bei Kopfarbeitern. Bei solchen, die körperliche Arbeit verrichten, ist der Schaden geringer, weil sie zur Beschäftigung der Muskeln mehr Brennmaterial brauchen und das Überflüssige leichter ausscheiden. Sie nähern sich in bezug auf Ernährungsbedingung den Kindern, da beide Muskeln zu entwickeln haben, während diejenigen, die hauptsächlich mit Nerven arbeiten, mehr kühlende Speisen genießen müssen, da das Nervensystem keine übermäßige Hitze verträgt. Daher kommt es, daß starke Esser sich nicht zu geistigen Arbeiten hingezogen fühlen; sondern dem Übermaß von innerer Hitze durch übertriebenen Sport Ableitung zu verschaffen suchen, während ein selbständiger individueller Kopfarbeiter, welcher normal lebt, diese extravaganten Reizmittel nicht braucht, sondern das Gleichgewicht durch leichte nützliche Körpertätigkeit herstellt. Alle erfolgreichen Kopfarbeiter, besonders unsere größten Philosophen, waren immer äußerst vorsichtig in der Auswahl der Speisen. Der Schwerpunkt in der Evolution des Menschen liegt nicht in der Entwicklung der Muskeln, sondern der Nerven, was alle diejenigen zu berücksichtigen haben, welche den Ansprüchen unseres Zeitalters und Zeitgeistes gerecht werden wollen.

Die Kunst des Kauens

ist ein anderer höchst wichtiger Faktor für die richtige Ernährung und ist nicht nur von der größten Bedeutung für den Körper im Ganzen, sondern ganz besonders für das Nervensystem. Die meisten Nervenleiden sind auf die Unkenntnis der Vorgänge beim Kauen zurückzuführen. Es liegt nicht in unserer Absicht, eine vollständige Abhandlung über das Kauen zu geben, sondern wir müssen voraussetzen, daß dem Leser die landläufigen Kenntnisse hierüber bekannt sind und verweisen auf die diesbezügliche reichhaltige Literatur. Wir beschränken uns auf Mitteilungen über Vorgänge beim Kauen, welche noch unbekannt sind, welche auf das Nervensystem den größten Einfluß ausüben. Daß man jeden Bissen und jeden Schluck so lange im Munde mit Speichel mischen soll bis aller Geschmack der Speise verschwunden ist,