

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 9 (1899)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Ueber die Nährweise des Volkes in Japan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Man hat einmal einen Ochsen durch gewaltames Einschütten größerer Mengen Alkohols vollständig berauscht; er machte in diesem Zustande die komischsten Faren und Bewegungen; auch der gewöhnlich folgende Kater am nächsten Tage blieb nicht aus. Aber der Ochse zog sich eine Lehre daraus. Wenn er später der Stelle nahe kam, wo das Experiment vorgenommen worden war, so wich er ihr beharrlich aus, indem er einen großen Bogen um sie machte.

Um wie vieles stünde es besser mit der Menschheit, wenn alle diejenigen, die schon den „Jammer des Katers“ erduldet haben, ebenso klug wären wie jener Ochse und jene gefährlichen Orte vorsichtig meiden würden!

Seine Nahrungsaufnahme richtet das Tier ganz nach seinem natürlichen Bedürfnis, das sich ihm in seinem Hungergefühl deutlich macht. Bei uns Kulturmenschen ist dieses Gefühl des Instinktes meist krankhaft verändert, oft ganz verloren; es ist für uns oft beim besten Willen schwer, zu entscheiden, ob die Neigung zum Weiteressen noch Bedürfnis des Magens oder schon dasjenige des Gaumens ist. — Aber auch abgesehen von dieser sehr allgemein verbreiteten und durch eine raffinierte Kochkunst begünstigten Ueberladung des Magens, in deren Gefolge sich Unlust, Trägheit, Gefühle des Vollseins und Unbehagens einstellen, — wir fehlen gewöhnlich auch durch die Häufigkeit unserer Mahlzeiten. Selten lassen wir es so weit kommen, bis wir ein ausgeprägtes, wirkliches Hungergefühl besitzen, wie es sich durch Grübeln, Zusammenziehen, Kollern und Knurren im Magen und eine vermehrte Speichelabsonderung im Munde zu erkennen gibt. Dadurch bringen wir uns aber um einen der schönsten und reinsten Genüsse des Lebens.

Oder wer hätte es noch nicht an sich erfahren, wenn er vielleicht nach einem tüchtigen Marsche durch Gebirg und Thal endlich Gelegenheit

findet zu einem kleinen Imbiß: mit welchem Appetit, mit welchem Genuß beißen wir da in ein Stück Schwarzbrot, in einen frischen Apfel, in das Bescheidendste, was uns gerade zur Hand ist! Das ist es, was ich die „Poesie des Hungers“ nennen möchte. Wie ganz anders genießen wir da, als wenn wir uns, wie so oft, ohne jeden Appetit, ohne jede Lust am Essen zu Tisch setzen und höchstens einer überwürzten, pikanten Speise einigen Geschmack abgewinnen können! Ja, fürwahr, „Hunger ist der beste Koch“, und dieser Genuß, diese Freude am Essen bei einem derartig gestimmten Magen kann durch nichts anderes ersetzt werden. Man kann dem Appetitlosen das delikateste Menu vorsetzen, man mag es mit allem Raffinement moderner Kochkunst ausstatten, er wird ohne wahren Genuß bleiben und den am Straßenrand kauernden Arbeiter beneiden, der mit wirklich einladendem Appetit sein bescheidenes Mahl verzehrt.

Darum, wer ein echter Lebenskünstler werden will, der bewahre sich diesen schönen Lebensgenuß, diese „Poesie des Hungers“, indem er seine Nahrungsaufnahme nach dem Bedürfnis richte, wie es sich ihm durch die instinktmäßigen Aeußerungen seines Magens zu erkennen gibt. Mit Lust und Freude wird er sich dann zu Tisch setzen, mit Vergnügen und Erquickung sein Mahl einnehmen und damit zugleich in den Besitz jener großen, gesundheitlichen Tugend gelangen, ohne die es kein Gesundwerden, kein Gesundbleiben und kein hohes Alter gibt — der Mäßigkeit. (Reicipp-Blätter).

**Ueber die Nährweise des Volkes in Japan**  
sprach Prof. Dr. med. Bälz sich folgendermaßen aus: „Das niedere Volk bei den Japanern, das stark arbeitet, ist weit größer und kräftiger gebaut; es genießt weitaus überwiegend Pflanzkost. Nach meiner Erfahrung ist diese Kost für jede körperliche Anstrengung ausreichend,

vorausgesetzt, daß starke Bewegung gemacht wird. Die vornehmen Leute essen weit mehr Fische und Fleisch nebst Eiern, als die niederen Stände, welche eine bisher in Europa als „schlecht“ bezeichnete Nahrung haben, aus überwiegend Reis und Gerste, und doch sind die letzteren sehr kräftig, wie z. B. die Wagenzieher, deren Leistungen in Europa sehr oft geschildert worden sind. Ich fand selbst aus eigener Erfahrung, daß, wenn ich im Innern des japanischen Landes nichts anderes zu essen hatte, als die japanische Nahrung, ich unmittelbar, nachdem ich mich mit Reis gesättigt hatte, ohne Müdigkeit imstande war, einen Marsch anzutreten, daß aber, wenn ich eine regelrechte europäische Mahlzeit mit viel Fleisch eingenommen hatte, sich das Bedürfnis nach Ruhe einstellte. Jeder, der Japan kennt, weiß, wie erstaunlich die erwähnten Wagenzieher laufen können, wie es als mäßige Leistung gilt, einen erwachsenen Menschen, bei einer Hitze von 30—35 Grad im Schatten, auf sonniger Straße, in einem Tage 60, 70 und mehr Kilometer zu ziehen. Diese Leute kommen, nachdem sie 12—14 Kilometer, ohne aus dem Trab zu kommen, gelaufen sind, an die Haltestelle, gießen sich einen Eimer kalten Wassers an den Körper, schlürfen rasch ihre Reismahlzeit und ehe sie noch den Mund leer haben, sind sie bereit zum Weiterlaufen. Ich glaube, daß sie das bei Fleischnahrung nicht thun könnten!“

**Der Einfluß der Examina auf die Gesundheit der Schüler.** Unter diesem Titel veröffentlicht ein russischer Arzt Rosin zoff im „Wratsch“ (Nr. 52, 1898) die Resultate interessanter Untersuchungen, die er in einer südrussischen Provinzialstadt (Nowosybkowo) an 443 Schülern und Schülerinnen von Volks- und Mittelschulen angestellt hat. Die Kinder wurden vor dem Be-

ginn der Frühjahrsprüfungen und nach Beendigung aller Examina gewogen; zwischen den beiden Wägungen lag ein Zwischenraum von beiläufig zwei Monaten. Die Zusammenstellung der Resultate ergab folgendes: 1. Beinahe  $\frac{3}{4}$  aller Kinder haben an Gewicht verloren, nur bei  $\frac{1}{4}$  konnte Gewichtszunahme konstatiert werden; 2. der Gewichtsverlust beträgt im Durchschnitt 2,4 0/0; 3. der mittlere Gewichtsverlust ist beinahe zweimal größer als die mittlere Gewichtszunahme; 4. in den höheren Klassen, deren Schüler die Examina ernster nehmen, weist ein größerer Prozentsatz der Kinder eine Gewichtsabnahme auf, als in den unteren Klassen; 5. der Gewichtsverlust ist bei einzelnen Kindern ungemein groß; er steigt bis auf  $\frac{1}{4}$  des ursprünglichen Gewichtes; 6. das Maximum des Gewichtsverlustes in den einzelnen Klassen und Anstalten, sowie auch für die Gesamtzahl der Kinder übertrifft um einigemal das Maximum der Gewichtszunahme. Als hauptsächliche Ursache der schon früher von Ignatieff konstatierten und von Rosin zoff bestätigten Erscheinung betrachtet der letztere die große nervöse Erregung, in welche die Kinder durch die Examina versetzt werden und welche ihnen Schlaf und Appetit raubt. Kinder, die sich den Prüfungen gegenüber mehr oder weniger gleichgültig verhalten und infolgedessen ihren normalen Schlaf und Appetit nicht verlieren, weisen einen sehr geringen Gewichtsverlust oder sogar eine Gewichtszunahme auf. Rosin zoff hält die nervöse Erregung, in welche die Kinder bei Anlaß der Prüfungen geraten, die sich in der Form von Furcht, allgemeiner Unruhe, gedrückter oder krankhaft gehobener Gemütsstimmung u. s. w. äußert, für äußerst verhängnisvoll für die Gesundheit der lernenden Jugend.