Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 33 (1929-1930)
Heft: 17

Artikel: Das Fletschern
Autor: Katscher, Leopold
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-670510

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.07.2025

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

Wagt der Gesell sich in die Stadt, dies gelobte er sich feierlich und blickte unverwandt nach dem Tore zurück, so mach' ich die Wächter auf ihn aufmerksam, das bin ich jedem Schlafenden, den er bestehlen könnte, schuldig! In diesem Augenblick kam der Lange ins Tor. Paul eilte auf den nächsten Nachtwächter zu und sagte in ängstlicher Hast: Paßt auf den Menschen, der eben die Straße heraufkommt, er ist ein Räuber und Dieb, und hat mich über anderthalb Stunden verfolgt! Der Nachtwächter zog, ohne zu antworten, eine Pfeife hervor und pfiff, alsbald sammelten sich um ihn seine Kameraden und umzingelten, nachdem er sie in höchster Kürze instruiert hatte, den angeblichen Räuber, ihn mit den sonderbarsten Fragen bestürmend. Auch Paul trat herzu, wie aber ward ihm, als er in der Person, vor der er, wie vor dem Teufel, geflohen war, statt des langen Hanns seinen guten Freund Jakob, einen Schmiedegesellen, erkannte. Das ist er nicht! rief er den Nachtwächtern zu; ich habe mich geirrt, laßt diesen los! Schimpfend und brummend ließen die Wächter von ihrer Beute ab; Paul aber trat vor Jakob hin und fragte ihn mit großem Ernst: Warst du es wirklich, der hinter mir herkam, mir winkte und mich beim Namen rief? Jakob, der nicht wußte, was er aus dem wunderlichen Vorfall machen sollte, versetzte übellaunig: Wer wäre es sonst gewesen? Ich soll für meinen Meister, der plötzlich erkrankt ist, zum Arzt und erkannte dich, als du deinen Hund locktest, an der Stimme! Jesus! entgegnete Paul ruhig und hielt seinem Freunde den Tabaksbeutel hin, damit er sich eine Pfeife stopfe, hätte ich das gewußt, so hätten wir zusammen gehen können!

Das Fletschern.

Von Leopold Katscher.

Daß „gut gekaut halb verdaut" ist, weiß man von jeher; alle Welt hat hiervon gehört oder gelesen, meist ohne sich danach zu richten. Aber niemand hat vor Fletschers Auftreten die hohe Bedeutung gründlichen Kauens so nachdrücklich betont, so überzeugend dargelegt, so unwiderleglich bewiesen und für das Kauen so genaue und zweckdienliche Vorschriften aufgestellt. Man kann auf Grund der reichen Erfahrungen hervorragender Sachverständiger wohl sagen, daß intensives Kauen nach Fletscher „dreiviertel verdaut" ist, nicht nur halb. Es handelt sich nämlich in erster Reihe tatsächlich um eine kräftige „Mundverdauung" durch sehr tüchtiges Kauen. Man kaue so lange, bis der Bissen im Munde zu einem nicht weiter zerkaubaren Brei wird, der mechanisch hinuntergleitet. Man pflegt dieses lange Kauen kurz „Fletschern" zu nennen. Was sich nicht zu Brei zerkauen läßt, kann auch nicht verdaut werden und sollte daher nicht mitverschluckt werden. Kräftig gekaut und eingespeichelt, wird der Speisebrei viel leichter, schneller und gründlicher vom Magensaft verarbeitet, und so erzielt der Essende eine vollkommene Verdauung und Ausnutzung des Genossenen. Nichts bleibt lange und belästigend im Magen und Darm liegen wie bei schlechtem Kauen und beim Verschlucken völlig unverdaulicher Dinge (Sehnen, Kirschkerne, Traubenschalen, Apfelgehäuse usw.). Für Leute mit schlechten Zähnen ist das Fletschern begreiflicherweise ein doppelter Segen.

Aber nicht nur ungenügendes Kauen führt naturnotwendig zu Krankheiten; noch mehr gilt dies vom Zuvielessen, das sich heute die meisten Menschen angewöhnt haben. Auch beim Fletschern wäre ein Übermaß von Nahrungszufuhr vom Übel. Aber hier zeigt sich einer der größten Vorzüge der Fletscher'schen Methode: Wer fletschert, verliert die Neigung zum Vielessen ganz von selbst. Da der Körper die Speisen vollkommener assimiliert, stellt sich nicht so bald wieder Hunger ein; folglich kann die Zahl der Mahlzeiten eingeschränkt werden, und nach kurzer Gewöhnung wird bei jeder Mahlzeit die dem Esser erforderlich scheinende Menge bis zu einer gewissen individuellen Grenze immer geringer. Schließlich bringt man es auch beim besten Willen einfach nicht mehr zuwege, viel auf einmal zu essen.

Außer dem alten Mahnwort „Gut gekaut ist halb verdaut" bringt Fletscher noch eine andere wohlbekannte hygienische Erkenntnis zu hohen Ehren: „Was uns schmeckt, bekommt uns gut". Er verlangt, daß wir nicht früher essen sollen, als bis sich wirklich tüchtiger Hunger eingestellt hat. Ferner fordert er, daß man nur Dinge esse, die einem schon an sich schmecken, und daß man das Vergnügen, welches sie dem Gaumen machen, durch langes aufmerksames Kauen nach Möglichkeit verlängere und verdichte. Obgleich man nur wenig und nur einfache Speisen genießen soll, wird man durch den Appetit und die zielbewußte Beachtung des Wohlgeschmacks

zum Feinschmecker. So kann auch der mäßige Mensch zum Epikuräer werden, während der Gewohnheits-Vielesser und Schlechtkauer häufig selbst an den leckersten Speisen keinen Genuß findet.

Weitere zweckdienliche Vorschriften Fletschers sind die folgenden: 1. Nach dem Eintreten des ersten Sättigungsgefühls zu essen aufhören; 2. sich beim Essen von Sorgen, Ärger und Aufregungen freihalten, und 3. bedeutend weniger Eiweiß zu sich nehmen, als nach der früher von den meisten Ärzten als maßgebend betrachteten, heute aber von allen hervorragenden Diätetikern verworfenen Liebig-Voit'schen Eiweiß-Theorie erforderlich ist.

Doppelt wirksam ist das Fletschern in Verbindung mit einer vegetarischen Lebensweise. Bei vier bekannten Diätetikern finde ich diese aus einer reichen Praxis gewonnene Erfahrung bestätigt: Dr. Riedlin („Fastenkuren und Lebenskraft", Berlin 1912), Dr. Christen („Unsere großen Ernährungstorheiten"), Dr. Selß („Fleischnahrung und Pflanzenkost", München 1912) und Dr. A. von Borosini, dessen wertvolles Buch „Die Eßsucht und ihre Bekämpfung durch Horace Fletscher" (6. Auflage, Dresden 1923 Emil Pahl) die zuverlässigste und ausführlichste Beschreibung des Fletscher'schen Verfahrens und seiner Erfolge enthält. Fletscher schreibt den Vegetarismus nicht unbedingt vor, aber er empfiehlt ihn dringend und lebte selber vorwiegend vegetarisch. Wer die erstaunlich günstigen praktischen Ergebnisse des vegetarischen „Fletscherismus" bei zahllosen Kranken und Schwerkranken kennt, vor allem aber die außerordentliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, die Fletscher selbst durch seine Methode gewann, wird sich ohne weiteres für den Vegetarismus beim Fletschern entscheiden — abgesehen von der größern Wohlfeilheit.

Die Pflanzenkost ist schon an sich viel billiger als die Fleischnahrung; durch das mit großer Mäßigkeit verknüpfte Fletschern werden die Kosten noch erheblich verringert, was für die volkswirtschaftliche Seite der Ernährungsfrage von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist. Der reiche Fletscher (gestorben 1919) gab für die zwei Mahlzeiten, die er täglich einnahm, zusammen noch keinen halben Dollar aus und vollbrachte dabei, ohne sich berufsmäßig „trainiert" zu haben, im Alter von 58 bis 60 Jahren erstaunliche physische Kraftleistungen, die kein fleischessender und nichtfletschernder Berufsathlet erreicht hat. Diese Tatsache wurde durch zahlreiche wissenschaftliche Versuche unter Leitung angesehener Medizinprofessoren und anderer Fachleute glänzend erhärtet.

Man lese über diese höchst verblüffenden Dinge Näheres entweder in dem angeführten Buche von Borosini oder in den bei Demme in Leipzig erschienenen Broschüren „Das Fletschern" und „Das Fasten". Auch über lang ausgedehnte, äußerst erfolgreiche wissenschaftliche Versuche mit zahlreichen Arbeitern, Studenten und Soldaten, deren Stärke und Elastizität durch das Fletschern in erstaunlichem Maße gehoben wurde, obwohl — oder eigentlich weil — man ihre gewohnte Nahrungsmenge dabei sehr erheblich verringerte, berichtet Borosini eingehend. Der bekannte Ernährungsspezialist Dr. Gustav Riedlin schreibt über die Einschränkung der Nahrungsmenge: „Fletscher hat nachgewiesen — und hervorragende Physiologen und Ärzte haben es bestätigt —, daß bei richtigem Kauen die Hälfte bis ein Drittel der sonst üblichen Nahrungsmenge ausreicht, sowie daß bei dieser ökonomischen Ernährung die Menschen gesünder und leistungsfähiger sind als in ihrer gewohnten Unmäßigkeit, die sie träge und lasterhaft macht."

Daß man sich beim Fletschern zum Essen viel Zeit nehmen muß, liegt allerdings auf der Hand: 1—1½ Stunden täglich für zwei bis drei Mahlzeiten. Dennoch wird man, da man mit weit geringeren Speisemengen auskommt, wenn man gründlich kaut, im allgemeinen nicht mehr Zeit brauchen, als wenn man große Mengen schlecht zerkaut verschluckt.

„Gäben wir die Hälfte dessen,
Was wir, krank uns machend, essen,
Denen, die macht Mangel krank,
Könnten wir und sie gesunden
Und uns für die guten Stunden
Gegenseitig sagen Dank." (Rückert)

Aphorismus.

Arroganz ist das ungenießbare Ragout von Eitelkeit, selbstgefälliger Unreife, Taktlosigkeit und kalter Lebensklugheit. Nur im stärksten Leidensfeuer wird sie, wenn noch ein edler Kern da war, genießbar; aber auch das gerät nicht immer.