

Mengen Eiweißstoffe. Sich dauernd bloß von Pflanzkost nähren zu wollen wie die Vegetarier, ist darum mindestens einseitig. Oft ist frühzeitige Verkalkung der Schlagadern die Folge der ausschließlichen Pflanzkost.

Ein Vorzug des Menschen ist es, daß er seine Speisen auf dem Feuer zubereitet. Dadurch werden viele Dinge erst genießbar, und er bewahrt sich vor Krankheiten, die durch tierische und pflanzliche Schmarozger (Bakterien) verursacht werden. Selbst Milch, Eier und Obst sollte man nicht roh genießen, das Obst wenigstens nicht, ohne es geschält oder gewaschen zu haben.

Wassertrinken ist der Gesundheit zuträglich. Man genieße aber nur reines Quellwasser; denn durch den Genuß von Wasser, das Krankheit erregende Bakterien enthält, werden Typhus, Cholera und andere ansteckende Krankheiten erzeugt. Wenn man erhitzt ist, kann ein Trunk kalten Wassers sehr schädlich werden, besonders wenn man nach dem Trinken nicht in Bewegung bleibt.

Kaffee und Tee sind keine Nahrungs-, sondern Genußmittel; beide erregen die Nerven. Im Übermaß genossen, rufen sie Herzklopfen, Schwindel, Schlaflosigkeit und Ohrensausen hervor, sind also schädlich.

Geistige Getränke, wie Wein, Bier, Schnaps, enthalten Weingeist oder Alkohol (Spiritus), der je nach der Menge, die in den Getränken vorhanden ist, schwächer oder stärker erregend wirkt. Er ist kein Kräftigungsmittel, vielmehr reizt und überreizt er Gehirn und Nerven und wirkt berauschend, also vergiftend, ja er kann körperlichen und geistigen Verfall herbeiführen. Es ist erwiesen, daß ein sehr erheblicher Bruchteil der in den Irrenanstalten untergebrachten Kranken aus Trinkern besteht. Wer nicht soviel Selbstbeherrschung besitzt, um sich ganz des Alkoholgenusses zu enthalten, der beschränke ihn wenigstens soviel als möglich. Willst oder kannst du kein Abstinenzler sein, so sei doch mindestens ein Temperenzler!

Übermäßiger Biergenuß erzeugt Fettansatz, Herz-, Nieren- und Nervenkrankheiten. Kinder dürfen durchaus kein Bier trinken.

Leichter Wein wirkt, wenn er mäßig genossen wird, angenehm erregend und ist eins der beliebtesten Genußmittel, natürlich nicht für Kinder und im Wachstum begriffene junge Leute. Branntwein ist geradezu ein Gift, das Hirn und Nerven zerstört und jede geistige Tätigkeit lahm legt. Im Gegensatz hierzu sind die größten Leistungen menschlicher Körperkraft, Bergbesteigungen, Polarfahrten, Märsche in den Tropen von Männern ausgeführt worden, die sich des Alkohols gänzlich enthielten.

W. Reichenkach