

des Weizens durch unrichtiges Mahlen und durch Raffinerie entwertet worden ist, ein Niedergang der betreffenden Nationen stattgefunden hat, und daß da, wo der Vollweizen die Grundlage der Ernährung bildet, Schärfe der Sinne und natürlicher Menschenverstand dem Volke erhalten geblieben sind.

Wir lieben es, die Errungenschaften unserer Zivilisation zu bewundern und ihre Fortschritte anzustaunen, allein die Herstellung des Weißmehles durch Raffinerie ist nicht ein Fortschritt, sondern ein bedauernswerter Rückschritt und ist größtenteils verantwortlich für den Rückgang des allgemeinen Gesundheitszustandes zu machen. Das Weißmehl enthält hauptsächlich Stärkemehl und hat für die Mehrzahl der Erwachsenen nicht viel mehr Nährwert als Stroh, da die besten Bestandteile, die Phosphate und das Albumin entfernt sind, welche als Futter für das Vieh verwendet werden. Das Vieh gedeiht vortrefflich dabei. Man versteht es vorzüglich, schönes Vieh zu züchten, aber gesunde Menschen zu erziehen, ist unserm erleuchteten Zeitalter unbekannt.

Der Weizen ist das wertvollste Getreide, welchem kein anderes gleich kommt. Der Roggen steht ihm am nächsten an Wert, enthält aber nicht genug Phosphate; dann kommt Gerste, welche jedoch zu wenig Stärkemehl enthält. Hafer ist nicht für den Menschen geschaffen, sondern für das Pferd. Wir leugnen zwar nicht, daß durch Hafer Muskeln und volle Formen ausgebildet werden können, dies geschieht aber auf Kosten des Nervensystems. Er erzeugt Hitze und wirkt dadurch lähmend auf die Nerven. Sein Genuß wirkt anregend, wenn er nur ausnahmsweise im Winter und in kalten Klimaten verwendet wird. Ihn täglich zu genießen, ist unter allen Umständen verwerflich. Die zahlreichen Haferpräparate haben besonders in der Kinderwelt große Verheerungen angerichtet.

Mais ist ebenfalls hitzend und als regelmäßige Nahrung für die weiße Rasse nicht geeignet; er gehört den Negern, Indianern und bestimmten Tierarten. In kleineren Dosen kann er mit Nutzen in Verbindung mit anderen Cerealien genossen werden.

Obgleich der Reis bei vielen Krankheiten, besonders bei Darmleiden, vorzügliche Wirkung hat und auch im Sommer für Gesunde zu empfehlen ist, so kann er doch nicht die Grundlage unserer Ernährung bilden. Er gehört der gelben und schwarzen Rasse. Die Entartung der in Indien lebenden Arier ist hauptsächlich dem Umstande zuzuschreiben, daß bei ihnen der Reis vollständig die Stelle des Weizens eingenommen hat.

Der Weizen ist so außerordentlich nahrhaft, daß der Mensch