

Bedingung ist vor allem, niemals zu schnell essen und nicht zu schnell kauen. Altbackenes Brot sollte man immer mit genießen, damit man bei lockeren Speisen zum genügenden Kauen veranlaßt wird. Man sollte überhaupt seine Gedanken mehr auf das Kauen richten.

Es dürfte mitunter zu empfehlen sein, daß jeder einzelne seine Portion extra bekommt, damit die Schnelleßer die Mahlzeit nicht wegessen oder man durch sie nicht zum Schnelleßen verleitet wird.

Für Kranke ist nachstehendes zu beachten. Am besten wird bis Mittag gar nichts genossen. Viele Kranke behaupten, daß sie bei dem Fasten bis Mittag erst einen durchschlagenden Erfolg der Kur empfinden.

„Iß lieber zehnmal zu wenig, als einmal zu viel.“
Übermäßige Ernährung leistet der Bildung von Krankheitsstoffen stets Vorschub.

Man weiß heute, daß jedes Gramm Eiweiß, das über den Bedarf eingenommen wird, den Körper belastet und allmählich zu Schädigungen des Nervensystems, der Nieren, zu Gicht usw. führen kann. Nach Dr. Pfeleiderer leiden 20% aller Menschen bei uns an Eiweißüberfütterung. Die beste und zuträglichste Speise für den Menschen ist die Rohkost (Äpfel, Nüsse, Beeren aller Art, Südfrüchte, Salate usw.). Diese sollte man zu jeder Mahlzeit mit genießen. Leider sind jetzt die Preise dafür noch sehr hoch. Dies wird aber mit der Zeit anders werden, da jetzt überall Obst usw. angepflanzt wird. (Ich z. B. habe allein gegen 3000 Obstbäume und ebensoviel Wallnußbäume angepflanzt.)

Nach der Mittagsmahlzeit lege ich mich etwa $\frac{3}{4}$ Stunde in mein auf dem Schlafbalkon stehendes Bett, und zwar im Adamskostüm. Ich lege mich bei Sonnenschein so, daß mir die Sonne direkt ins Gesicht scheint. Auch bei allen meinen Spaziergängen gehe ich der Sonne tunlichst entgegen. Das Sonnenlicht kann nicht hoch genug bewertet werden.