

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Karlsruher Zeitung. 1784-1933 1931

8 (10.1.1931) Wissenschaft und Bildung Nr. 2

Wissenschaft und Bildung

Beilage zur Karlsruher Zeitung Badischer Staatsanzeiger Nr. 8

Nr. 2

Samstag, den 10. Januar

1931

Enrica von Handel-Mazzetti

Zum 60. Geburtstag am 10. Januar.

Von Will Scheller.

Unter den Dichtern, die der äußeren Weltlichkeit und dem inneren, dem schöpferischen Wesen ihrer Ansehung nach besonders tief den Lebensmächten der Heimat, der Landschaft und dem Menschentum ihrer Herkunft verpflichtet sind, gehört Enrica von Handel-Mazzetti zu denen, die trotz dieser Bindung an bestimmte Grenzen gleichsam ins Grenzenlose gewirkt, trotz ihrer Besondereit die Wirkung ins Allgemeine, Große und Ganze gewonnen haben. Dieser scheinbare Widerspruch ist in Wahrheit nichts anderes als ein für die geistige Kraft dieser Frau besonders kennzeichnendes Moment, das Moment nämlich der Überwindung von Gegensätzen, das motivisch in allen ihren Werken aufklingt und in dem Wiederhall dieser aus Österreich stammenden, für Österreich zugehenden Dichtungen im gesamten deutschen Sprachgebiet eine bedeutungsvolle Spiegelung findet.

Die heimatische Einstellung der Dichterin, in deren Persönlichkeit übrigens oberdeutsche, niederdeutsche, romanische und ungarische Blutströme einander begegnen, ist bewußt, ist willensmäßig, tritt in der Wahl der Schauplätze, besonders aber auch in der sprachlichen Prägung zutage, die sich aus gründlichem Studium der Dialekte und des Chronikstils ergibt, ohne doch je gelehrthaft oder irgendwie buchdeutlich zu wirken. Diese Anlehnung an überlieferetes einer bestimmten deutschen Kulturwelt war indessen, wie gesagt, und ist kein Hindernis für die weite und breite Verständlichkeit ihres dichterischen Gestaltens — und zwar deshalb nicht, weil sie, diese Anlehnung, nicht als willkürliche, bloß heimattümelnde Einschränkung sich erweist, sondern als eine Notwendigkeit, als ein geistiges Schicksal, das in dem Schaffen dieser Frau als kühne Flamme lodert und in seiner hohen Bedeutung früh von Männern wie Julius Rodenberg, Peter Hofegger, Wilhelm Raabe erkannt und gewürdigt worden ist.

Zumantente Schicksalhaftigkeit ist es ja immer, was dichterischem Werk seine unabwiesliche Anziehungskraft gibt. An der Leidenschaft, die sich in den farben- und kontrastreichen Schilderungen ihrer Romane ausglüht, entzündet sich immer wieder die Überzeugung des Lesers von der geistigen Wahrheit dessen, was Enrica von Handel-Mazzetti darstellt; und was heutzutage gern als Kolportage bezeichnet wird, wird in diesem Falle durch das mit Recht als jene Spannung empfunden, die das dichterische Erlebnis aus seiner elementaren Bewegung heraus dem gestalteten Stoff mitzuteilen in der Lage ist.

Wie stark, wie urhaft geradezu diese formende und in ihrer Form schier überwältigende Kraft des Dichterischen bei Enrica von Handel-Mazzetti ist, erhellt auch aus der Tatsache, daß die Dichterin, fest auf dem Boden des katholischen Bekenntnisses stehend und für ihren Glauben kämpfend, gleichwohl ein Maß der künstlerischen Gerechtigkeit ausbringt, das ihr ermöglicht, auch Repräsentanten des lutherischen Bekenntnisses zu Helden ihrer Erzählungen zu machen. Dieses Streben nach ausgleichender Gerechtigkeit ist aber nichts anderes, als eine künstlerische Entsprechung des intensiven Suchens nach der Überwin-

dung eines Gegenfases, der Tragik nämlich, in der das deutsche Volk seit Jahrhunderten an der Glaubensspaltung, wie an einer offenen Wunde zu leiden hat.

Auch Enrica von Handel-Mazzetti leidet, obgleich Katholikin, an dieser nationalen Zerrissenheit des Deutschtums, denn sie ist nicht nur ein Mensch von tiefer Religiosität, sondern auch von denkbar stärkstem Vaterlandsgefühl — und dies wahrlich nicht bloß, weil sie einen Roman „Der deutsche Held“ und eine Ballade „Das deutsche Recht“ geschrieben hat. Sinter ihren großen geschichtlichen, die, wie vor allem „Die arme Margaret“, „Jesse und Maria“, „Stephana Schwertner“, ebenbürtig neben den großen historischen Romanfassungen des letzten Halbjahrhunderts stehen, flammte immer der Traum eines Groß-Deutschlands, von der Maas bis an die Dina, von der Adria bis an den Belt, von Island bis nach Siebenbürgen — ein nationales Idol, dessen denkbare Verwirklichung freilich die Synthese des religiösen Lebens und Erlebens innerhalb der Nation voraussetzt und notwendigerweise, wie die Dichterin es sieht, von den nationalen und religiösen Forderungen und Verfassungen der Gegenwart mit Nachdruck sich abkehrt.

Nachdrücklich und grundsätzlich abgekehrt auch von allen sonstigen „Errungenschaften der Neuzeit“, ist das Dichten der Enrica-Mazzetti jenen zeitlosen Mächten des Lebens zugewendet, die durch Erschütterung und Anspannung der Seele das Äußerste aus dem Menschen herauszuholen, und ihn so von der Masse absondern, zum Helden machen. Die Dichterin kennt Helden verschiedener Art, aber es ist wieder charakteristisch für ihre eindeutige Grundeinstellung, daß sie den Renaissance-Figuren der Entfaltung äußerer Gewalt die Überwinderfiguren des erlösenden Leidens gegenüberstellt, die, während jene durch Buße oder bittren Tod zu sühnen haben, die Siegespalme der Liebe davontragen, deren Kraft Abgründe des Glaubens, Wollens, Fühlens überbrückt. So gibt sie das Beste und Beste in den meist weiblichen Gestalten, die durch das Erlebnis des Mitleids die Überwindung der Gegensätze gewinnen, welche ihnen zum Schicksal geworden sind.

Das dichterische Lebenswerk der Enrica von Handel-Mazzetti ist ein ebenso glänzender Beweis für die Allgemeingültigkeit bodenständiger Bindungen im schöpferischen Betrachter, wie für die wesentliche Einheit der großdeutschen Idee und des Begriffs der Katholikität, dieses Wort im Wort Sinn genommen. Es zeigt sich in diesem vom Norden Deutschlands mit nicht geringerer Begeisterung als vom Süden aufgenommenen Romanwerk, die gerade in nationaler Beziehung nicht nur vorzügliche, sondern zweifellos auch steigende Macht des katholischen, des „das Ganze zusammenfassenden, alles bindenden“ Weltgefühls, und es mag nicht zuletzt die latente Sehnsucht der deutschen Volksgemeinschaft nach innerer Zusammenfassung und Versöhnung sein, was den großen Erfolgen der österreichischen und katholischen Dichterin im ganzen Reich und besonders auch in protestantischen Kreisen zugrundeliegt. Sicher ist jedenfalls, daß Enrica von Handel-Mazzetti neben Ricarda Fuch als die bedeutendste Repräsentantin deutschen Dichtertums im 20. Jahrhundert angesehen werden muß, und als solche gelegentlich ihres 60. Geburtstages mit Zug allenthalben gefeiert wird, wo dieses deutsche, aus den Wurzeltiefen der Nation sich erhebende Dichtertum in der Geltung steht, die ihm gebührt.

Neue Wege im Volksschulunterricht

Infolge der Neugestaltung aller Lebensverhältnisse, bedingt ebenso durch die neuen geistigen Errungenschaften auf allen Gebieten, wie durch das Fortschreiten der Technik, ferner infolge der höheren Anforderungen, die die Nachkriegszeit an die Leistungen des einzelnen stellt, steht auch die Volksschule heute vor ganz neuen und schwierigen Aufgaben. Ein umfangreicherer, vielfältigerer Wissensschatz muß der Jugend nahegebracht werden — so konnte man mit den früheren Methoden nicht mehr auskommen. Insbesondere auf zwei Gebieten wurden eingreifende Änderungen erforderlich. In erster Linie kam man zu einer völligen Umgestaltung der Lehrerbildung, und andererseits waren es die Lehrbücher, die den Anforderungen der Gegenwart gemäß umgestaltet waren.

Die neue Ausbildung gibt der Lehrerschaft in ganz anderer Weise als früher Gelegenheit, sich die Grundlagen zu eigenem Fortschreiten anzueignen, befähigt sie in weit höherem Maße, die Schulkinder zu selbständigerem Denken anzuregen, ihr all das an Kenntnissen und Fähigkeiten beizubringen, was sie für den schweren Kampf des Daseins — als Folge des verlorenen Krieges — gerüstet macht.

Aber wie schon angedeutet, nicht allein die Lehrerbildung, sondern auch die Lehrbücher müssen den Forderungen der Gegenwart angepaßt werden; denn selbst die schöpferischste Lehrerpersönlichkeit braucht das Schulbuch als Hilfsmittel. So hat, nachdem in den meisten deutschen Ländern in dem „Ring um die Lehrerbildung“ eine befriedigende Lösung angebahnt ist, auch das „Ring um das Schulbuch“ eingeleitet. Im Vordergrund steht dabei naturgemäß der Sachunterricht, der die Grundlage für das reale Wissen schafft, das später im Berufsleben verlangt wird. Die alten Realschulbücher sind nicht mehr verwendbar, trotzdem sie ver wunderlicherweise immer noch, meistens notdürftig bearbeitet, von verschiedenen Verlegern neu herausgegeben werden. Die Abneigung gegen derartige „Hilfsmittel“ war aber nach dem Kriege so groß geworden, daß sogar versucht wurde, im Schulunterricht ohne jedes Buch auszukommen. Zum Teil werden auch extrem eingestellte Arbeitshefte, die nur Fragen und Tabellen enthielten, dem Unterricht ohne Erfolg zugrunde gelegt. Daß alle diese Versuche nicht befriedigen konnten, war nicht zu verwundern; denn es war doch eine sonderbare Verkennung der Tatsachen, wenn man Volksschülern das Hilfsmittel des Lehrbuches vorenthalten wollte, das für alle anderen Schulgattungen als selbstverständlich gilt.

Es ist nun sehr zu begrüßen, daß neuerdings Lehrbücher für den Sachunterricht erscheinen, die die richtige Mitte halten. Besondere Beachtung verdient eine, in dem allberühmten Schulverlage H. G. Teubner erscheinende, jetzt abgeschlossen vorliegende Sachkunde. Schon beim ersten Aufschlagen der Bücher bemerkt man, daß hier erfahrene Schulmänner am Werke gewesen sind. Lebensvolle Schilderungen wechseln mit Anleitungen zu Beobachtungen und Versuchen ab. So wird das Interesse der Schüler angeregt, und damit die Auswertung des Buches durch Lehrer und Schüler im Arbeitsunterricht sehr erleichtert. Außerdem sind durch Fragen und Aufgaben, Tabellen- und Register reichlich Möglichkeiten für den Arbeitsunterricht im engeren Sinne bereitgestellt. Die Bücher entsprechen durchaus dem Stand der Wissenschaft. In politischer und konfessioneller Beziehung haben die Verfasser die strengste Objektivität wahren lassen, von den Geschichtsteilen sind außer den allgemeinen Ausgaben auch katholische Sonderausgaben erschienen.

Neues aus Naturwissenschaft und Technik

Leuchtende Kaktien

In der Pflanzenwelt vorkommende leuchtende Pilze sind schon wiederholt beschrieben worden. Auch kennt man eine Wolfsmilchart, von der berichtet wird, daß sie schon bei geringer Verletzung einen leuchtenden Milchsaft absondert. Neu ist aber, daß es auch leuchtende Kaktien gibt, von denen auf einigen Berliner Ausstellungen etwa 100 Exemplare in einem verdunkelten Räume zu sehen waren. Bei diesen wird das Licht zwar auch vom Pflanzengewebe ausgestrahlt, es rührt aber von einer Substanz her, welche in die Wurzeln eingepflanzt wurde, und vom Erfinder geheim gehalten wird. Erleuchtet die etwa drei Jahre anhaltende Leuchtkraft, dann muß die betreffende Substanz erneut eingepflanzt werden. Der Pflanze soll durch diesen Eingriff angeblich kein Schaden zugefügt werden. Auch sollen sich nicht alle Sorten gleichmäßig für diesen Zweck eignen. Bei den ausgestellten Pflanzen handelte es sich in der Hauptsache um Cereusformen.

Autobetriebsstoffe als Gifte

In der Hauptsache werden heute bekanntlich Benzol und Benzin als Antriebsmittel für unsere Kraftfahrzeuge benutzt. Wie giftig das Benzol ist, geht allein schon aus der Tatsache hervor, daß alljährlich aus den Betrieben, welche das Benzol als Lösungsmittel für Chemika-

lien usw. verwenden, Vergiftungen oft sehr schweren Grades gemeldet werden. Da es sich hierbei meist um chronische Vergiftungen handelt — das Benzol ist ein Blut- und Nervengift —, so werden die Schädigungen in der Mehrzahl der Fälle erst dann bemerkt, wenn die Vergiftung schon sehr weit vorgeschritten ist. Solche Vergiftungen können aber überall da auftreten, wo Benzoldämpfe für eine längere Dauer eingeatmet werden, etwa beim Kleben von Gummimanteln oder in der Schuhindustrie, im chemischen Laboratorium usw. Zu erkennen ist die Vergiftung sehr oft an Zahnfleischblutungen oder kleinen punktförmigen Blutungen in der Haut. Entdeckt kann die Gefahr nur durch den Arzt werden, wenn er die Zählungen der Blutkörperchen vornimmt. (Die Zahl der weißen Blutkörperchen ist bei beginnender Benzolvergiftung immer herabgesetzt.) Gewiß ist bei Befolgung der gewerbehygienischen Maßnahmen eine Vergiftung ausgeschlossen, aber wie oft werden trotz ausreichender Hinweife der Betriebsleitung die einfachsten Vorsichtsmaßnahmen außer acht gelassen!

Vielleicht noch gefährlicher, weil ausgesprochen nervengiftig, sind Bestandteile unserer sog. Antiklopfmittel, so z. B. das Bleiteträthyl, welches allerdings nur in ganz geringem Maße unseren Motorbetriebsstoffen beigegeben wird. Das Mittel selbst wirkt eingetmet als Nervengift. Die ersten Erscheinungen sind Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Unterempfindlichkeit. Gefährlicher ist, daß dieses Bleiteträthyl in den Auspuffgasen der Autos als Bleioxyd ausgestoßen wird, sich als solches

dem Straßenstaub beimischt und von den Lungen des Großstädtlers im Staub aufgenommen wird. Deshalb ist es als sehr erfreulich zu begrüßen, daß die deutsche Industrie neuerdings ein Mittel in den Handel bringt, welches als Antiklopfmittel ausgezeichnete Dienste tut und zu dem harmlosen Eisenoxyd verbrennt, als welches es das Auspuffrohr verläßt. Es handelt sich um das Eisenkarbonyl, welches allein schon aus den angeführten Gründen einer weiteren Verbreitung wert wäre. In neuerer Zeit geht man allgemein dazu über, die giftigen Betriebsgemische durch Farbenzusatz zu kennzeichnen. Der Gedanke kommt aus Amerika, wo das Ethylglykolin, ein Gemisch, welches das oben erwähnte Bleiteträthyl enthält, rot gefärbt ist. Mit solchen Gemischen dürfen dann keine Reinigungen und Waschungen vorgenommen werden, was die Gefahr natürlich wesentlich einschränkt.

Bekämpfung tierischer Gewächshauschädlinge durch Tiere

Es ist bekannt, daß unsere Gartenbaubetriebe Jahr für Jahr große Summen für Schädlingsbekämpfung ausgeben müssen, wenn sie mit sicheren Ernten rechnen wollen. Um so erstrebenswerter ist es daher, in diesem Kampfe Gehilfen an der Hand zu haben, welche erstens umsonst arbeiten und zweitens weder Apparate noch Chemikalien brauchen. Daß diese Möglichkeit besteht, erfährt man schon daraus, daß es verschiedene Tierarten gibt, welche sich von Schnecken, Kellerschnecken, Milben, Fliegen usw. ernähren und so Schädlingsbekämpfung im wahrsten Sinne des Wortes mit ihrer „großen Klappe“

Die Einteilung des Buches ist so getroffen, daß es jeder Schule möglich sein wird, eine Ausgabe zu wählen, die ihren besonderen Bedürfnissen Rechnung trägt. Es erscheint in drei Ausgabeformen, die sich inhaltlich vollkommen gleichen:

1. **Klassenhefte**, die das Pensum nur eines der 4 Unterrichtsfächer (Geschichte, Erdkunde, Naturgeschichte, Naturlehre) für je eine Klasse enthalten.
2. **Fachbände**, die den Lehrstoff des betreffenden Faches für alle 4 Schuljahre in sich vereinigen.
3. **Stufenbände**, die den gesamten Lehrstoff für die 4 Unterrichtsfächer für je ein Schuljahr bieten. Einen besonderen Hinweis verdient noch die Ausstattung. Die Hefte enthalten über 700 Abbildungen und Skizzen, sowie farbige Tafeln, was besonders dazu beitragen wird, das Buch dem Schüler als Freund erscheinen zu lassen.

Wenn es heute mehr denn je nötig ist, den Unterricht auch in der Volksschule so zu erteilen, daß in der Schulkunde ein inneres lebendiges Interesse an allen Unterrichtsgegenständen erweckt wird, so ist es Aufgabe der Schulbuchverleger, den Stoff zu einem lebensprägnanten Gegenwartsbild zu gestalten, das auch über die Zeit der Schule hinaus seine Wirkung ausüben soll. Der Weg, der in den geschilderten Sachbuchheften gewiesen wird, führt zu diesem Ziel hinan — hoffen wir, daß er recht viel und von vielen beschritten wird.

Kosmetik und Ernährung

Von San.-Rat Dr. Wasthe

Die Kosmetik, wie wir sie hier schildern und zur Nachahmung empfehlen, sieht ihre Aufgabe nicht darin, das Gesicht zu schminken und zu pudern, die Lippen zu röten, die Augenbrauen dunkler zu färben; die wahre Kosmetik will vom gesunden Körper aus das Schönheitsideal verwirklichen. Und ein nicht unwichtiges Mittel zur Verwirklichung ist eine gesundheitsgemäße Ernährung, nicht nur wenn sie dazu dient, einen allzu umfangreichen Körper zu entlasten oder einen allzu mageren aufzumästen, sondern mehr noch, wenn es gilt, Einfluß auf die Beschaffenheit der Haut geltend zu machen.

Wir wissen heute — Beobachtungen und Forschungen der letzten Zeit haben es erwiesen —, welche mächtige Bedeutung die Ernährungsweise für den gesunden und mehr noch für den kranken Körper hat. Wir hören alle von der Ernährungsmethode, die bei der Tuberkulose Erfolge zu verzeichnen hat, wir kennen die Ernährung, die bei Nervenleiden, bei Gicht, bei Zuckerkrankheit usw. angewandt wird. Wir wissen von dem unstimulierenden Einfluß der Ernährung auf Menschen und Tiere. Papageien und Kanarienvögel werden, um ihnen ein schöneres Federkleid zu beschaffen, in besonderer Art gefüttert; unsere Haustiere bekommen bei guter Ernährung ein besseres Aussehen; Maststrassen werden kurzbeinig; schmal ernährte Ruppen werden fast weiß, reichlich gefütterte erhalten eine schöne Zeichnung. Die Indianer im Norden Patagoniens, so erzählt schon Darwin, haben schöne Frauen und Kinder; im eisigen Klima des Südens, dem Südpol näher, wo die Nahrung spärlich und einseitig ist, herrscht abstoßende Häßlichkeit.

Zwischen Kosmetik und Ernährung bestehen also Wechselbeziehungen, die zwar in ihrem engeren Zusammenhange noch dunkel, aber bestimmt erkennbar sind. Und die Haut ist der Spiegel sowohl unserer körperlichen Verfassung überhaupt, als besonders unserer Ernährungs- und Verdauungstätigkeit. Es sind nicht bloß einige Nahrungsmittel, wie Erdbeeren, Fische, besonders Krebse, Hühnerweiß, die bei den dafür empfänglichen Personen entstehende Affektionen auf der Haut hervorrufen, Rötungen, Quaddeln usw. Scharf gewürzte Speisen, viel Fettzäuren enthaltender Käse erzeugen Pickeln und Fimpen. Hautausschläge, Quaddeln, Nesseln und Pusteln haben ihre häufige Ursache in Störungen der Verdauungsorgane.

Wenn die Haut frühzeitig welt und schlaff, unrein, fettig glänzend wird, ist ebenso oft fehlerhafte Ernährung schuld, wie sie Schuld hat an Verfärbung oder Abmagerung bei sonst gesunden Menschen. Dann stimmt irgend etwas nicht, dann wird zuviel oder zu wenig gegessen, dann ist die Zusammensetzung der Nah-

betreiben. Gelingt es, diese Tierarten im Gewächshaus anzusiedeln, dann stehen sie hier im Dienste des Gärtners. Möglich war dies bisher vor allem bei Lurche, Kröten, Laubfröschen und Eidechsen. Man braucht diesen Tieren nur jene Lebensbedingungen zu schaffen, welche sie lieben. Da Kröten und Frösche hauptsächlich nachts jagen, muß zu ihrem Wohlbestehen am Tage für dunkle, feuchte Plätze gesorgt werden. Zweckmäßig gibt man diesen Tieren im Frühjahr die Freiheit wieder und hält sich während des Sommers einige Eidechsen, welche sehr gefräßig sind, und zu ihrem Gedeihen noch mehr Nahrung brauchen als die Lurche. Man muß ihnen nur ein leicht zugängliches, sonniges Plätzchen verschaffen. Sie lernen ihren Pfleger bald kennen, besonders wenn er ihnen öfters einen Regenwurm oder ein anderes, sich lebhaft bewegendes Tierchen zuwirft. Sie begleiten ihn dann oft durch die Räume, zeigen große Anhänglichkeit und machen auch sonst viel Freude. Leider überleben sie in geheizten Räumen den Winter nicht. Es empfiehlt sich daher, ihnen im Herbst die Freiheit zu geben. Wie sich die Tiere bei Mäanderungen oder Sprüngen des Gewächshauses verhalten, mühte wohl noch festgestellt werden. Die zuletzt genannten Maßnahmen sind unentbehrlich, da man es leider auch mit viel pilzlichen Schädlingsen und mit Blattläusen zu tun hat, welche nur mit Chemikalien bekämpft werden können.

Bestrahltes Mehl und Brot als Lebertranersatz

Seitdem die Ernährungswissenschaft die Vitamine und ihre Wirksamkeit erkannt hat, bemüht sie sich dauernd, Nahrungsmittel zu schaffen, welche einen erhöhten Vitamingehalt besitzen. Wohl die wichtigste Entdeckung der letzten Jahre in dieser Hinsicht ist die Wirkung des be-

strahlungsfähigen, die Verteilung der einzelnen Bestandteile in ihr, dann funktioniert die Verdauung mangelhaft. Dann aber nützen auch alle kosmetischen Mittel nichts: die Pflege des Körpers im ganzen und seine Ernährung im Besonderen sind verfehlt.

Wie aber soll man sich ernähren, um gesund und um schön zu sein? Eine feststehende Regel, gültig für alle Fälle, gibt's nicht. Noch schwanken auch die Anschauungen der verschiedenen Ernährungsforscher in weitem Umfange. Hier pflanzen die Koskötler ihre Standarte auf und schwören aufs Panier, dort stehen die Vegetarier in geschlossener Front und verpöhlen alles, was vom Tier kommt. Die Vitamine, Mineralsalze (samt dem Lager, Eiweiß, Kohlehydrate und Fett, die einst allein als die unentbehrlichen Bestandteile der Nahrung galten, werden hintenangesetzt, als seien sie nebensächlich geworden. Die Wahrheit liegt auch hier in der Mitte.

Wichtig ist eine **knappe Ernährung**. Man folge dem Appetit, der ein guter Wegweiser ist, und nicht dem Gaumen, der von gut munden Speisen mehr verlangt, als der Appetit für zulässig erklärt.

Die Ernährung sei **reich an Gemüse, Kartoffeln, rohem Obst, grünen Salaten, Vollkornbrot und Butter**. Milch in nicht zu großen Mengen ist auch für den Erwachsenen gut, besser noch in Form von Dill- oder Sauermilch.

Einen Teil der Gemüse esse man roh, den anderen kochte man nicht, sondern bereite ihn durch Dämpfen zu oder gieße wenigstens das Kochwasser nicht weg, sondern verwende es zum Einbrennen oder zur Suppenbereitung; sonst gehen die im Gemüse enthaltenen Mineralsalze und Vitamine ganz oder teilweise verloren. **Fleisch und Eier** schränke man ein, ebenso **Kochsalz** und andere **Würze**.

Solche Ernährung verhilft zu einem frischen jugendlichen Teint, während derjenige, der viel Fleisch, viel Saures und Gewürztes, viel Alkohol zu sich nimmt, sich nicht wundern darf, wenn solche Ernährungsweise, lange Jahre fortgesetzt, die Längigkeit seiner inneren Kräfte schädigt und frühes Welken der Haut veranlaßt. Eine überwiegend pflanzliche Kost mit etwas Milch und Eiern und wenig Fleisch wirkt auch dadurch schon günstig auf die Haut, ihre Frische und Jugendlichkeit, daß sie die Verdauung fördert, der Verstopfung entgegenwirkt.

Da der Gehalt an Keimen aller Art im Darm bei Fleischessen größer ist als bei Pflanzensessen, so sind auch die Fäulnisprodukte dort größer und werden geringer, wenn die Ernährung an Fleischweiss ärmer ist. Bei der pflanzlichen Ernährung entstehen aus den hauptsächlich darin enthaltenen Kohlehydraten durch Gärung Säuren, die den Gärungsprozessen entgegenwirken.

Kohlehydratreiche Nahrung (Zucker- und Stärkearten) hat weiterhin den Vorteil, die Menge des Hauttalgcs zu vermindern, die bei Kohlehydratarmen, fettreicher Kost geringer ist. Die Absonderung des Hauttalgcs aber bietet einen gewissen Schutz gegen die Infektion der Talgdrüsen, gegen Akne (Pusteln) und Furunkelbildung. Von anderer Seite wird allerdings behauptet, daß bei der Seborrhoe (Schmerfleh) der Entwicklungsjahre, bei dem in diesen Jahren häufigen Vorhandensein von Miteffern, Pidein, Wimmern usw. das Überwiegen der Kohlehydrate in der Nahrung ungünstig wirke; volle Einigkeit besteht darin nicht.

Integrierender Bestandteil der Ernährung soll ein gewisser Zusatz von **Kohlstoff** sein; aber sie soll weder vorherrschend sein noch gar die alleinige Nahrung darstellen. Es ist nicht wahr, daß Kohlstoff die allein seligmachende Ernährungsweise ist. Wir sind kein Vieh — und auch das bekommt nicht nur rohes Futter —, unser Körper ist auf alleinige Kohlstoff nicht eingestellt. Dagegen spricht nicht, daß einzelne Fanatiker sie vertragen. Der Genuß roher Pflanzenstoffe (um die handelt es sich ja nur) führt zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl, zu vorzeitiger Sättigung, damit allmählich zu einer Unterernährung, die — bei anfänglichem Wohlbestehen — über kurz oder lang sich verhängnisvoll bemerkbar macht. Reine Kohlstoff bewirkt beständige Gewichtsabnahme; sie kann zu Entzündungen mit herangezogen werden, aber nie als solche allein auf lange Dauer. Bei vielen Menschen reizt Kohlstoff außerdem erheblich die Darmwände und führt zu beträchtlichen Störungen.

strahlten Ergosterins oder Bigantols auf die Rachitis, die englische Krankheit. Früher war nur der Lebertran als Mittel gegen die Rachitis bekannt, er konnte sich aber wegen seines schlechten Geschmacks nicht durchsetzen. Wenn man erfährt, daß 50 Proz. aller Kaiserkrankenbindungen — d. h. Entbindung durch eine weite Wunde in den Bauchdecken — auf ein rachitisches verengtes Becken der Mutter zurückzuführen sind, wird man sich die Bedeutung der Entdeckung klar machen können. Neuerdings hat man mit gutem Erfolge versucht, Nahrungsmittel direkt mit Ultraviolett zu bestrahlen und dadurch den Vitamingehalt in den Nahrungsmitteln anzureichern. Es handelt sich dabei namentlich um die Anreicherung des antirachitischen Vitamins. Da war zuerst die Milch, die in extra dazu eingerichteten „Milchhöfen“ in geeigneter Form den Ultraviolettstrahlen ausgesetzt wurde. Hier ergaben sich Schwierigkeiten, weil die Milch in der Säuglingsernährung insofern einen besonderen Rang einnimmt, als sie einen günstigen Nährboden für schädliche Keime darstellt. Außerdem konnten solche Bestrahlungen nur an Sammelstellen vorgenommen werden, was wiederum einen Verlust darstellte, da vollwertige Milch so schnell wie möglich vom Melkhof an das Kind gebracht werden soll. Ganz neu ist aber der Versuch, das Mehl zu bestrahlen und daraus ein Brot zu backen, welches das antirachitische Vitamin in reichem Maße besitzt. Da dieses Vitamin, wie Versuche ergeben haben, die Backhitze gut verträgt, ist in aller nächster Zeit mit der Einführung dieses „neuen“ Nahrungsmittels zu rechnen. Allerdings schließt dieses Mittel die ganz kleinen Kinder nicht vor der englischen Krankheit, bei ihnen wird man wohl immer noch auf das Bigantol angewiesen sein. Aber die älteren Kinder werden nun müßelos und ohne be-

So sollst du leben!

Wir wollen in diesem Hauswirtschaftlichen nicht Stellung nehmen zu der Frage, ob man das Fleisch vom Küchengessel zu verbannen hat oder nicht. Mit der Auffstellung von eisernen Regeln ist hier überhaupt wenig getan. Eines schadet sich nicht für alle. Was in dem heißen Klima Indiens gut und notwendig ist, braucht im heißen rauher nordischer Winde noch nicht gut zu sein.

Eines aber ist klar: ein Übermaß des Fleischgenusses ist, zumal bei sitzender Lebensweise, schädlich. Denn es schafft die Möglichkeit der Selbstvergiftung des Körpers vom Darm her. Und wenn dann noch üppige Kost in der Form von fetten und süßen Speisen hinzukommt, braucht man sich gewiß nicht zu wundern, daß nach und nach die Widerstandsfähigkeit des Körpers geschwächt wird und ganz bestimmte Krankheiten ihren Einzug halten. Immer mehr und mehr neigt die Krebsforschung dazu, den Krebs in erster Linie als eine Krankheit der Überernährten zu betrachten, während die Tuberkulose als die typische Krankheit der Unterernährten zu gelten hat. Ausnahmen würden die Regel zu bestätigen haben. Jedenfalls hat man sich daran gewöhnt, gerade im Zusammenhang mit der Bekämpfung des Krebses der Ernährungsfrage besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Nun zum **Vegetarismus!** Er galt vielen als der sichere Pfad, der zur dauernden Gesundheit führt. Leider entpuppten die Beobachtungen nicht immer dieser gläubigen Hoffnung. Auch strenge Vegetarier sind an Krebs erkrankt und gestorben. Und auch strenge Vegetarier haben schweren Krankheiten ihren Tribut zahlen müssen. Wer die Literatur des Vegetarismus durchforscht, kann hier zu keiner befriedigenden Aufklärung. Ganz von selbst drängte sich die Empfindung auf, daß wohl noch andere, sehr wichtige Faktoren mitzusprechen hätten. Faktoren, die in erster Linie mit der Zubereitung der Speisen, mit ihrer Sonderwirkung auf den Körper, mit der Frage der Zusammenstellung der Speisen zusammenhängen mußten.

Da sind nun im Lebensweiser-Verlag in Göttingen bei Gelnhausen jüngst zwei Bücher erschienen, die uns den längst erwünschten Aufschluß geben. Das eine Buch betitelt sich: „So sollst du leben!“ von Emil Aurelius-Bauerle. Das zweite Buch betitelt sich: „Das Kochbuch für heute“ von Luise Wenzel, Überlingen.

Namentlich das erste der Bücher — beide sind handlichen Formats und kosten nur je 2,40 M — ist eine geradezu verblüffende Leistung. Wir erhalten hier auf einmal einen sozusagen charakterologischen Einblick in das Wesen der wichtigsten Nahrungsmittel. Das Fleisch schalten die beiden Bücher allerdings grundsätzlich aus. Von ihrem Standpunkt aus sicherlich mit guten Gründen. Und wir möchten glauben, daß wer sich diesen Gründen anpaßt und den Fleischgenuss ganz und gar verbant, vielleicht noch extra vernünftig und gesundmüßig lebt und in der Verhütung von Erkrankungensmöglichkeiten noch eine ganz besondere Vorarbeit beibringt.

Das Kochbuch mit seinen 300 Rezepten ist die notwendige Ergänzung zu dem ersten Buch, das mehr systematischer Natur ist. Aber was wird uns in dieser Systematik alles geboten! Wir lernen die wichtigsten Grundregeln über die richtige Speisenzusammensetzung kennen, wir sehen, wie die einzelnen Nahrungsmittel behandelt werden müssen, wir erkennen die Gefahr der Gärungen im Innern, die durch falsche Zusammenstellung oder ungewöhnliche Zubereitung hervorgerufen werden, wir empfangen Winke, wie sich der Kranke zu verhalten hat, wir sehen, daß die **besondere Veranlagung des Menschen** bei der Ernährung eine große Rolle spielt, daß z. B. der physische, mehr muskulöse Typ eine ganz andere Nahrung verlangt als der intellektuelle Typ, empfangen Regeln über die Ernährung in den verschiedenen Lebensaltern, über die Auswahl der Speisen nach der Arbeitsweise, nach der Tages- und Jahreszeit. Es gibt kaum eines der wichtigeren Nahrungsmittel, das uns nicht in seiner gesundheitsvollen Bedeutung geschildert wird. Und wenn wir das Ganze gelesen haben, dann merken wir nur zu sehr, daß so manche Weisheit unserer Großmütter nur zu berechtigt war, und daß wir in den letzten Jahrzehnten uns wahrscheinlich ziemlich falsch ernährt haben. Oder doch an gewissen Erkenntnissen vorbeigegangen sind.

Die beiden Bücher gehören in die Hand einer jeden Hausfrau. Sie können nur Gutes stiften und werden einer jeden Leserin zum mindesten etwas Neues und Beherzigungswertes zu sagen haben; falls man sich nicht dazu entschließt, die ganze Ernährungsweise den Lehren und Forderungen der beiden Bücher anzupassen. Selbstverständlich sind alle diese Lehren und Regeln praktisch erprobt. (c. a.)

sondere Verordnung die antirachitischen Vitamine in Form einer „Stulle“ in reichlichem Maße und schmackhafter Form zugeführt bekommen.

Darf man bei Gewitter Auto fahren?

Um die Gefahr des Radfahrens während eines Gewitters zu klären, unternahm Prof. Dr. Stephan Jellinek, der Leiter des Elektrophysiologischen Instituts der Universität Wien, folgende Untersuchung: Er stellte ein Fahrrad auf eine Eisenplatte und belastete das Fahrrad derart, daß dieselben Verhältnisse gegeben waren wie bei der Belastung mit einem Menschen. Die Pneumatikreifen waren nicht zu stark aufgepumpt, so daß der Teil der Felge, der der Eisenplatte am nächsten ist, noch 22 Zentimeter von der Eisenplatte entfernt war. Es wurde nun durch die Eisenplatte und durch das Fahrradgestell des Rades ein Strom langsam ansteigend bis zu 7000 Volt geschickt, an dieser Marke sprang ein kleiner Funke über den Gummi des Rades. Bei einer schlagartigen Stromzuführung, wie es also im Gewitter der Fall ist, konnten bei 15 000 Volt Funkenentladungen durch die Vereifung erzielt werden. Auch eine gut isolierende Gummiplatte wurde bei einer Einwirkung von 16 000 Volt glatt durchschlagen. Mein diese Tatsachen genügen, um auf die Gefahr des Rad- oder Autofahrens bei Gewitter hinzuweisen. Wenn man aber bedenkt, daß bei Blitsschlägen weit mehr Energie entwickelt wird, und daß durch die Feuchtigkeit, durch den niedergehenden Regen und den Schmutz, der an der Gummiereifung haftenbleibt, die Isolierung so gut wie aufgehoben ist, muß vor Rad- oder Autofahren während eines starken Gewitters entschieden gewarnt werden, da zum mindesten die Möglichkeit einer Gefährdung durch Blitsschlag durchaus gegeben ist.