

sultat: die meisten hatten ein kleines Büchlein mit Goldschnitt oder Schließe, aber minderwertigen Inhalts (Klerusblatt, Eichstätt, vom 10. Juni 1935). Vor allem sind die Kinder ans Diözesangebethbuch zu gewöhnen. Das ist eben *ihr* Schulgebetbuch, aus dem sie die Gebete und Lieder in der Schule lernen, aus dem sie in der Kirche bei der Schulmesse, bei Beichten und Kommunionen, unter sich und mit den Großen, beten und singen. Wenn je nach Landesbrauch bei der Erstkommunion oder bei der Firmung ein Gebetbuch mit zu den Fest- und Erinnerungsgeschenken gehört, so ist es eben das Diözesangebethbuch und kein anderes. Gehört ein Gebetbuch, wie es da und dort Brauch ist, mit zu den Ausstattungsstücken des hochzeitlichen Kirchganges, so ist es wiederum das Diözesangebethbuch. Ohne daß eigens Reklame dafür gemacht worden wäre, war uns beim „in die Kirche gehen“ das Diözesangebethbuch eine ebenso selbstverständliche Notwendigkeit, wie dem Holzfäller Axt und Säge, wenn er in den Wald geht.

Wege zur Lebenserneuerung.

Von Geh. Rat Prof. Dr Franz Walter.

Unsere Zeit verlangt mehr als je eiserne Nerven. Sie hat den Charakter des Geruhsamen, Gemächlichen abgestreift. Sie fordert den Einsatz der ganzen Kraft, der ganzen Spannkraft der Nerven — nicht zuletzt vom Priester und Seelsorger. Neben den übernatürlichen Kraftquellen bedarf er auch der natürlichen, der „naturgemäßen“, um jeden Tag von früh bis spät seinen Mann zu stellen. Ja, wenn der Kräftevorrat unerschöpflich wäre! So aber unterliegt der menschliche Organismus seit der Ursünde genau wie der pflanzliche und tierische dem Gesetz der Abnützung. Das Leben verzehrt sich, einer brennenden Kerze gleich, von selbst in längerer oder kürzerer Frist. Diese Lebenskonsumtion, so unaufhaltsam sie fortschreitet, kann aber durch ein der Natur unseres Organismus entsprechendes, d. h. eben „naturgemäßes“ Leben reguliert, verlangsamt oder im entgegengesetzten Falle beschleunigt werden. So vieldeutig und mißbräuchlich dieser Begriff auch ist, einiges läßt sich doch mit Sicherheit sagen. Durch den normalen Stoffwechsel vollzieht sich die Ausscheidung der Abbauprodukte und der Wiederersatz der verbrauchten Kräfte. „Naturgemäß leben“ ist daher der

einzig mögliche Weg, um den Organismus vor vorzeitigem Verbrauch zu schützen. Es ist zu einer förmlichen Losung der Gegenwart geworden, die mehr als frühere Zeiten an unserer Arbeits- und Lebenskraft zehrt.

Zu den wichtigsten Quellen der Lebenserneuerung gehören nun zweifellos *Schlaf* und *Ernährung*. Sie sind sozusagen der positive Gegenpol zu Arbeit und Stoffwechsel. Wenn eine Zeit hinsichtlich dieser Grundforderungen der Hygiene und Makrobiotik in die Irre geht, wenn sie durch ein unvernünftiges Arbeits- und Genußleben an diesen Grundlagen des physischen Seins rüttelt und die schlimmen Folgen sich nicht mehr in Abrede stellen lassen, dann hat der *Arzt* die Aufgabe, seine warnende Stimme gegen die naturwidrige Richtung der Zeit zu erheben und Mittel und Wege zur vernunftgemäßen Gestaltung des Lebens aufzuzeigen. Auf solche für Gesundheit und Arbeitskraft wertvolle Winke sei hier der Seelsorgsklerus hingewiesen. Ein als Schriftsteller vielgenannter Arzt, Dr. med. H. Malten, leitender Arzt der Anstalt für Nerven- und Stoffwechselkranke in Baden-Baden, veröffentlichte in neuerer Zeit zwei Schriften über dieses wichtige Kapitel der Gesundheitspflege.¹⁾

Zur Erneuerung unseres physisch-psychischen Kräftesystems dient zunächst der Schlaf. Täglich und regelmäßig stellt sich das dem Menschen mit den übrigen Lebewesen gemeinsame Bedürfnis nach Ruhepausen zwischen der Arbeit, nach richtiger und lebensnotwendiger Abwechslung zwischen Wachen und Schlaf ein. Dadurch hat die Natur selbst die Veranstaltung getroffen, durch die der Strom der Lebenskonsumtion in seinem Tempo verlangsamt, gemäßigt und die allzu frühe Aufreibung des Organismus aufgehalten wird. Wir verschlafen normalerweise einen geraumen Teil unserer Lebenszeit, die Kinderzeit miteingerechnet, reichlich ein Drittel des Lebens, von dem man, wie manche meinen, eigentlich „nichts hat“, wenn auch das Bedürfnis individuell verschieden ist. In dieser starken Inanspruchnahme durch einen Zustand der Unbewußtheit liegt freilich eine starke Verdemütigung für den Menschegeist; vielfach haben daher auch einzelne aus verschiedenen Motiven dieses physische Bedürfnis einzuschränken gesucht. Auch aus religiösen

¹⁾ a) Gesunder Schlaf ohne Schlafmittel, 58 Seiten, 6.—10. Tausend. Mit Abbildungen. Preis M. 1.80. — b) Salzlose Diät und doch schmackhaft. 108 Seiten, 3.—5. Tausend. M. 2.50. — Beide Schriften sind erschienen im „Süddeutschen Verlagshaus“, Stuttgart.

Beweggründen, wie die Heiligen, die auf einen großen Teil der Nachtruhe verzichteten. Aber alle haben früher oder später die Nachteile davon erfahren. Der Wechsel von Tag und Nacht und die dadurch bedingte Abwechslung von Arbeit und Ruhe ist *kosmisch* bedingt, ist der sichtbare Ausdruck einer tiefen Idee. „Die ephemere Kraft, die allen irdischen Organismen verliehen wurde, erfordert stets und überall eine Unterbrechung durch die Ruhe des Schlafes, zu der die wohlthätige, einwiegende Nacht auffordert, um im normalen Zustand zu bleiben und der gesamten Lebensaufgabe zu entsprechen, und auch die anorganische Natur, die solchen Wechsels für ihre eigene Entwicklung nicht bedarf, muß wenigstens durch die Modifikation, die sie von Tag und Nacht empfängt, dazu mitwirken, daß dieser Einfluß der Tageszeiten auf die Organismen hervorgebracht werde. In der Abwechslung von Tag und Nacht, von Abend und Morgen, in der uns die Erde schon am ersten Schöpfungstage erscheint, liegt also die von der Natur in sichtbaren Phänomenen dargestellte Idee ausgesprochen, daß das irdische Leben in fortwährenden Hebungen und Senkungen, in Fluten und Ebben, in Anregungen und Abspannungen sich verlaufen sollte, wie sie nicht nur der zyklischen Natur der körperlichen Organismen angemessen sind, sondern auch dem Geist und Gemüt sich mitteilen, solange diese noch unter dem Einfluß des vergänglichen körperlichen Organismus stehen. Die ganze Erde mit allen ihren physikalischen Phänomenen, alle auf ihr befindlichen Organismen, und vor allem der Mensch selbst, soweit er als organisches Wesen mit der Natur verwachsen ist — alles unterliegt der unwiderstehlichen Gewalt, welche die tägliche Rotation der Erde auf ihre Oberfläche ausübt, und diese Gewalt scheint eine so heilsame und für die Entwicklung alles irdischen Lebens notwendige zu sein, daß dort, wo sie sich in ihrem täglichen Wechsel fast gar nicht mehr geltend machen kann, an den Polen zumal, wo sich Tag und Nacht zu einem nur halbjährigen Phänomen zusammenziehen, auch die Bewohnbarkeit der Erde aufhört.“²⁾

Auch im *Paradies* machte sich das Bedürfnis des Schlafes geradeso wie das der Nahrung geltend, obwohl die Arbeit keine Last, sondern Lust bedeutete. Adam

²⁾ Rud. Handmann S. J., Erdkunde und Meteorologie, in „Das Buch der Natur“, herausgegeben von Dr Sebastian Killermann, I² (Regensburg 1927), 513.

schläft, während Gott seinem Leibe eine Rippe zur Bildung der Eva entnahm. Aber auch der zweite, höhere Adam macht keine Ausnahme. Christus hat das Schlafbedürfnis mit der menschlichen Natur angenommen. Wir sehen aus den Evangelien, wie er gelehrt hat, dasselbe auch zu beherrschen. Wenn sein Beruf es verlangt, so wacht er Nächte hindurch, aber er gewährt dem Leibe am Tage auch wieder, was er an Ruhe nötig hat, wie auf dem See Genesareth mitten im Sturm. Derselbe, der von seinen Jüngern verlangt hatte: Wachtet und betet! hat auch zu ihnen gesprochen: Schlafet und ruhet!

Vom Christentum wird dem Menschen die erquickende Ruhe des Schlafes garantiert, indem das in der christlichen Tagesordnung begründete Nachtgebet den Menscheng Geist vorher beruhigt, aufräumt mit den Sorgen des Tages, besonders mit der Sünde, und soviel als möglich die Rechnung des Tages vor Gott in Ordnung bringt, das Innere ins Gleichgewicht versetzt und so erst wirklich eine volle Entspannung und Ruhe bewirkt. In pace in idipsum dormiam et requiescam. „In dieser Absicht“, weiß schon der erfahrene Makrobiotiker Hufeland, „kann man sagen, daß selbst die Religion, insofern sie jene moralischen Tugenden an höhere göttliche Wahrheit knüpft und dadurch Zeit und Ewigkeit vereinigt, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr sie Bekämpfung der Leidenschaften, Selbstverleugnung und innere Seelenruhe geben und jene stärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, desto mehr ist sie lebensverlängernd.“³⁾)

Dabei und daher besteht auch die Pflicht, *dieses Bedürfnis gewissenhaft zu regeln*. Daran hängt außerordentlich viel für Gesundheit und Sittlichkeit. Die Notwendigkeit einer solchen Regelung ist um so einleuchtender, wenn wir bedenken, daß wir ihm einen beträchtlichen Teil unserer Lebenszeit widmen, und daß von seiner richtigen, geordneten Befriedigung gerade die erhoffte Stärkung und Erquickung abhängt. Beherrschung des Schlafbedürfnisses ist notwendig, damit das Bedürfnis *nicht uns beherrsche*.

Die rechte Ordnung des Schlafes fordert, daß er zur rechten Zeit begonnen und beendet wird. Die Dauer bestimmt sich verschieden für die verschiedenen Altersstufen, für Gesunde und Kranke, für geistig und körper-

³⁾ Hufeland, Makrobiotik (Berlin 1805), II, 232.

lich Arbeitende. Wie man die Leistungsfähigkeit des normalen erwachsenen Menschen bestimmen kann, wird man auch die normale Ruhezeit nach ihrer Dauer bestimmen können. Aber größere Anstrengung braucht nicht notwendig längeren Schlaf zu erfordern. Die *Tiefe* des Schlafes kann hier einen Ausgleich bringen.

Es ist daher keineswegs Pedanterie, wenn der Patriarch der Mönche des Abendlandes, der heilige *Benedikt*, in der Lebensordnung seiner Mönche auch den Schlaf berücksichtigte. Ein eigenes Kapitel seiner Regel handelt davon. Und zwar sucht er den Beginn und die Dauer des Schlafes möglichst dem Wechsel der Jahreszeit und dem Einfluß der Atmosphäre anzupassen. Daran tat er klug. Es ist nicht gleichgültig, *wann* wir schlafen. Die Nacht ist dazu von der Natur vorgesehen, und da die Nacht in den verschiedenen Jahreszeiten nicht gleichmäßig beginnt, hat dies auch irgend eine Bedeutung für den Beginn des Schlafes. Daher das Bemühen des heiligen Ordensstifters nach einer Angleichung. Wir finden diese Ordnung noch heute in manchen Reformorden der alten Benediktinerregel.

Die Nacht der Ruhe, nicht die Nacht in Tag wandeln! Schon äußerlich weist uns die Natur darauf hin: Die eintretende Dunkelheit, das mehr und mehr verstummende Geräusch des Tages auch im Naturleben, der Einfluß der Dunkelheit auf Beendigung zahlreicher Beschäftigungen sind der Ruhe am günstigsten. Aber auch der Organismus scheint diese Anpassung zu fordern. *Hufeland* spricht davon, daß die 24stündige Periode, welche durch die regelmäßige Umdrehung der Erde entsteht, auch ihren Einfluß auf die physische Ökonomie des Menschen habe. Je mehr sie sich mit dem Schlusse des Tagewerkes ihrem Ende nähere, desto mehr beschleunige sich der Pulsschlag, und es entstehe das sogenannte Abendfieber, das bei manchen Menschen sich deutlich bemerkbar macht und das vor allem durch den Untergang der Sonne und die damit verbundene Revolution in der Atmosphäre hervorgerufen werde. Derjenige, der nicht auf die Stimme der Natur höre, vielmehr den Fieberzustand zur Tätigkeit benütze, störe die ganze wichtige Krise, durch die sich der Organismus wiederherstellen soll. Der Schlaf bei Tag macht das Versäumte nicht wieder völlig gut; denn der Tagesschlaf pflegt weniger tief zu sein als der Nachtschlaf, wie ein hervorragender moderner Hygieniker wie *Max Rubner* betonte und wie seit je die alte Volksweis-

heit wußte, daß eine Stunde Schlaf vor Mitternacht besser sei als zwei nach Mitternacht.

Wie weit haben sich doch unsere Lebensgewohnheiten von dieser altväterlichen Regel entfernt! Wir wissen die Nacht zum Tage zu machen; die Fortschritte der Beleuchtungstechnik haben auch dies möglich gemacht. Das „Nachtleben der Großstädte“ wäre sonst gar nicht denkbar. Wir brauchen die Nacht, um das Theater-, Vereins-, Vergnügungswesen in ihre Stunden zu verlegen, da der Tag ganz mit Arbeit ausgefüllt ist. Daß wir die Nacht zum Schlafen gebrauchen sollen, erscheint manchem einen unwiederbringlichen Verlust an „Leben“, an „Genuß“ zu bedeuten. Und doch! Könnten wir uns ein Leben, das in lauter Tätigkeit und Vergnügen ohne periodische Unterbrechung durch den Schlaf dahinfließen würde, denken? Und das, was dem Nachtschlaf genommen wird, muß doch wieder bei Tage nachgeholt werden. — Dem Schlaf vor Mitternacht entspricht das frühzeitige Aufstehen. Zur rechten Zeit soll die Schläfrigkeit abgeschüttelt und der Schläfer wieder zur Arbeit gerufen werden. Das ist auch hygienisch das Richtige. Aber auch die kirchliche Ordnung und die religiöse Aszese hat seit jeher die ersten Morgenstunden dem Gottesdienste geweiht. Wie oft kehrt nur in den Psalmen der Gedanke wieder, daß bei Tagesanbruch oder beim Fröhrot das Lob Gottes gesungen werden soll! Es liegt noch eine gewisse Feierlichkeit über der Natur, die auf das Gemüt wirkt und für die religiöse Erhebung nutzbar gemacht werden soll. Und dem kommt auch wieder die voraufgehende Nachtruhe zugute. Die Frische, die aus einem erquickenden Schlaf entspringt, soll im Tagewerke Frucht tragen.

Der Schlaf ist keineswegs bloß etwas Negatives, Ausschaltung des Arbeitsprozesses — das scheint nur so —, sondern ein sehr positiver Faktor: Erneuerung des Organismus, wahrscheinlich durch Ausscheidung der „Ermüdungsgifte“, ja Lebenssteigerung. Der Schlaf ist geradezu eine *Lebensform*, die nur dadurch sich unterscheidet, daß sie im Unbewußten verläuft. Im Schlaf vollzieht sich vor allem die Erholung und Auffrischung des Zentralnervensystems. Von hier aus wird der Gesamtorganismus zur Tätigkeit befähigt. Der Schlaf ist die hauptsächlichste Erneuerungsquelle des Gehirns. Wir sehen dies daran, daß unser Geist am frischesten arbeitet und das Denken am klarsten ist nach einem erquickenden Schlummer. Der Schlaf ist daher nicht so sehr der

Bruder des Todes, wie ihn die Alten nannten, sondern vielmehr *Erzeuger und Vorbote neuen Lebens*. Daraus ergibt sich die Bedeutung der Nachtruhe für die geistig Arbeitenden und somit auch für den Geistlichen, in letzter Linie für alle Kulturvölker. Werden doch an diese die höchsten geistigen Anforderungen gestellt und ist gerade das Gehirn jenes Organ, dessen Tätigkeit einseitig und übermäßig in Anspruch genommen wird. Ein erfahrener Naturheilarzt sagt: Der innerste Kern des Lebens, seine eigene Selbstempfindung, ruht im Schlafe. Darum ist auch Schlaflosigkeit so quälend, und dauernde Schlaflosigkeit erträgt das Leben viel schwerer als wirklichen Hunger. Hunger kann man vierzig Tage ertragen, absolute Schlaflosigkeit nur drei bis vier Tage. Die härteste Strafe bei den Chinesen ist das Verhindern am Schlafe. Es ist dies eine der qualvollsten Todesstrafen.⁴⁾

Der Schlaf ist eine der weisesten Veranstaltungen der Natur, den beständigen Strom, reißenden Strom der Lebenskonsumtion zu bestimmten Zeiten aufzuhalten, zu mäßigen. Auch hier zeigt sich mehr als ein bloßes blindes „Muß“, hier waltet eine höhere Idee, eine um alles besorgte Weisheit und Güte. Wir erhalten nach einem schönen Worte *Hufelands* die Glückseligkeit, alle Tage von neuem geboren zu werden und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtsein in ein neues und erfrischtes Leben überzugehen.

Was es heißt, den Schlaf entbehren zu müssen, kann nur der verstehen, der längere Zeit an dem Übel der Schlaflosigkeit gelitten hat. Da ist's, als ob aus der Welt aller Glanz gewichen wäre. Der Arzt *Hufeland* geht so weit zu sagen: Nehmt dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden. Und wie viele sind es, die bei der weit verbreiteten Nervosität an Schlaflosigkeit leiden! Wie wahr ist Shakespeares Wort, daß der Schlaf das herrlichste Gericht an der Tafel der Natur ist. Es gehört tatsächlich oftmals viel übernatürliche Kraft dazu, um ein Leben der Schlaflosigkeit zu tragen. Bei vielen Selbstmorden ist Schlaflosigkeit die Haupt- oder wenigstens eine Mitursache der unseligen Tat.

Aber die Medizin hat doch zahlreiche Mittel, den Schlaf künstlich zu bewirken! Es ist merkwürdig, so oft ein neues Schlafmittel angepriesen wird, wird auch seine

⁴⁾ *Kleinschrod*, Die Eigengesetzlichkeit des Lebens (o. J.), S. 60.

völlige Unschädlichkeit versichert. Als ob das eben bei den früheren nicht so ganz, trotz der gleichen Beteuerung, der Fall gewesen sei.

Aber in der Narkose und in den schlafähnlichen Zuständen krankhafter Bewußtlosigkeit kommt die dem natürlichen Schlaf folgende Erholung nicht zustande. Künstlich herbeigeführter Schlaf ist lediglich Betäubung, sozusagen ein Schlag vor das Gehirn. Daher bewirken die sogenannten Schlafmittel keine wirkliche Heilung der Schlaflosigkeit. Hier setzt die Schrift von *Malten* ein. Jedes Schlafmittel, sagt er (S. 31), verzichtet vielmehr grundsätzlich auf eine Beseitigung der tatsächlichen Krankheitsursache. Es überdeckt einfach grobmechanisch das Symptom. Auf die eine Störung — Schlaflosigkeit — wird noch eine zweite entgegengesetzte — Betäubung — aufgepfropft.

Malten hält auch in schweren Fällen Hilfe noch für möglich. Schon darin liegt ein Trost für den Kranken und eine Ermunterung, den Ratschlägen, die er gibt, zu folgen. Das ist allerdings, das muß gesagt werden, keine leichte und bequeme Sache. *Malten* legt den Nachdruck auf die „Lebensordnung“ (S. 33 ff.). Er verlangt nicht weniger als eine Umstellung der Lebensgepflogenheiten auf das „Naturgemäße“. Hier greifen die Erfahrungen ein, die Prießnitz, Kneipp u. a. Begründer des Naturheilverfahrens in langen Jahren gesammelt haben, vor allem aber die neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse über diätetische Ernährung. Manche bevorzugte Genußmittel, Nikotin und Alkohol werden, wenn auch nicht völlig ausgeschaltet, so doch auf ein sehr bescheidenes Maß beschränkt. Alte, jahrzehntelang festgehaltene Gewohnheiten müssen geopfert werden. Das ist gewiß keine leichte Sache. Ein Schlafmittel nehmen, erfordert keine besondere Willenskraft und Selbstüberwindung. Und vor allem ist *Geduld* erfordert. Eine Frage: Sind wir Geistliche immer geduldige Kranke? Der Verfasser des bekannten Betrachtungswerkes „*Pusillum*“, P. Athanasius *Bierbaum* O. F. M., hat darüber seine eigenen Ansichten. Es ist vielleicht angezeigt, auf das herrliche Buch des Erzbischofs *Ullathorne* O. S. B. (2. Aufl., Mergentheim 1928) „Mehr Geduld!“ als geeigneten Lese- und Betrachtungsstoff zu verweisen. Auch braucht es Zeit, bis der Organismus durch die neue Lebensweise „entschlackt“, entgiftet ist, und sich die Anfänge der Heilung bemerkbar machen. Aber mit Recht glaubt *Malten*, daß jemand, der die nötige Geduld fand,

um eine vielleicht jahrelange Schlaflosigkeit zu ertragen, sie auch aufbringen werde, um sich einer viel Aussicht auf Erfolg bietenden Behandlung zu unterwerfen (S. 47). *Malten* verlangt vom Patienten Ersatz der gekochten „toten“ Nahrung durch eine vorwiegend „rohe“, d. h. ungekochte, vorwiegend vegetabilische, die die lebensnotwendigen Nährstoffe unverkürzt enthält, da die lebenslange Einwirkung der Kochnahrung Anfällige oft schwer erkranken läßt. Freilich, *nicht alle* sind „anfällig“, wie die Erfahrung beweist. Immerhin: „Viel Rohkost! Sie ist die günstigste Nahrungsform, welche es überhaupt gibt“ (S. 46). Ein Trost mag es sein, wenn gesagt wird, der Schlaflose brauche kein fanatischer Rohköstler zu werden; aber ein Teil der Nahrung soll stets aus Rohkost bestehen. Ja, man darf dies vielleicht noch dahin ergänzen, daß gegen eine ausschließliche Verwendung der Rohkost sich in weiten Kreisen, vor allem bei Ärzten, starke Bedenken erheben (Vorurteile mögen immerhin verschwinden). Mancher Schlaflose wird sich vielleicht lieber für die Anwendung der hydrotherapeutischen Heilmittel, über deren Wirkung das Buch ausführlich berichtet, besonders der Wechselbäder und des von *Malten* dringend empfohlenen Leibwickels entscheiden, um nicht allzu viel von seiner bisherigen Lebensweise opfern zu müssen. Denn nicht alle, besonders in höheren Lebensjahren Stehende bringen die dazu erforderliche Energie auf, und manche können vielleicht einen schroffen Wechsel in dieser Beziehung überhaupt nicht ertragen. Es wäre wohl bisweilen, wie „den Teufel durch Beelzebub vertreiben“.

Im engsten Zusammenhang mit der Rohkost steht die *salzlose Diät*. Der Vegetarismus — erinnert sei nur an den bekannten Vorkämpfer Oberst Spohr, der es weit über neunzig Lebensjahre brachte — trat immer energisch dafür ein. Erlaubt sei hier die Frage, ob nicht manchmal am Tische der Geistlichen etwas zu viel des Guten im Gebrauch dieser Speisewürze geschieht? *Malten* beschreitet hier den richtigen Weg, indem er in seiner zweitgenannten Broschüre nach knapp gefaßten theoretischen Erörterungen über den gesundheitlichen Wert dieser Diät praktische Vorschläge über die den Jahreszeiten entsprechenden, hauptsächlich aus Obst und Vegetabilien bestehenden Speisen und — zum Ersatz des Salzes — über die zweckmäßigsten Gewürzkräuter macht. Auch hier müssen freilich noch manche Vorurteile überwunden werden. Es wird noch geraume Zeit dauern, bis

die Mehrzahl dem Verfasser beipflichten wird in seiner Devise: „Salzlose Diät und doch schmackhaft!“

Zum Schlusse noch die Frage: Warum ist die Frage der menschlichen Ernährung eine so umstrittene und bis heute noch nicht völlig gelöste? Wir sehen, daß beim Tier solches auch nicht annähernd der Fall ist. Hier weist der natürliche Instinkt, d. h. der vom Schöpfer eingesenkte Trieb den richtigen Weg, solange nicht der Mensch das Tier zu unnatürlichen Daseinsbedingungen zwingt. Beim Menschen ist die Frage nicht so einfach. Der Mensch muß seine Vernunft gebrauchen. Es ist seiner ganzen geistigen Ausstattung würdiger, durch eigenes Überlegen und Forschen das Richtige zu finden, als durch den blinden Instinkt geleitet zu werden. Beim Menschen betrifft zudem die Frage der Ernährung *nicht nur das physiologische Gebiet, sondern auch das sittliche und religiöse*. Man braucht nicht der viel zu weitgehenden Anschauung des Vegetarismus zu huldigen, daß schon allein die fleischlose Ernährung die Sittlichkeit des Lebens verbürge. Aber ein Korn von Wahrheit steckt darin. Vor allem ist die Unterordnung des Nahrungstriebes unter höhere, wertvollere Interessen verlangt. Ein solcher Zweck ist schon die Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit. Aber Essen und Trinken soll beim Christen nach der bekannten Forderung des Völkerapostels ein Dienst Gottes, eine Förderung seiner Ehre sein.

Pastoralfälle.

(Brandstiftung, ein unschuldig verurteilter Dritter und Schadenersatz.) In einer stürmischen Nacht brennt Scheune und Stallung des Großbauern Friedrich nieder. Der Verdacht der Brandstiftung fällt auf den Schaffer Josef. Wegen verschiedener Unregelmäßigkeiten, die Josef sich zuschulden kommen ließ, hatte Friedrich ihm gekündigt. Josef, sehr erbittert darüber, daß er mit seiner Familie brotlos werden solle, ließ sich zu Drohungen hinreißen. „Ihr werdet sehen, es geschieht noch etwas!“ sprach er. — Bei der Gerichtsverhandlung kamen noch andere den Verdacht verstärkende Umstände zutage und trotz heftigsten Leugnens wurde Josef der Brandstiftung schuldig gesprochen und zu fünf Jahren Kerkers verurteilt. Seine Ersparnisse von 5000 S wurden zur Gutmachung des 50.000 S übersteigenden und von der Versicherung nur mit 25.000 S gedeckten Schadens herangezogen.