

Können Sie fletschern?

Oberstabsarzt Dr. Kersting sagt:

Um durchzuhalten, sollen wir nicht essen, sondern fletschern, weil man dabei ungeheuer an Nahrungsmengen spart und doch gesättigt und gekräftigt wird.

Wir haben uns allgemein angewöhnt, viel zu schnell zu essen. Die meisten Menschen verspeisen das Doppelte und Dreifache von dem, was sie nötig haben und verdauen können. Weit mehr als die Hälfte des Genossenen geht deshalb unverdaut wieder ab. Beim „Fletschern“ dagegen tritt ein angenehmes Sättigungsgefühl schon nach dem Genuß einer viel kleineren Menge ein; man fühlt sich frisch, beweglich, nicht schläfrig und unpäplich, und der Hunger kommt später wieder als sonst. In der Auswahl der Speisen braucht der gesunde „Fletscherer“ nicht besonders wählerisch zu sein und sich keinerlei Zwang anzutun oder eine sonstige Änderung seiner Lebensgewohnheit sich aufzuerlegen; ja man verträgt bei sehr ausgiebigem Kauen sogar Gerichte, Lieblings Speisen, die man früher mit Betrübnis meiden mußte. Magenranke nehmen nach Fletscher gelaute Speisen gut an. Blinddarmentzündung wird durch Fletschern verhütet, und wenn alle Welt „fletschert“, wird wahrscheinlich die Blinddarmentzündung zu den geschichtlichen Krankheiten zu zählen sein.

Ich selber habe das „Fletschern“ früher schon geübt, es im Felde angewandt und treibe es jetzt seit einiger Zeit mit einem befreundeten Berufsgenossen zusammen regelmäßig und streng. Gesehen muß ich, daß ich wie viele andere gesunde Menschen gern, mit vorzüglicher Ecluse, reichlich und gut gegessen habe. Nach dem „Fletschern“ von etwa einem Drittel an Menge meiner früheren Mahlzeiten stehe ich vollständig gesättigt auf, fühle mich wohler und kräftiger wie früher, tue meinen Dienst und laufe mehr als sonst, ohne Ermüdung zu spüren. Das „Fletschern“ kostet keine Überwindung, nur guten Willen und den Vorsatz zum Durchhalten. Durchhalten müssen wir, und durchhalten können wir! Kein Mensch gehe mit Lachen oder spöttisch über das „Fletschern“ „zur Tagesordnung über“.

Urteil eines anderen Bezieher's:

Seitdem ich fletschere, d. h. mich bemühe, alle Nahrung möglichst fein zu kauen, brauche ich nicht die Hälfte meines früheren Quantum's und fühle mich dennoch wohler und kräftiger.

Ich verbrauche meine Brotmarke halb, komme mit $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter pro Woche gut aus und genieße weder Fleisch, noch Milch, noch Eier, aber vollwertiges Gemüse und Kartoffeln, d. h. ich lasse diese nicht auslaugen und die Nährsalze in den Rinnstein gießen, wie das leider meist geschieht.

Wer ausgelaugte Speisen isst, wird nie satt, weil der Körper ewig hungert — nach Nährsalzen. Die heutige unsinnige Kochkunst ist die Ursache mit zu unserer Vielkr. und den vielen Krankheiten.

Wie vorstehend und ähnlich lauten die Urteile von Bezieher'n der Broschüre

Was ist Fletscherismus?

Ⓩ Von Horace Fletscher.

Deutsche Bearbeitung von Dr. v. Borosini.

Bezugsbedingungen:

50 Pf. ord., 30 Pf. no., 30 Pf. bar.

2 Probeexemplare für M. — 50 bar

10 Exemplare für M. 1.— bar

100 Exemplare für M. 7.50 bar

In Anbetracht der heutigen kritischen Verhältnisse in Maffen abzusehen.

Weißer Verlangzetteln anbei.

Hochachtungsvoll

Leipzig,

im Mai 1916.

Edmund Demme

Hofverlagsbuchhdlg.

Wie schon so oft, bitten wir dringend,

keine direkten Bestellungen an uns

zu richten. Da wir in den Sommermonaten von 7—3 Uhr arbeiten, sind

Verzögerungen sonst unausbleiblich,

indem die Erledigung der mit der Abendpost eintreffenden Bestellungen sich um zwei Tage verschiebt.

Wir benützen die Gelegenheit, daran zu erinnern, daß außer unseren vollständigen Auslieferungslagern bei F. Boldmar, Leipzig, Koch & Dettinger, Stuttgart, und (für lokalen Münchner Bedarf) R. Piper & Co. ein Auslieferungslager unserer **Kriegshefte** sich bei **F. Boldmar, Berlin**, befindet.

Süddeutsche Monatshefte G. m. b. H.,
München.

Ⓩ

Soeben erschienen:

Theophilus

Einunddreißig Briefe an einen Kleriker.

Geistliche Lesungen über die Würde
und segensreiche Verwaltung
des Priesteramtes

Von

Alois Kahr

Spiritual am f.-b. Knabenseminar in Graz

Kl. 8°. (19½ Bogen)

Preis brosch. K 2.40 ord., 1.80 no., 1.60 bar =

Ⓜ 2.— ord., 1.50 no., 1.35 bar und 13/12.

Gebunden in Halbleinen K 3.60 ord., 2.70 no., 2.50 bar =

Ⓜ 3.— ord., 2.30 no., 2.15 bar (Einband netto).

Gebundene Exemplare nur fest oder bar.

Die vorliegenden Briefe richten sich zum Teil an Theologiestudierende, zum Teil an junge Priester. Sie wollen keine lückenlose Pastoralanweisung bieten, machen aber auf manche Klippen und Gefahren aufmerksam und zeichnen das Bild eines gottbegeisterten, seeleneifrigen Priesters. Die Sprache ist einfach, aber voll Wärme und Überzeugung und so recht geeignet, das junge Herz zu entflammen. Ein passendes Geschenk für Theologiestudierende und Primizianten; aber auch eine erhebende Lektüre für jeden Priester.

Wir bitten zu verlangen.

Verlagsbuchhdlg. „Styria“, Graz und Wien.