

ne, dem Individuum angepasste Nahrung vermag einen gesunden, elastischen Körper aufzubauen, ist aber unreine, stark schlacken- und säurebildende Kost das Baumaterial, so dürfen wir uns nicht wundern, wenn das Bauwerk: Körper — und damit schließlich auch infolge der innigen Wechselwirkung die Seele — versagt, dürfen uns nicht wundern, wenn wir müde und matt, elend krank und stech werden. — Auch der Volksstaat besteht aus vielen, vielen Einzelzellen, das sind die Familien. Ist die Zelle intakt, wirkt sich das günstig auf den Gesamtkomplex: Staat aus, kranken die Zellen, krankt der Staat. Die Achse, die Seele der Familie ist die Hausfrau und Mutter. Welch hohe Aufgaben warten hier der Frau, aber welch hohe Verantwortung! Um alles mögliche hat die Frau der letzten 50 Jahre schließlich erfolgreich gekämpft. Aber etwas ist trotz aller Reformbestrebungen noch nicht Allgemeingut geworden, etwas, das die Frau, nicht aber der Arzt, nicht der Nahrungsmittel-Chemiker, oder der Ernährungs-Physiologe uns *a l l g e m e i n* bringen kann: Die Reformernährung! Da ist leider nur eine kleine Schicht unter den Frauen, die die alten, ausgetretenen Geleise verläßt, sich der Mühe des selbständigen Denkens und Handelns unterzieht und wenigstens einmal einen guten Anfang macht mit der Reformernährung. Wenn die Energien, die die Frauenwelt aufgewandt hat, um den „Bubenkopf“ zum Sieg zu verhelfen, von ihr gebraucht werden im Kampfe für naturgemäße Ernährung, dann steht es gut um die Lebensreform!

Ich streife hier ganz kurz brennende Fragen, die jede Hausfrau, jede Mutter, jede Wirtschaftsführerin angehen, auch dann, wenn sie nicht zur vegetarischen Lebensführung oder gar zur Roh- und Frischkost übergehen will, sofern ihr nur das leibliche (und auch seelische) Wohl ihrer Angehörigen, resp. derer die sich ihrer Kochkunst anvertrauen, eine Gewissenssache ist. „Die Küche“ darf nicht mehr, wie sie das bisher oft war, die Urheberin der meisten Krankheiten sein. Das Verantwortungsgefühl ist in dem Punkte bei der Masse der Frauen noch nicht erschlossen es muß geweckt werden. Ist das erst gelungen, so wird sich — davon bin ich überzeugt — auch bei der breiten Masse der Frauen die Ernährungsfrage als Gewissensfrage auswirken. Eine hohe Mission birgt Dr. Noldens Ausspruch: Der Weg zur Gesundheit geht nicht durch die Apotheke, sondern durch die „Küche“. Also hier nur einmal ein bescheidener, aber doch auffallend günstig wirkender Anfang auf dem Gebiete der Ernährungsreform, der dabei den Vorzug hat, auch in einfachsten Verhältnissen durchführbar zu sein: Wirtschaftserinnen, Hausfrauen, Mütter, verlangt und kauft nur unpolierten, ungeschliffenen Reis, „Naturreis“, der, noch reich an lebenswichtigen Mineralsalzen und Vitaminen, ein Nahrungsmittel im wahren Sinne des Wortes ist, verzichtet aber auf den geschliffenen, polierten, mit Ultramarin geblauten, mit Rizinusöl, Talkum und Paraffin behandelten, handelsüblichen stark entwerteten Reis! Naturreis ist nicht teurer, aber ungemein wertvoller, gesünder und schmackhafter, als der übrige Kulturreis, hat in seinen lebenswichtigen Mineralstoffgehalt nach R a a n a r B e r g und Dr. V o g e l: 5,5 Proz. Kalk, 20,5 Proz. Magnesium, ferner reichlich Natrium, Kali und Eisen.

Geradezu verhängnisvoll kann der vielseitige Gebrauch des „schönen, weißen Mehles“ wirken, das die Industrie noch bleicht, nachdem es durch das Mehilverfahren der lebenswichtigen Stoffe beraubt wurde. Dieses