

Teilen: einmal heisst es, die Verschlakungen im Körper und die Hemmungen der Drüsentätigkeit zu beseitigen, und zum andern muss die Funktion der Organe, insbesondere wiederum die der Drüsen gesteigert werden.

Zunächst gilt es vor allem, an den „Vater allen Übels“ zu denken: den Magen! Man wird nämlich finden, dass die Männer im fünften Jahrzehnt fast ausnahmslos irgend welche Magen- und Verdauungskrankheiten haben. Allerdings wird dies oft durch Bier- und Alkoholgenuss stark verschleiert, da diese Getränke meist eine leicht abführende Wirkung haben. Nichtsdestoweniger aber befinden sich im Alter die Verdauungswerkzeuge fast stets und zumindestens in einen gewissen Reizzustand. Diesen Krampf gilt es zu lösen. Das einfachste und zugleich umfassendste Rezept kann an diesem Punkte nur lauten, dass man sich der ekonomischsten Nahrung befleissigen solle d. h. derjenigen Nahrung, die am wenigsten Schlacken im Körper zurücklässt und noch die vollkommenste Zusammenstellung aller lebensnotwendigen Nährstoffe bietet. Das aber ist erfahrungsgemäss die Pflanzenkost. Ein allmählicher Übergang zu, Vegetabilen Ernährung ist deshalb unbedingt zuraten. Dass die vegetabile Nahrung die Drüsentätigkeit mächtig anregt, sei ausdrücklich betont. Wer nicht vom Fleisch lassen kann oder will, der entsage wenigstens dem Schweinefleisch, das bekanntlich von allen Fleischsorten am minderwertigsten ist, den grössten Verschleiss der Körperorgane verursacht und auf sie geradezu wie eine Brize wirkt.

Nicht minder wichtig ist es, regelmässige Entleerungen zu haben. Ist die Verstopfung an sich schon ein schlimmes Übel, so ist sie es im Alter doppelt und dreifach! Es leuchtet im übrigen auch ein, dass die Aussfuhr aller verbrauchten Stoffe stets eine Entlastung für den Körper bedeutet und um so besser mit zur Jungerhaltung beitragen muss, je gründlicher und schneller sie diese Abfälle zum Körperhaus hinausbefördert. Ein regelmässiger Turnus von Schwitzbädern hat sich daneben für Wechseljahre des Mannes als sehr günstig erwiesen.

(Fortsetzung folgt.).

---