

---

**Persistenter Identifier:** 024493198\_0035  
**Titel:** Zeitschrift für Kinderforschung - 34.1928  
**Ort:** Bibliothek für Bildungsgeschichtliche Forschung des Deutschen  
Instituts für Internationale Pädagogische Forschung  
**Signatur:** 02 A 1744 ; RF 496 - 511  
**Strukturtyp:** PeriodicalVolume  
**PURL:** [http://goobiweb.bbf.dipf.de/viewer/image/024493198\\_0035/1/](http://goobiweb.bbf.dipf.de/viewer/image/024493198_0035/1/)

Appetit gesprochen werden könne? Nicht in gesunden Tagen, wohl aber berichtet uns die Pathologie von solchen Fällen.

Die Phänomene des Hungers und Appetits lassen sich nach ihrem natürlichen Eintritt und Verlauf studieren, man kann aber auch ihre Abhängigkeit von versuchsmäßig hergestellten Bedingungen untersuchen, indem man die Ernährung eines Menschen planmäßig nach ihrer quantitativen und ihrer qualitativen Seite variiert. Ich habe angefangen, Versuche dieser Art zunächst einmal an mir selbst durchzuführen. Man kann die Quantitäten der zu den Mahlzeiten gebotenen Speisen auf einen bestimmten Bruchteil, etwa auf die Hälfte, herabsetzen und hält diese Herabsetzung für einige Tage oder auch Wochen bei. Man kann auch sonst eingehaltene Mahlzeiten ganz ausfallen lassen, ohne die zu den übrig bleibenden Mahlzeiten einverleibten Speisemengen zu erhöhen. Sind das quantitative Änderungen der Ernährungsweise, so bedeutet es eine qualitative Änderung, wenn man bestimmte Arten von Speisen, die man sonst regelmäßig zu nehmen pflegte, für kürzere oder längere Zeit ausfallen läßt. Um hier einige Hauptkategorien von Speisen zu nennen, so kann man etwa alle Fleischspeisen, alle Fischspeisen, alle Süßspeisen ausfallen lassen oder man verzichtet für die in Frage kommende Zeit auf die Verwendung von Zucker, von Gewürzen, von Genußmitteln wie Kaffee und Tee. Wie äußern sich für Befinden und Verhaltensweisen, wie für die Art der auf die Ernährung bezüglichen Vorstellungen diese experimentellen Eingriffe? Eine innerhalb gewisser Grenzen sich haltende quantitative Einschränkung scheint gute Folgen für unser allgemeines Befinden zu haben, man fühlt sich unbelasteter, frischer, geistig beweglicher als bei der sonst üblichen gewohnheitsmäßig durchgeführten Sättigung. Was sich bei höheren Hungergraden als belästigende Unruhe gibt, das steht in seiner ersten Stufe als anregende Kraft durchaus noch auf der positiven Seite unseres Erlebens. Es darf wohl als ein kaum noch bezweifelter Satz unserer Ernährungslehre hingenommen werden, daß im allgemeinen zu viel gegessen wird. Eine vernünftige Herabsetzung der Nahrungsmengen, worunter an dieser Stelle die Getränke mitverstanden seien, hat eine stimulierende Wirkung, ohne die nachteiligen Folgen zu besitzen, die von andern Stimulantien der geistigen Arbeit ausgehen. Man könnte von einer tonischen Wirksamkeit der Entlastung des Magen- und Darmkanals auf unser seelisches Befinden sprechen. Überaus wohl-tuend wirkt die Befreiung von der Erschlaffung, die sonst unmittelbar nach überstandener Mahlzeit bei voller Sättigung eintritt.