

Bunter Winkel : das Fletschern, ein Mittel zum Durchhalten

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **20 (1916-1917)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-664015>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Es war eine große, ernste, feierliche Minute.

Die Alte, die ich unten mit dem dampfenden Gefäß gesehen hatte, erschien. Sie hob abermals den Deckel ab und roch und pustete hinein. Gute Alte, dein Dekoft kommt zu spät.

Fröhles Schreiben.

Im Wandern muß ich lauschen
dem lieben Klang:
deines Kleides Rauschen
und deinem Gang.

Sehnsucht folgt ohne Schranken
dem leichten Tritt;
gar liebe Gedanken
eilen mit.

E. J. Knuchel.

Im Wandern.

Ich lieb es durch lange Alleen zu wandern,
Da gleiten die Bäume von einem zum andern
Im Gleichklang der Schritte an mir vorbei.
Von fern her ein Hall verworrener Töne —
Sonst klingt in das Reich der einsamen Schöne
Nur von spielenden Kindern verhallend ein Schrei.

E. J. Knuchel.

Bunter Winkel.

Das Fletschern, ein Mittel zum Durchhalten.

Das Fletschern kann Kersting aus eigener Erfahrung als das einfachste, aber wirkungsvollste Mittel empfehlen, in der jetzigen Zeit der Nahrungsmittelknappheit nicht nur gesund und leistungsfähig zu bleiben, sondern sogar gesunder, leistungsfähiger und zufriedener zu werden. Was das Fletschern betrifft, so ermüdet die Kaumuskulatur allerdings bei dem Anfänger dieser Methode. Nach einigen Tagen der Übung wird eine Ermüdung sich kaum noch geltend machen. Nicht diese rein äußerliche, im Anfange bei einigen Menschen auftretende Ermüdung ist der Grund, weshalb der Fletscherer weniger ist, sondern die bei viel geringerer Nahrungsaufnahme sich angenehm fühlbar machende Sättigung, die, ohne Müdigkeit und Unbehagen zu verursachen, mindestens so lange anhält, als nach großen Schling- und Schlemmermahlzeiten. Wenn schon zu allen Zeiten und unter allen Umständen die Erkenntnis vom Werte des guten Kauens für die Gesundheit und Lebensdauer des einzelnen Menschen von größter Bedeutung ist, so ist es jetzt die vornehmste Pflicht, mit allen Mitteln für die Volksaufklärung zu sorgen, daß bei der gegenwärtigen Lebensmittelknappheit die ganze Schweiz fletschert. Auch für den Geschmack der Speisen ist das Fletschern vorteilhaft; denn, wenn man den einzelnen Bissen im Mund zerkleinert, so offenbart sich ein früher nie geahnter Wohlgeschmack, und zwar gerade an den am einfachsten zubereiteten, wenig oder gar nicht gewürzten Speisen.