

löst sich spielend für den, der grüne Blätter ißt, Gesundheit und Lebensfreude sind gesichert...

Niemals ist es dem größten Gourmet aller Zeiten, Brillat-Savarin, eingefallen, von den Zusammenhängen zwischen Essen und Seele zu reden, er sprach höchstens von Sinnengenuß, für den „Rohköstler“ ist Speise und Seele identisch, sein typisches Merkmal ist der Fanatismus! Es gehört Glauben dazu, ewig kalte, ungekochte Speisen zu sich zu nehmen, Glauben, eine Jahrhunderte alte Gewöhnung zu negieren; der Prototyp dieses Fanatikers war der Intellektuelle, der vor zirka 20 Jahren in Schwabing auftauchte, langhaarig, in härenem Gewande, an den nackten Beinen schwere Sandalen, strich er scheu durch das damals mondäne München; wenn alles Weißwürste fraß, zog er verstohlen Kohlkopf und Mohrrüben aus der Tasche und begann munter zu knabbern. Man lachte über ihn, nahm ihn für einen wunderlichen Narren.

Was für den einzelnen harmlos blieb, das wurde, in die Masse getragen, zu einer gesundheitlichen Gefahr; die Sucht „jung und schön“ zu sein und zu bleiben, treibt breite Schichten des Volkes zur Rohkost, die in gemäßiger Form gesundheitsfördernd sein mag, radikal angewandt aber zu schweren Störungen des Organismus führen muß. Die Laien, die sich mit Inbrunst auf rohe Gemüse stürzen, begreifen gar nicht, daß ihr Magen die unverdauliche Kost abstößt und keinerlei Kräfte dem Körper zuführen kann. Die Hauptbestandteile des Körpers, Eiweiß und Fett, sind bei der Rohkost nur in geringen Dosen vorhanden, und der Genuß von ungekochter Speise ist identisch mit Hungern resp. Unterernährung.

Eine konsequent durchgeführte Rohkost hat schon zu schweren Erkrankungen des Nervensystems geführt, es gibt Frauen, die, zu sylphidenhafter Schlankheit abgemagert, in tiefsten Depressionen von Sanatorium zu Sanatorium irren, es wird jahrelang dauern, bis der vergewaltigte Organismus sich zu seinen natürlichen Funktionen zurückfindet. Es gibt Leute, die tatsächlich den Verstand verloren haben...

Heute tragen diese Fanatiker nicht mehr das Signum der langen Haare oder der Sandalen, sie verbergen sich unter dem schlichten Rocke des Bürgers oder unter dem sublimen Scharm einer modernen „grande dame“.

Vor kurzem sah ich in einem Gemüseladen eine reizende, elegante Dame; sie suchte mit einer erstaunlichen Sachkenntnis die besten Exemplare von Blumenkohl, Mohrrüben, Tomaten, jungen Erbsen usw. aus, und während sie prüfte, pflückte sie schnell und heimlich von jedem und steckte es in den Mund, ein sonderbarer Ausdruck von Genußsucht lag in ihrem Gesicht, als sie diese rohen grünen Strünke mit ihren festen Zähnen zerbiß, ein fanatisches Nagetierchen...

Das Umsichgreifen dieses Rohkostfanatismus bedeutet allmählich eine ernste Gefahr; durch das bedenkliche Hineinziehen von seelischen Funktionen in die Nahrungsaufnahme wird der unausrottbaren Lust zum „Sektieren“ Vor-schub geleistet. Wenn die Mazdaznananhänger Knoblauch essen und sich Hand- und Fußflächen und die Nabelgegend mit Knoblauch einreiben, so klingt das zwar gänzlich verrückt, ist aber bei weitem nicht so gefährlich wie die rabiate Durchführung von Rohkost. Die berühmten Vitamine sind für den