

Das
Diät-Sanatorium
Berxen-Bilsen

und der Weg zu ihm

Das Diät-Sanatorium Berxen-Vilsen, Bez. Bremen

liegt in ländlicher Ruhe und Frische im stadtlosen Kreise Hoya, bekannt durch seine landwirtschaftlichen Produkte. Hervorgegangen aus einem alten Vollmeierhofe, den S. R. Dr. Elsaesser 1904/5 für Sanatoriumszwecke kaufte und durch Um- und Neubauten herrichtete, wurde es nach dem Kriege von Dr. Schwinge von den Schlacken der Gefangenenlagerzeit befreit und steht jetzt seiner Bestimmung wieder offen, ein Genesungsaufenthaltort für an chronischen Krankheiten jeder Art und an Entwicklungsstörungen Leidende zu sein. Ausgeschlossen sind ansteckende und Geisteskrankheiten.

Angelehnt an einen 40 Mg. großen Eichen- und Buchenwaldpark mit reichverzweigten Schluchten, die sonnige Plätze und Schutz gegen Winde gewährleisten, liegt es frei zur Sonne, nur in der Nachbarschaft einiger Bauerngehöfte, am Rand eines ins alte Wesertal auslaufenden Geestrückens. Die Kleinbahn-Station Berxen verbindet mit den Hauptstrecken Bremen-Köln und Bremen-Hannover.

Das Diät-Sanatorium, soll, mit allen Annehmlichkeiten der Hygiene ausgestattet, dem Mittelstande einen angenehmen Aufenthaltsort zum Erholen und Kräftesammeln bieten, auf Grund der Forschungen der Nahrungsmittelchemie, der Gesundheitslehre und der Ernährungslehre.

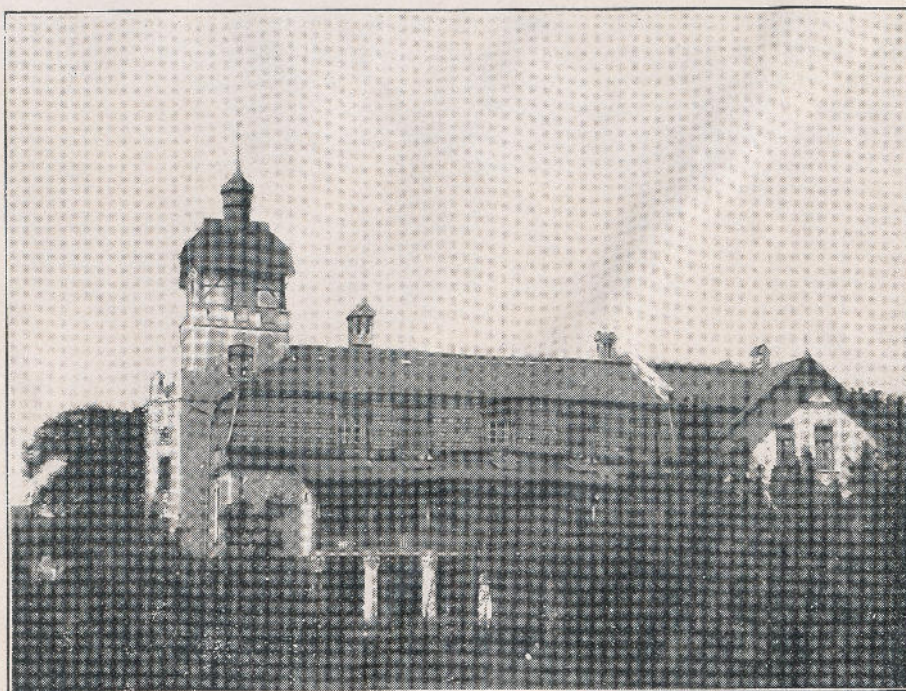
Da es ein Aufenthalt des Behagens, Naturgenießens und der Einkehr zur Erhöhung des Heilbestrebens des Körpers sein soll, wird auf große gesellschaftliche Aufmachung wenig Wert gelegt.

Die Zimmer sind hygienisch als Einzelzimmer und auch einige mit Doppelbetten hergerichtet, Räume für gemütliche Zusammenkünfte sind vorhanden.

Die Kost ist den Leitgedanken entsprechend und dient zum Gesunden.

Sonstige Kurmittel sind im kleinen Prospekt angegeben.

Dr. Schwinge



Leitgedanken

„Herr Doktor, ich fühle mich seit längerer Zeit so matt und müde, habe schlechten Appetit, schlechten Schlaf, bin unruhig und kribbelig, außerdem drückt es mich bald hier, bald da, das Herz ist unruhig, und ja, so könnte ich Ihnen noch weiter klagen. Ich glaube, ich muß in ein Sanatorium, wo ich Ruhe und gute Verpflegung habe, weiter nichts. Nur Ruhe und gute Verpflegung. Ein Arzt ist schließlich nicht mal nötig, Behandlung auch kaum, Ruhe und gute Verpflegung machen mich allein schon wieder gesund.“

Wie oft hört der Arzt Derartiges von Frauen und Männern, sogenannten Nervösen und nur Abgearbeiteten, aber auch solchen Menschen, die längere Zeit krank sind, chronisch-kranken, die bereits allerlei versucht haben, um aus dem Schatz der Apotheke, den Ratschlägen guter Bekannten, autorisierter und mehr oder weniger autorisierter Personen das Allheilmittel zur Gesundung zu erlangen.

Nur Ruhe und gute Verpflegung.

Ruhe. Ob wohl alle unter „Ruhe“ dasselbe verstehen?

Ruhe vor dem Großstadtlärm, Ruhe vor der drängenden Berufsarbeit im Hause, Amt oder Geschäft, Ruhe vor den Sorgen um das tägliche Brot, — mit dieser Auffassung ist wohl jeder einverstanden, aber auch damit, daß er Ruhe vor der eigenen Unruhe, meist anezogen oder angewöhnt durch das ewige Hasten der Großstadt, sucht, also kurz: Ferien, Ausspannung, Ruhe des Körpers, Ruhe des Geistes, Ruhe zur Selbstbesinnung

Man soll also die eigene Maschine einige Zeit auf ein Abstellgleis schieben, wo sich niemand um sie kümmert, als nur die besorgte Aufsichtsperson, der „Maschinenwärter“.

Denn dieser ist nötig, er muß dafür sorgen, daß die „Karre“ nicht rostet.

Es rostet aber nur der Körper, wenn er zu lange rastet, nicht der Geist, — dem bekommt gelindes Anrosten ganz gut.

Der Körper soll in der Ruhe neue Kräfte sammeln. Gute Luft, Besonnung, Massage, Bad, Gymnastik sind Hilfsmittel und helfen weiter, passend angewandt und angeordnet. Es

wäre töricht, hieran zu zweifeln. Nur darf der Patient nicht durch Uebertreibung auf Vorrat kaufen wollen. Auch hierin ist Maßhalten nötig, der Arzt ist also nicht zu umgehen.

Was versteht man nun unter „guter Verpflegung“?

Das tägliche Brot? — — Wohl kaum.

Wenn man bedenkt, daß das häusliche Essen eine von vielen Frauen und Männern als Belästigung empfundene Zwangseinrichtung ist — für den einen durch die Zubereitung eine Quelle des Aergers, für den andern dasselbe durch den weitergegebenen Aegerer und anderes mehr — so kann es nur angenehm empfunden werden, auf einige Zeit diese Quelle des Aergers und der Unzufriedenheit zu verstopfen und alle Unbequemlichkeiten andern Schultern aufzubürden und evtl. gemeinsam Schadenfreude zu empfinden oder Mitleid — zu heucheln.

Gute Verpflegung wäre demnach eine Verschiebung des Aergers und der häuslichen Sorgen. Andere sollen nun solches Essen auf den Tisch stellen, daß dauernd ein zufriedenes, schmunzelndes Lächeln die Gram- und Sorgen- und Aegererfalten im Gesicht verstreichen läßt und verständnisvoll sich ruhige Hände um ein sich mehr und mehr rundendes Bäuchlein legen.

Solche Gedanken erweckt wohl die „gute Verpflegung“ bei manchen.

Aber bedeutet „gut“ nicht zum Nutzen, zum Wohle des Körpers?

Der Körper soll so genährt werden, daß er wachsen und in den Vollbesitz seiner Leistungsfähigkeit kommen kann, daß er diese erhält und gegen Krankheiten möglichst gefeit bleibt und möglichst von Krankheiten befreit wird.

Also Nahrung als Gift? — Unter Umständen — ja.

Und Nahrung als Medizin? — Unter Umständen — ja.

Jeder weiß, daß verdorbene Nahrungsmittel ab und zu zu Vergiftungen und auch zum Tode führen können. Aber nicht jeder weiß, daß einseitige Ernährung die Entwicklung stört — Soxlethmilch bei Kinder — und krank machen kann, — Schiffs- und Gefängnissskorbut, Kriegsernährung (das Schicksal der Besatzung des „Kronprinz Wilhelm“) — daß es Mangelkrankheiten gibt, hervorgerufen durch unbeachtete Ausfälle in der Nahrungszusammensetzung,

daß Ueberernährung krank macht und das Leben verkürzt und daß Unterernährung dasselbe machen kann. — Kriegs- und Nachkriegserfahrung. Nicht jeder denkt daran, daß, nach einer andern Kriegserfahrung, chronische Krankheiten, besonders Stoffwechselkrankheiten, durch die Ernährung günstig bis zum Verschwinden beeinflusst werden können.

Schürfen wir etwas weiter.

Bei der Nahrungsaufnahme ist zu beachten, daß der Körper richtig vorbereitete Nahrungsmittel von einwandfreier Beschaffenheit bekommt, daß aber diese von ihm selbst weiter richtig vorbereitet (gekaut) werden und so in günstigster Verfassung mit der aufnehmenden Innenhaut des Menschen, der Wand des den Körper durchsetzenden Magendarmschlauchs, in innige Berührung kommen.

Nun unterliegt der Verdauungsakt vom Mund bis zum Magen freiwilliger und unfreiwilliger Beeinflussung. Das Kauen ist ein Willensakt und kann abgestuft werden vom Schlingen bis zum Fletschern. Die Absonderung der Verdauungssäfte in Mund und Magen ist unwillkürlich, wird aber durch Auge, Nase und Mund und durch die jeweilige Stimmung beeinflusst. Gut angerichtet, duftend und schmackhaft wirken die Speisen fördernd auf die Aufnahme, **auch wenn sie schädigend oder gehaltlos sind.**

Diese Tatsache ist beachtenswert, ist störend oder fördernd für die Nahrungsaufnahme, kommt also für Ueber- und Unterernährung in Frage.

Wichtiger ist die Zubereitung der Nahrungsmittel. An sich gesunde Nahrungsmittel sind sicher im rohen Zustande am gehaltvollsten und können als solche bei mancherlei Krankheitszustände, in Kurform verwandt werden. Im Allgemeinen nimmt sich die Kochkunst der Nahrungsmittel an, um sie **schmackhafter und verdaulicher** zu machen, um sie **aufzuschließen.**

Dies ist der dunkelste Punkt in der ganzen Ernährungsfrage. Man fängt langsam an, den Schleier, der auf der Küchenregion liegt, zu lüften, aber leicht ist dies nicht. Alte Gewohnheiten, Unverstand und Trägheit sind sehr starke Hemmnisse. Es ist kaum glaublich, daß die Frau dieses Gebiet nicht zur Forschung und Bearbeitung ausgesucht hat, für das



gesunder Verstand und Mutterwitz so notwendig sind. Ein Gebiet, so umfangreich, in inniger Verbindung mit Chemie, Physik und Volkswirtschaft, und von so großer Bedeutung für das Wohl und Wehe der Person, der Familie, des Staates, liegt meist in den Händen einfacher Personen, bestenfalls mit Routine und von Mund zu Mund gegebener Erfahrung ausgestattet, aber sonst unberührt von Warum und Weshalb.

Und die Folge? Es ist wirklich an der Zeit, der Hausfrau ein Bild an die Wand zu malen von dem Wert ihrer Tätigkeit für die Person und den Staat als **Verwalterin der Gesundheit der Menschen**.

Wie wird in der Kochkunst gesündigt, nicht nur im Fälschen und Vortäuschen, durch Entfernen und Verschlechtern von Nahrungsbestandteilen — der Eiweiße, Fette, Kohlehydrate, Mineralstoffe und Vitamine — wie viel im Hinzutun ungeeigneter, minderwertiger und weniger gehaltvoller Nährstoffe! Doch wer macht sich darüber Gedanken, — wenn es nur schmeckt, **wenn nur die Sinne befriedigt werden**, die doch weniger wichtig sind?

Ich rühre noch am Wichtigsten, dem Gehalt der Speise, d. i. der tischfertigen Nahrungsmittel. Wer bereitet z. B. Gemüse, das Kreuz der Hausfrau, mit Überlegung betreffs des Mineralstoff- und Vitamingehalts? Von Vitaminen weiß nachgerade jede Hausfrau oder Köchin, aber wer ist nicht damit zufrieden, Vitamine in den Kochtopf zu bringen, — wer denkt daran, die Vitamine auch auf den Tisch zu bringen? Wer hält die Mineralstoffe in der Speise und gießt sie nicht fort? Vielleicht die Hälfte der Kochenden. Wer achtet aber auf das Verhältnis von Säuren und Basen in der Speise? Wer bereitet das Fleischiweiß richtig und macht es nicht schwerverdaulich, wie gewöhnlich bei der Milch?

Das sind nur einige Fragen, die zum Nachdenken reizen müßten.

Eine Folge fehlerhaften Kochens ist auch die reichliche Nahrungsaufnahme, ein Vorwurf, der dem Deutschen ja oft gemacht wird. **Tatsache ist ja, daß je gehaltvoller, je bekömmlicher die Speise ist, um so geringer ist die Nahrungsmenge.**

Die Frage, ob man durch die Speise Krankheiten hervorrufen kann, kann also wohl bejaht werden.

Aber kann man durch die Speise in Menge und Zusammensetzung auch Krankheiten heilen?

Wohl jeder weiß es vom Skorbut. Der Einfluß der Nahrung auf Kinder mit englischer Krankheit ist auch bekannt. Die Kenntnis von der Schädlichkeit des Kochsalzes auf die Nieren und der günstigen Wirkung salzarter Kost bei Nierenkrankheiten ist verbreitet, die Fruchtkost im Fieber, die besondere Kost bei schlechtheilenden Wunden, bei Stoffwechselkrankheiten, bei Magen-Darmkranken, bei Fettleibigen ist nicht unbekannt. Hier liegt bald Mangel an Vitaminen, an Mineralstoffen vor, bald Überernährung an Eiweiß und Vergiftung infolge dadurch erzeugter Schlacken. Die Reaktion der Körperflüssigkeiten, läßt sich durch die Speise, je nachdem, ob saure oder basische Reaktion hervorgerufen wird, beeinflussen, der Mineralstoffgehalt und damit ev. Anreicherung im Körper, läßt sich durch die Wahl der Speisenzusammensetzung verändern, ohne „Aufbausalz“. Da von den Mineralstoffen die Gewebsreaktion abhängt, kann hierdurch auch der Nährboden für die Körperpolizei, die Bakterien, günstig oder schädlich für deren Wachsen beeinflußt werden, es kann also die Entstehung und Verhütung von Infektionskrankheiten erleichtert oder verhindert werden.

Der langen Ausführung kurzer Sinn ist also: **Eine gute Verpflegung ist eine solche, die in ihrer Menge dem Körpergewicht, in ihrer Zusammensetzung der körperlichen Verfassung möglichst angepaßt ist, d. h. der Körper soll der Norm genähert, die Widerstandskraft gegen Schädigungen gehoben und die Erneuerungskraft unterstützt werden. Das verstehe ich unter Ruhe und guter Verpflegung als Hauptheilmittel eines Diät-Sanatoriums.**

Alle andern therapeutischen ev. anzuwendenden Mittel sind, der Krankheit entsprechend, als Unterstützungsmittel zu benutzen und unterliegen den jeweiligen Forderungen des Falles.

Alles zum Wohle des kranken und des nach Gesunderhaltung strebenden Menschen.

