

Leipziger Tageblatt

und

Anzeiger.

N^o 97.

Montag, den 6. April.

1840.

Ueber den verschiedenen Einfluß der Nahrungsmittel auf den menschlichen Körper.

Schon vor einiger Zeit in Nr. 60 des Tageblattes wurde die Frage: „Ob der Mensch durch zu vieles Essen sein Wachsthum befördere?“ nachdem vorher der Begriff des zu viel genau bestimmt worden war, zwar kurz aber sehr wahr dadurch beantwortet, daß das zu viel Essen unmöglich das Wachsthum befördern könne.

Alein dieser Gegenstand ist zu überaus wichtig; er greift zu sehr in das Leben des Menschen und in die Erziehung desselben ein, daß es sehr nothwendig scheint, in diesen Spalten noch etwas ausführlicher darüber zu reden, weil gelehrte Abhandlungen oder andere ähnliche Schriften über diesen Gegenstand gewöhnlich nicht in die Hände derer kommen, in deren Hände unser Tageblatt kommt. Aber deshalb soll auch hier keine gelehrte Abhandlung folgen, sondern das, was über diesen Gegenstand zu wissen nothwendig ist, nur ganz einfach und allgemein verständlich dargestellt werden.

Einmal ist das gar zu verschieden, was der menschliche Körper bedarf, auf der andern Seite ist auch der Einfluß der Nahrungsmittel auf den menschlichen Körper gar sehr verschieden.

Das verschiedene Bedürfnis des menschlichen Körpers hängt zunächst von seiner Constitution oder Beschaffenheit seiner Verdauungs- und Absonderungswerkzeuge, wie auch von seiner Beschäftigung ab. Ein hitziger Magen verdaut mehr und schneller, als ein träger; jener bedarf daher auch mehr Nahrungsmittel und muß öfterer dergleichen bekommen, als dieser. Ein junger Mensch nun, dessen Verdauungs- und Absonderungswerkzeuge von ganz gesunder Beschaffenheit sind, auch munter umherspringt oder einen Beruf erwählt hat, welcher mit viel Leibesbewegung verbunden ist, wird leicht mehr essen als andre seines Gleichen und doch nicht zu viel essen, wenn er ißt, bis er nicht mehr hungerig ist; denn er bedarf dieses Maas von Nahrungsmitteln zu seinem Wachstume. Würde man einem solchen weniger geben, als er bedarf, so würde sein Körper elend und dürftig werden. Dagegen kann aber auch in der frühesten Jugend viel Unheil gestiftet werden, wenn eine Mutter dem Säuglinge, der ohne die natürliche Nahrung aufgezogen werden muß, mehr zu essen giebt, als derselbe bedarf, oder ihm solche Nahrungsmittel reicht, welche den schwachen Verdauungswerkzeugen nicht angemessen sind. Oft sind Kinder bei so krankhaften Verdauungswerkzeugen sogar sehr esbegierig;

aber dennoch wachsen und gedeihen sie nicht, weil die Absonderungswerkzeuge dem Körper die nothwendige Nahrung nicht zuführen. Denkt nun in diesem Falle die Mutter, daß sie dem Kinde noch zu wenig Nahrung gäbe und daß sie, um das Kind gegen zu öfteren Hunger zu verwahren, ihm lieber etwas festere Speisen zubereiten müsse, so ist das Verderben desselben nicht fern; denn daraus entstehen schreckliche Uebel, der sogenannte Zweiwuchs und dergl. Wird ja zeitig genug damit Einhalt gethan und werden die nöthigen und zweckmäßigen Heilmittel dagegen angewendet, so ist doch der Magen dadurch schon so sehr ausgedehnt, daß nicht selten auf diese Weise unersättliche Menschen erzogen werden. Scrophulöse Kinder werden bei einem sehr guten Appetite doch nicht gedeihen; dagegen werden gesunde Kinder bei wenigen Nahrungsmitteln groß und stark. Uebrigens aber kann und darf man auch hinsichtlich der Nahrungsmittel nicht alle Menschen nach einem und demselben Maasstabe behandeln; denn auch der Einfluß der Nahrungsmittel auf den menschlichen Körper ist sehr verschieden. Die Lieblingspeise, und diese hat doch jeder Mensch, wird dem Menschen gewiß stets am Besten bekommen und den wohlthätigsten Einfluß auf ihn äußern. Wie in der Pflanzen- und Thierwelt, so ist es gewiß auch in der Menschenwelt. Man pflanze einen Baum an einen Ort, wo er die für ihn heilsame Nahrung nicht findet, so geht er ein. Man gebe einem bloß fleischfressenden Thiere vegetabilische Nahrungsmittel oder umgekehrt, und es wird lieber verhungern, oder wenn es wirklich durch ein andres Nahrungsmittel dem Hungertode entgehen wollte, so wird es gewiß in sehr große Dürftigkeit gerathen. Nun ist zwar der Mensch nicht so streng an gewisse Nahrungsmittel gebunden, als das Thier und die Pflanze; aber den Unterschied kann doch Niemand läugnen, daß einige Menschen z. B. lieber Fleisch, andere lieber vegetabilische Nahrungsmittel zu sich nehmen; einige lieber grüne, andere lieber trockene Gemüse genießen und dabei auch die Bemerkung machen, daß ihnen das Eine oder das Andere besser bekomme, je nach dem ihr Instinct das Eine oder das Andere verlangt. Die Erfahrung hat gelehrt, daß der Mensch gegen Substanzen der Art, die in ihm schon im größeren Maasse vorhanden sind, einen größeren Widerwillen empfindet oder daß diese doch nicht seine Lieblingspeisen sind. Der Genuß also, der einem Menschen geradezu zuwider ist, darf ihm nicht aufgezwungen werden, sonst wird gewiß seine Gesundheit dadurch gestört oder das Gedeihen seines Körpers gehindert. Allerdings ist es gut, wenn sich der Mensch an