

- Persistenter Identifier:** 1580125921904_1884
- Titel:** Professor Dr. G. Jägers Monatsblatt : Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre
- Autor:** Jaeger, Gustav
- Ort:** Stuttgart
- Datierung:** 1884
- Signatur:** XIX/218.4-2,1884
- Strukturtyp:** volume
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/1/
- Abschnitt:** Die Speiseregeln
- Autor:** Jäger, Gustav
- Strukturtyp:** article
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/171/LOG_0056/

Bedeckt sind tief mit Schmutz und Staub
Die Leichenbitterfräcke,
Das Angstrohr ward der Motten Raub
Verschimmelt in der Ecke,
Verhallt ist der Kanonen Schritt,
Man hört nur des Normalchußs Tritt,
Quod laudat nunc Jaegerum
Et lanam caput rerum.

Wo sind sie, die im Leinenkleid
Getanz't auf manchem Valle,
Verschwunden ist die trübe Zeit,
Sie sind nun gänzlich alle.
Nichts schön'res, das dem Mann gefällt,
Als die normale Damenwelt,
Quae laudat nunc Jaegerum
Sit lana caput rerum!

Und der Poet, der dies erfund,
Schrieb's leider nicht auf Wolle,
Es ist nur Pflanzenjägerschund,
Daß ihn der Teufel hole.
Doch wir sind alleamt normal,
Drum hall es laut durch diesen Saal:
Laudamus Te Jaegerum
Et lanam caput rerum!

Was führt der Mann im Wappen,
Aus dessen Weisheit Born
Wir alle gierig schlürfen?
Ein lustig Jägerhorn.

Heut will ich Euch nun künden
Des Jägerhornes Sinn
Dieweil mit vollen Hörnlein
Ich gar befreundet bin:

Zum ersten will es deuten
Auf den Posaunenschall,
Mit dem die neue Lehre
Erfüllt das Weltenall.

Mit dem aus dumpfer Ruhe
Die Welt sie aufgeschreck't,
Mit dem der Wissenschaft sie
Ein Lichtlein aufgesteck't.

Zum andern mag es weisen
Auf tücht'ge Manneskraft,
Die keinem Feinde weicht,
Die niemals feig erschläfft.

Zum dritten soll's Euch zeigen
Des Füllhorn's lieblich Bild,
Das oft mit seinem Segen
Auch unsern Beutel füllt.

Wer hat dies Lied feucht fröhlich
Im Regen auserdacht?
Zwei lustige Studenten,
Die manches schon vollbracht!

Was können Besseres wünschen
Die Weiden heut' als dies,
Daß dieses Hörnleins Segen
Stets reich und reicher fließ.

stud. M. J. und S. G.

Die Speiseregeln.

Andeutungsweise habe ich dieses Thema schon verschiedenschach berührt, allein es gilt auch hier der Satz: daß man mit bloßen Redensarten nicht durchkommt. Zur Einführung folgendes:

Das Thier braucht keine Speiseregeln und der Naturmensch auch nicht; beide befinden sich in ungestörtem Besitz des Instinktes d. h. der Gewohnheit, Alles zu beriechen und Nichts zu benutzen, was für ihre Nase stinkt. Anders der Kulturmensch: sobald das Kind groß genug ist,

um wie man sagt „am Tisch mitessen zu können“, beginnt die systematische Abtödtung des Instinkts; man zwingt das Kind — selbst mit Schlägen und Hungerstrafe — instinktwidrig zu handeln, indem man es zwingt, Speisen zu genießen, die ihm zuwider sind, und ihm die vorenthält, welche sein Instinkt ihm vorschreibt. Zu diesem sinnlosen und gesundheitschädigenden Vorgehen hat die falsch verstandene Thatsache geführt, daß man Menschen und Thiere an Nahrungsmittel gewöhnen kann, die anfangs zurückgewiesen werden.

Zum Verständniß dieses Gewöhnungsvorgangs diene Folgendes: Wenn einem Geschöpf erstmals ein ihm bisher ganz fremdes Nahrungs- oder Genußmittel vorgesetzt wird, so wirken dessen spezifische Bestandtheile mit voller Stärke auf dasselbe ein und es kann diese Einwirkung den Charakter des ekelhaften Ueberreizes erreichen. Hat dagegen das betreffende Geschöpf wiederholt, wenn auch nur kleine Portionen, des betreffenden Objektes verschluckt, so wird nach und nach seine Säftemasse mit einer gewissen Menge des Spezifikums der Speise imprägnirt, und jetzt wirkt das Objekt nicht mehr mit voller Stärke, sondern wie eine weniger konzentrirte Lösung des Spezifikums. Ich will das mit Zahlen auszudrücken versuchen: ist ein Nahrungs- oder Genußmittel z. B. eine 10prozentige Lösung eines Spezifikums, so wirkt es anfangs wie eine 10prozentige Lösung; ist aber in Folge mehrfachen Kostens die Säftemasse des Geschöpfes zu einer 1prozentigen Lösung des betreffenden Spezifikums geworden, so wirkt die Speise nur wie eine 9prozentige; und ist die Konzentration des Spezifikums in der Säftemasse bis zu einer 3prozentigen Lösung vorgeschritten, so wirkt die Speise nur noch wie eine 7prozentige, also um 30% schwächer, als im gänzlich ungewöhnten Zustand. Diese Reizabminderung kann nun bei vielen Stoffen auf dem genannten Wege der Gewöhnung so groß werden, daß sie nicht mehr einen unangenehmen Ueberreiz bildet, sondern einen angenehmen Lustreiz.

Nun gibt es aber zweierlei:

1. Ist die anfängliche Widerwärtigkeit einer Speise blos Folge einer zu großen Konzentration des Spezifikums, so ist eine Gewöhnung möglich, und auch — mit den unten genannten Ausnahmen — nicht schädlich. Ist aber die anfängliche Widerwärtigkeit in der qualitativen Disharmonie zwischen Selbstduft und Objektduft begründet, dann stößt die Gewöhnung auf unüberwindliche Hindernisse, und fortgesetzter Zwang ruinirt unausbleiblich die Gesundheit.

2. Man kann einem Geschöpf auch eine sogenannte schlechte Gewohnheit aufnöthigen; das ist die gefährlichste Seite bei unsern Instinktfünden, und hat in Verbindung mit dem Obigen zu der gefährlichen Anschauung geführt: der Mensch könne sich an Alles gewöhnen. Hierbei hat man es mit zwei verschiedenen Dingen zu thun.

a) Das Verständniß für die eine Seite liegt in folgender Thatsache: wenn ein Geschöpf krank ist, so widersteht ihm seine

natürliche gesunde Nahrung. Das verständige Thier frißt jetzt gar nichts, oder wenn es die Möglichkeit dazu hat, so sucht es mit der Nase nach einer Arznei. Der dumme Mensch dagegen greift, falls er nicht geheilt wird, zu Speise- und Genußmitteln, die ihm in diesem kranken Zustand noch relativ gut bekommen; er gewöhnt in seinem Körper gewissermaßen Krankheit und eine zu dieser passende Speise zusammen, und das bildet jetzt ein Hinderniß für seine Heilung. Das ist z. B. der gewöhnliche Fall bei bleichsüchtigen Frauenzimmern, die sich Speise- und Genußmittel angewöhnen, welche dann die Heilung erschweren oder verhindern.

b) Der andere Fall ist der, wofür uns die Trunksucht das beste Beispiel liefert: schlechte Gewohnheit auf der einen Seite hat gewissermaßen als Gegengift eine andere schlechte Gewohnheit zur Folge: die Trunksucht ist meiner festen Ueberzeugung nach eine Reaktion gegen unsere schlechten Gewohnheiten auf dem Gebiete des Wohnens und sich Kleidens, und zwar so: die Wirkung des Selbstgiftes in Wohnung und Kleid ist eine bedeutende Herabminderung der Hautthätigkeit mit Zurückhaltung des Selbstgiftes im Körper. Die alkoholischen Getränke treiben nun bekanntermaßen das Blut in die Haut und steigern die Abgabe des Selbstgiftes, was der Mensch natürlich als eine Erleichterung, eine Wohlthat empfindet. Wer sich aber fortgesetzt gegen die schlechte Kleidergewohnheit durch Alkoholgenuß wehren muß, verfällt schließlich der Trunksucht; er ist ein Spielball zwischen 2 schlechten Gewohnheiten und bei diesem fortwährenden Hin- undhergeworfenwerden geht sein Körper zu Grunde. Ich prognostizire dem Wollregime auch einen durchschlagenden Erfolg gegen die Trunksucht; es enthebt den Menschen der Nothwendigkeit den Teufel mit dem Beelzebub austreiben zu müssen. Ich werde später einmal dieses Thema separat und ausführlicher behandeln; ich ziehe nur das Facit obiger Auseinandersetzung in folgenden 2 Sätzen:

1. Nur ein schlechter d. h. bereits kranker Mensch wird zu einer schlechten Gewohnheit verführt.

2. Wer sich eine schlechte Gewohnheit aneignet, erträgt sie nur dadurch, daß er selbst schlecht d. h. krank geworden ist.

Die Frage ist nun, wie wir aus diesem Zustand herauskommen? Meine Antwort ist die: die erste Stufe bildet unbedingt das Wollregime, es räumt eine und zwar die am anhaltendsten wirkende schlechte Gewohnheit, die, welche die anderen nach sich gezogen hat, hinweg und schärft, falls das Wollregime den Körper geheilt hat, den Instinkt so, daß der Mensch jetzt genügend vorbereitet ist, um auch auf dem Gebiet der Nahrungswahl wieder zu instinktmäßigem Leben zurückkehren zu können. Dem steht jetzt nur noch ein einziges Hinderniß entgegen: und das ist der geistige Faktor, d. h. die in Schule, Haus und Leben anezogene schlechte Gewohnheit, von den Hilfsmitteln des Instinktes keinen Gebrauch zu machen. Man denkt

nicht daran, daß bei Speise- und Getränkewahl alles Wissen stets Stückwerk bleibt. Ich erinnere nur an die bekannte Thatsache: eine Speise oder ein Getränk kann einem Menschen 20 mal ganz gut bekommen, wenn er aber nun glaubt, daß das Objekt ihm auch jedesmal gut bekommen müsse, so täuscht er sich, denn eines schönen Tag's verdirbt er sich den Magen damit, auch wenn durchaus keine Veränderung des Objekts vorliegt. Nehmen wir ein spezielles Beispiel: den Biertrinker, dem es ja hundertfach vorkommt, daß das gleiche Bier, das er oft genug anstandslos getrunken, eines schönen Tags eine Verdauungsstörung oder Kopfschmerz macht. Der Unverständige beschuldigt kurzweg den Brauer oder den Wirth, ohne zu bedenken, daß, wenn das richtig wäre, alle seine Mittrinker dieselben übeln Folgen verspüren müßten, was ja vorkommen kann, aber meistens nicht der Fall ist, sondern lediglich darin liegt, daß seine eigene Disposition, die ja allen möglichen Wechsellagen ausgesetzt ist, eine Aenderung erlitten hat, die mit diesem speziellen Bier in Disharmonie steht. Um nun hier stets in allen Fällen mit dem Verstand und der Erfahrung vor Mißgriffen sich zu schützen, wäre ein förmliches Bierstudium notwendig, das aber immer wieder lückenhaft bleiben würde. Und dasselbe Studium hätte der Mensch nöthig gegenüber allen seinen gewöhnlichen Speisen und Getränken.

Das fällt Alles weg, wenn der Mensch seinen Instinkt zu Rathe zieht; hierbei ist es ganz gleichgiltig, ob die Disposition gewechselt hat, oder das Objekt — ob in dem betreffenden Augenblick eine Speise oder ein Trunk wohlbekömmlich sind oder nicht, darüber gibt der Geruchseindruck stets und sofort eine absolut richtige Entscheidung: Ist der Geruchseindruck ein angenehmer und ruft das Gemeingefühl der Eß- und Trinklust, gekennzeichnet durch Wässern des Mundes und unwillkürliche Kau- oder Schlingbewegungen hervor, so ist das Objekt wohlbekömmlich und kann, ohne daß man es weiter kennt, ohne Gefahr genossen werden. Ist dagegen der Geruchseindruck ein unangenehmer, tritt statt Eß- und Trinklust Ekelgefühl, unwillkürliches Schließen des Mundes, Nachlaß der Speichelabsonderung, oder Schnürringgefühl im Hals ein, so ist das Objekt, mag es an und für sich sein, wie es will, ungesund, und wird sein Genuß entweder sofort, oder während der Verdauung durch Krankheitsgefühle gerächt.

Das Entscheidende ist also der Geruchseindruck. Aber auch der Schnupfen-Behaftete, seines Geruchssinns Beraubte, ist noch im Stande eine instinktgemäße Prüfung vorzunehmen, denn wenn auch der eingeathmete Duft des Objectes auf seine Nieschleimhaut keinen Eindruck mehr hervorzubringen vermag, so erzeugt er doch durch sein Eindringen in die Säftemasse die obengenannten Gemeingefühle, die selbst bei mäßiger Uebung deutlich genug zum Bewußtsein kommen. Die Parole ist und bleibt also in erster Linie: zuerst riechen und dann essen, beziehungsweise trinken, und Nichts zu ge-

niesen, was einen üblen Geruchseindruck hervorgebracht hat.

Gilt Obiges für den Anfang des Genusses, so hat man sich für das Aufhören Folgendes zu merken: jeder weiß, daß man sich selbst mit den besten und wohlbekömmlichsten Genußmitteln den Magen verderben kann, wenn man zu viel davon genießt, und die Frage, wann soll man aufhören zu essen und zu trinken, ist so wichtig, wie die, was soll man genießen. Auch hier wird die Erfahrung ewig Stückwerk bleiben, Angesichts des ungemeinen Wechsels der Disposition und wieder nur der Instinkt ist ein untrüglicher Maßstab.

Ich lade den Leser ein, sich einmal selbst bei Essen und Trinken zu beobachten; er wird dabei finden, daß nicht der erste Schluck am besten schmeckt, sondern der Wohlgeschmack sich eine Zeitlang steigert, bis zu einem Punkt, wo fast plötzlich der Eindruck in's Gegentheil umschlägt, d. h. ein weiterer Schluck oder Bissen, wie man sich ausdrückt „einem widersteht“. Wer nun diesen Bissen oder Schluck noch verschlingt, wird, wenn nicht sofort, so doch während der Höhe der Verdauungsthätigkeit eine nachtheilige Wirkung — und bestehe sie auch nur in Auftreten von Magenwinden — wahrnehmen. Deswegen lautet ein altes Sprichwort: „hör auf, wenn dir's am besten schmeckt“. Nun brauchen wir, nachdem die Regeln vor dem Beginn des Genusses und die für das Aufhören festgestellt sind, nur noch, zum Anfang unserer Erörterung zurückkehrend, die Regel, daß man Niemand, weder sich selbst, noch einen anderen, zwingen soll, etwas zu genießen, was ihm nicht schmeckt resp. wohlriecht.

Diese Regel ist allerdings die schwierigste; sie greift die in Fleisch und Blut unserer Kulturmenschen übergegangene schlechte Gewohnheit, Kinder, Untergebene und Gäste zu Begehung von Instinktsünden zu zwingen, an der Wurzel an, und wird namentlich auf den Widerstand unserer Hausfrauen stoßen, die es am bequemsten finden, wenn alle Hausgenossen aus einer Schüssel essen, und die sich vielleicht dieser Regel gegenüber nicht zu helfen wissen werden, selbst wenn sie auf die Sache einzugehen bereit sind. Diesen diene Folgendes zur Berichtigung und Orientirung:

1. Je einfacher die Kost ist, um so eher gelingt es, Alt und Jung und Mann und Weib an eine Schüssel zu gewöhnen, z. B. bei Milch und Schwarzbrot kann eine ganze Bauernfamilie sich wohl befinden (allerdings nur eine gewisse Zeit lang, dann muß gewechselt werden), aber auch nur, wenn die übrigen Existenzbedingungen verhältnißmäßig so einfach sind, wie bei einem Bauern auf dem Lande.

2. Schwieriger wird die Sache erstens je komplizirter die Speisefarte wird und zweitens in der Stadt, wo durch die außerordentlich mannigfaltigen in der Stadtluft befindlichen Dünste aller möglichen Menschen, Speisen, Abfälle, Artefakte zc. die der Mensch einathmen muß, ein geradezu unberechenbarer Dispositionswechsel

stattfindet. Hier will ich kurz sagen, wie ich mir als Direktor des Wiener Thiergartens einer Bande von etwa 40 Affen verschiedener Speziez gegenüber geholfen habe. Auf einem großen Tragbrette wurde gleichzeitig, aber jedes gesondert, servirt: gekochte Kartoffeln, gedünsteter Reis, gesottene gelbe Rüben, gedünstete Zwiebeln, frisches Obst verschiedenerlei Sorte, Brod, rohes Fleisch, gekochtes Fleisch, Eier roh und gekocht zc. und nun den Affen freie Wahl gelassen, womit sie sich bedienen wollten. Zum Trinken wurde Milch, Fleischbrühe und Wasser servirt. Diesem Verfahren verdankte ich einen ungewöhnlich guten Gesundheitszustand bei diesen Thieren. Was die Mühe der Herstellung betraf, so weiß ich, daß mein Küchenmeister in längstens einer Stunde mit der ganzen Geschichte fertig war. —

Unsere deutsche bürgerliche Küche leidet an dem Uebelstand, daß man Speisen fertig, deren Zubereitung zu lange Zeit in Anspruch nimmt, weshalb man nur wenige Speisen auf den Tisch bringen kann.

Würde man statt dessen eine einfachere Zubereitung wählen, so könnte man eine größere Auswahl für die verschiedenen Geschmacksrichtungen herstellen; und der zweite Fehler liegt darin, daß man auf den Tisch fast nur Speisen bringt, die eine vorherige Zubereitung erforderten, und an solche nicht denkt, die wie Brod, Obst, Butter, Käse zc. keine Zubereitung, oder wenigstens keine tägliche erfordern. An Umständlichkeit der Zubereitung laboriren insbesondere unsere Gemüse; begnügt man sich dieselben in Salzwasser weich zu kochen, und einfach mit frischer Butter zu serviren, so sind sie mindestens ebenso schmackhaft, wie bei der üblichen Zubereitung, und viel rascher hergestellt. Ähnliches gilt vom Fleisch. Wie rasch ist ein Beefsteak, ein Schnitzel, ein Cotelette, ein Goulasch fertig gestellt, im Gegensatz zu der langweiligen Prozedur des Fertigkochen und der Fertigbraten großer Fleischstücke.

Ich habe genügend Kenntniß von der Kochkunst, um zu behaupten, daß mit nicht mehr Arbeit und Aufwand als dem bisherigen in jeder bürgerlichen Haushaltung die Mittagstafel so besetzt werden kann, daß Mann, Weib und Kind nach ihrem Geschmack sich satt essen können, denn wenn alle Stricke reißen, so ist ein Apfel und ein Stück Brod, oder ein Butterbrod genügend für ein Kind, wenn es allenfalls einmal unter den gekochten Speisen Nichts ihm Zusagendes findet.

Eines allerdings soll geübt werden: so wenig man Jemand zwingen soll, seinen Hunger mit etwas ihm Widerstrebenden zu stillen, so nothwendig ist es, bei den Kindern immer wieder Gewöhnungsversuche mit Speisen zu machen, an die sie nicht hin wollen. Aber hiezu darf und braucht nicht mehr als ein Mundvoll verwendet zu werden. —

Nun zur letzten, zur praktischen Frage: wie und wodurch kann man die Leute dazu bringen, daß sie diese einfachen Regeln, die die

Menschheit im Ganzen vergessen hat, wieder lernen, stets vor Augen halten und befolgen?

Ich weiß keinen besseren Weg, als man schreibt sie ihnen auf das tägliche Eßgeschirr; und deshalb habe ich das Porzellanmalereigeschäft von Johannes Romminger, Stuttgart Königsstraße 35, veranlaßt, zunächst Teller herzustellen, welche auf dem Rand folgende kurze Speiseregeln tragen:

Erst riechen, dann essen,
 Ich nichts, was dir schlecht riecht,
 Hör auf, wenn dir's am besten schmeckt,
 Zwing Niemand zum essen.

Ich empfehle meinen Lesern, insbesondere den Hausvätern und Hausfrauen, sich wenigstens einige solcher Teller, die aber regelmäßig auf den Tisch kommen müssen, anzuschaffen. Sie werden den Segen davon bald an sich und den Ihren erfahren.

Insbondere fordere ich unsere Filialen auf, sich diesen Artikel für ihre Kunden beizulegen. (Siehe Annonce.) Jäger.

Geschlechtsleben in der Wolle.

Zu einer ausführlichen Behandlung dieses Gegenstandes in eigener Beilage sind die Mittheilungen leider noch viel zu spärlich; doch muß und kann ich in Folgendem einige kurze Angaben, resp. Andeutungen geben: die erste gibt uns schon unser Sprachgebrauch, der die Worte geil und verweichlicht, Weichling und Wüstling zusammenkoppelt. Die abhärtende Wollkleidung hat deshalb folgende nicht bloß physisch, sondern auch moralisch günstige Wirkung

a) für die Jugend: der Trieb tritt erheblich später auf und erreicht nie die Unwiderstehlichkeit, welche die Quelle der geheimen Laster bildet, und das Wollregime hat schon eine Reihe junger Leute den Armen dieses Lasters entrissen, dem sie in der alten Kleidung nicht widerstehen konnten. Wenn Hufeland, in dem was er über die Wollkleidung sagt, die Jugend vor Annahme derselben — den Grund nur zwischen den Zeilen lesend — warnt, so bezieht sich das wieder nur auf das von mir sogenannte falsche halbe Wollregime (unten Wolle, oben gemischte Kleidung) und verweise ich auf das, was ich über die verweichlichende, also auch vergeilende Wirkung dieser Bekleidungsweise schon wiederholt gesagt habe.

b) für die Verheiratheten. Hier ist die Sache etwas komplizirter. Zunächst gilt Folgendes: ich habe das Wollregime Normalkleidung genannt, weil es die normale Leibesverfassung wieder herstellt. Nun gibt es in unserer Sache zweierlei Abweichungen von der Normalität: das zu viel und das zu wenig, und meine Erfahrungen zeigen, daß beide Abweichungen corrigirt werden, namentlich sicher die erstere; die letztere nur unter zwei Bedingungen, einmal bei Kranken, wenn der Wolle die Heilung der Krankheit gelingt, wobei aber spezielle Geschlechtsleiden sich als ziemlich hartnäckig erweisen; dann unter der Bedingung, daß sich der Wollene auch dem Farbstoffregime unterwirft. Gerade so wie die schwarze Kleiderfarbe (blauholzschwarz) die Energie des Muskel- und Nervensystems lähmt, kurz die Aeußerungen des Thätigkeitstriebes herabsetzt, so thut sie es auch bei diesem