

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

[Kann der normale Körper bei der jetzigen Kost bestehen?]

[urn:nbn:de:bsz:31-252412](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-252412)

Reith gelegt. Hierauf wurden folgende einleitende Vorträge gehalten: Von Herrn Oberlehrer Ködel: „Warum ist der Zusammenschluß der Beamten- und Lehrervereine notwendig?“ Von Herrn Oberrevisor Trautmann: „Der innere und äußere Ausbau des Verbandes.“ Von Herrn Oberstadtrechnungsrat Weiler: „Die wirtschaftliche Selbsthilfe.“ Die ausgezeichneten, oft von lebhaftem Beifall unterbrochenen Ausführungen der Redner gaben ein klares und eindringendes Bild von der Lage der Beamten- und Lehrerschaft und legten überzeugend dar, welche Wege hinsichtlich aufzusuchen und zu begehen seien. Von einer Inhaltsangabe kann an dieser Stelle abgesehen werden. Die Vorträge werden gedruckt und jedem badischen Staats- und Gemeindebeamten sowie Lehrer zugänglich gemacht. Der zur Beratung gestellte Satzungsentwurf fand einstimmige Annahme. In den geschäftsführenden Vorstand wurden durch Zuzug einstimmig gewählt zum 1. Vorsitzenden Trautmann, Groß, Oberrevisor; 2. Vorsitzenden Ködel, Oberlehrer; 3. Vorsitzenden Weiler, Oberstadtrechnungsrat; 1. Schriftführer Kühn, Justizaktuar; 2. Schriftführer Rommader, Betriebsassistent; 3. Schriftführer Fräulein Dr. Gernet, Reallehrerin; 1. Rechner Schumacher, Revisor; 2. Rechner Göppert, Hauptlehrer; 3. Rechner Ludwig, Lokomotivführer. Im Gesamtvorstand sind die angeschlossenen Vereine durch je ein bzw. zwei Beiräte vertreten. Als Kassen- und Rechnungsprüfer bzw. Stellvertreter wurden bestimmt Oberrevisor Brunner und Klenker, sowie Ständesbeamter Fassing und Kassendiener Bach. Der Voranschlag für die Zeit vom 1. Juli bis 31. Dezember 1917 mit 9750 M in Einnahme und Ausgabe fand ohne Aussprache Annahme.

Folgende Vereine mit zusammen über 15 000 Mitgliedern gehören bis heute dem Verband an: Verein mittlerer bad. Finanzbeamten; Verein mittlerer bad. Justizbeamten; Verein mittlerer bad. Verwaltungsbeamten; Verein der Amtsbüroforen; Verein mittlerer bad. Eisenbahnbeamten; Verein mittlerer techn. Eisenbahnbeamten; Verein der Bahn- und Telegraphenmeister; Verband der Stationsvorsteher und Betriebsassistenten; Verein der Stationsvorsteher; Verein bad. Stationsaufseher; Verein bad. Wagenrevidenten; Verein der Bureau- und Rechnungsbeamten; Verein der Zeichner; Verein der Drucker; Verband bad. Lokomotivbeamten; Verein bad. Eisenbahnbeamtinnen; Verein techn. Unterbeamten und Anwärter; Badischer Lehrerverein; Badischer Musiklehrerverein; Verein bad. Lehrerinnen; Verband städtischer Beamtenvereine und Ortsverein Heidelberg; Verband mittlerer Reichs-Post- und Telegraphenbeamten.

Der Beitritt weiterer Vereine ist zu erwarten. In absehbarer Zeit dürfte deshalb der Verband die gesamten mittleren und unteren Staatsbeamten, die Städt. Beamten und die Lehrer- und Lehrerinnen umfassen. Die Aussichten hierfür sind sehr günstig!

Kann der normale Körper bei der gegenwärtigen Ernährung bestehen?

Die Ernährungsfrage und ihre Schwierigkeiten bilden ein Thema, mit dem sich gegenwärtig ein großer Teil der Menschheit beschäftigt, denn in allen europäischen Ländern fehlt es an irgend etwas oder an vielem zugleich, ohne daß man für das Fehlende Er-

saß zu schaffen vermöchte. Was wir Deutschen in der Bekämpfung der Ernährungschwierigkeiten geleistet haben, wird sich in seinem vollen Umfange wohl erst nach dem Kriege zeigen, wenn die Verhältnisse einen geordneten Überblick über sämtliche Kriegsorganisationen ermöglichen. Aber vorläufig heißt es noch immer durchhalten, fest und unnachgiebig, wenn auch ein oder die andere Nation in Zukunft etwas schmäler ausfällt, als uns lieb ist. „Noch weniger! Wie soll mein Körper das nur aushalten“, wird mancher denken, der sich vielleicht ohnehin schon die Kleider hat enger machen lassen müssen. Zu keiner Zeit sind die Ärzte noch so drangsalirt worden wie jetzt, weil die ängstlichen Patienten, von der Abnahme ihres Körpergewichts aufs höchste beunruhigt, durchaus untersucht werden wollen. Die Wissenschaft hat sich deshalb mit dieser allgemein auftretenden Körpergewichtsabnahme, die in den meisten Fällen 12 bis 20 Pfund, also etwa 10 bis 15 Prozent des früheren Gewichts, beträgt, gerade in letzter Zeit besonders eingehend beschäftigt. Die Untersuchung haben zu dem tröstlichen Schluß geführt, daß diese ganz allmählich eingetretene Abmagerung, selbst wenn sie bis zu einem gewissen Grade noch fortschreitet, dem gesunden Körper keinen ernstlichen Schaden zufügen kann, und zwar aus dem Grunde, weil sich der Körper mit der Zeit an die verminderte Nahrungsaufnahme so vollständig gewöhnt, daß nach der Abmagerung, also nachdem die Fettreserven des Körpers aufgezehrt sind, auch unter ungünstigeren Bedingungen wieder ein Gleichgewichtszustand eintritt. Man darf demnach dem normalen Körper ruhig so viel Widerstandskraft zutrauen, wie er gegen den leidigen Nahrungsmangel braucht. Jede einzelne Zelle in unserem Körper besitzt einen solchen Lebenstrieb, eine solche Fähigkeit, sich, wenn es sein muß, auch dem ganz Ungewohnten anzupassen, daß uns das bischen Abmagern wirklich keine Sorge machen braucht.

In nächster Zeit wird wahrscheinlich das Gemüse die Hauptrolle in unserer Ernährung spielen. Aber den Nährwert der Gemüse, der vom Vegetarier überschätzt, vom Fleisshesser aber gewöhnlich weit unterschätzt wird, ist eigentlich schon allzu viel geschrieben worden. In einer Zeit, die uns die überwiegende Pflanzenkost zur Notwendigkeit macht, gehören jedoch auch diese Regeln zum täglichen Brot. Um den Nährwert einer Speise zu berechnen, besitzt man heute eine sehr einfache Formel, nämlich die Wärmeeinheit oder die Kalorie. Die Aufnahme der Nahrungstoffe in unserm Körper ist bekanntlich gleichbedeutend mit einer durch chemische Umwandlungen erfolgenden Zerstörung dieser Stoffe. Bei dieser Zerstörung, die man sehr treffend mit einer Verbrennung vergleicht, entsteht nun Wärme, deren Intensität im Verlaufe der Verbrennungen sehr wechselt, weshalb man sie nach Einheiten oder Kalorien mißt. Unter einer solchen Kalorie versteht man die Wärmemenge, die nötig ist, um einen Liter Wasser um 1 Gr. C zu erwärmen. Da nun der Wärmewert der Nahrungsmittel beim erwachsenen Menschen etwa 2000—3000 Kalorien betragen soll, dürfte vielleicht eine Übersicht über die Kalorienzahl einiger unserer Hauptnahrungsmittel von Interesse sein. Zu beobachten ist, daß es natürlich immer von der Menge der ge-

nossenen Speisen abhängt, ob die erforderliche Kalorienzahl erreicht werden kann oder nicht. Die im Nachstehenden angeführten Kalorienzahlen — nach Rubner — beziehen sich immer auf je hundert willkürlich angenommene Teile der untersuchten Lebensmittel, also nicht etwa auf das Pfund- oder gar Kilogewicht. Demnach ergeben 100 Teile von Kartoffeln 98 Kalorien, von Kohlrabi 57, von gelben Rüben 50, von Wirsing 48, von Kopfsalat 20 und von Birnen 69 Kalorien. Infolge ihres großen Gehaltes an Zellulose wird der Nährwert der Gemüse etwas beeinträchtigt, ein Nachteil, der sich bei alten Gemüsen fühlbarer macht als bei jungen Pflanzen, deren Zellulosegehalt bis zu 60 Proz. verdaut werden kann. Um auch die innerhalb der Zellulosewände der Pflanzenzellen aufgespeicherten Nährstoffe — hauptsächlich Eiweiß und Stärke — der Ernährung restlos zugänglich zu machen, ist es daher notwendig, die Zellwände zu zerreißen, d. h. alle Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst möglichst vollständig zu verkochen und in Form von Breispeisen zuzubereiten. Aus diesem Grunde können in Kohlsorten etwa als Salat genossene Gemüse und Hülsenfrüchte auch niemals den Kalorienwert besitzen, den das zerkochte und zerkleinerte Gemüse aufweist. Der Preis der Gemüse, nach Kalorien berechnet, hängt von der Jahreszeit und von den örtlichen Verhältnissen ab; nimmt man einen Durchschnittspreis an, so erhält man z. B. für eine Mark 5000 Kalorien an Erd- oder Kohlrüben- und 3000 Kalorien an gelben Rüben.

Von Fischen kommen beim Hering 106 Kalorien auf hundert Teile, beim geräucherten Hering sogar 223, während der Schellfisch 73 Kalorien hergibt. Mageres Ochsenfleisch liefert 98 Kalorien, Schweinefleisch 406 Kalorien. Als sehr kalorienreich stellen sich die Fettkäse mit 404 Kalorien heraus; auch der Topfen (Quarkkäse) mit 182 Kalorien muß zu den nährstoffreichen Lebensmitteln gerechnet werden. Fast alle Nahrungsmittel werden indes durch die 779 Kalorien der Butter und die 707 Kalorien der Walnüsse übertroffen. Außerordentlich reich an Wärmewert ist endlich das Roggenbrot mit 226 Kalorien. Alle diese Nahrungsmittel und noch viele andere stehen ja noch immer zu unserer Verfügung und entsprechen, was ihren Kalorienwert betrifft, den einfachen Bedürfnissen des normalen Körpers zweifellos so weit, daß eine ernste Gefahr für die deutsche Volksgesundheit vorläufig sicher nicht zu befürchten ist.

Ein schwerer Kummer ist für manche Hausfrau der durch den Fleischmangel bedingte Ausfall der täglichen Fleischbrühe und kluge Ärzte haben der sogenannten Kraftbrühe freilich schon lange das Todesurteil gesprochen. Wie verhält es sich nun in der Tat mit dem Nährwert der Fleischbrühe? Von den Kraftstoffen, die vom Fleisch auf das Suppenwasser übergehen sollen, kommt der Hauptsache nach das in einer Menge von 15 bis 20 Prozent im Muskelfleisch enthaltene Eiweiß in Betracht, außerdem noch einige Nährsalze, Eisen-Phosphor- und Schwefelstoffe, die an sich allerdings einen gewissen Wert für den Aufbau des Körpers besitzen. Nun verhindert aber gewöhnlich schon die Bereitungsart der Suppe das Austreten dieser Nährstoffe aus dem Fleisch, denn zunächst wird man das Fleisch als ganzes Stück, das heißt unzerkleinert, ins siedende Wasser, worauf sofort das Eiweiß an der

Oberfläche gerinnt, so daß die Nährstoffe nicht an das Wasser abgegeben werden können und die Suppe wertlos bleibt. Das Fleisch sollte daher stets kalt zugefetzt werden. Hierbei wird es gut ausgelauert und seine Nährstoffe gelangen in die Suppe; freilich wird auf diese Weise das Fleisch selbst entkräftet. Gute Suppe kann also nur auf Rechnung des Fleisches gestellt werden. Dies wäre dann wirklich eine Art von Kraftbrühe. Allein der Kalorienwert einer Fleischbrühe ist so gering, — er beträgt nur etwa 5 Einheiten! — daß das Fleisch unausgefocht genossen, jedenfalls mehr anzuempfehlen ist. Dagegen ist gegen sog. falsche Suppen mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Teigeinlagen durchaus nichts einzuwenden, weil sie schon durch ihre dünne Breiform die Ausnutzbarkeit ihrer Nährstoffe in hohem Maße gestatten.

Unsere Feinde erhoffen sich noch immer ihren Erfolg von der berühmten Aushungerung des deutschen Volkes. Aber eines vermögen sie eben doch nicht: die Erde zu verhindern, uns ihre reichen Gaben zu spenden, und den deutschen Fleiß die Hände zu binden, mit denen er sich dieses Erdsegens bemächtigt. Und das gibt uns die Gewißheit, daß wir durchhalten können, komme was da wolle.

Was heißt Valuta?

Unter Valuta (Wert) versteht man in diesem Falle den Wert unseres Geldes — der Mark nicht wie wir sie nehmen — 100 Pfennig sind gleich 1 Mark —, sondern wie es die Ausländer im Verhältnis zu ihrer Münzwährung einschätzen. Das Ausgleichsmittel Gold muß dem Lande erhalten bleiben. Deshalb gibt die Inlands-(Reichs-)bank Anweisungen — Schuldscheine, Banknoten — aus. Mit diesen Schuldscheinen wird der Ausländer, also der Dritte, bezahlt. Welchen Wert solch ein Schuldschein hat, wissen wohl die meisten aus eigener Erfahrung. Der des Freundes K. ist vollwertig und bei dem vom N. ist es schade für das Papier. Sinkt nun das Ansehen unserer Zahlungsfähigkeit, so sinkt auch die Bewertung unserer Schuldscheine, damit unseres „Kredites“ im Auge des Ausland-Verkäufers. Er macht dann keine Geschäfte mehr oder das Geschäft wird riskant, er setzt unsere Bewertung, unsere „Valuta“, herab. Die Gefahr hat bestanden und ist auch mehr oder weniger im Ausland eingetreten. Finden dann bei gedrückter Valuta große Aufkäufe statt, so mindert sich unser Volksvermögen zu halbem Wert auf Nimmerwiedersehen, denn wir bekommen ja für eine Mark nur so viel zugebilligt, was wir sonst um 50 Pfg. erhalten konnten. Da hier die natürliche Verteuerung noch nicht eingeschlossen, verschlechtert sich das Geschäft weiter und zieht uns das Geld — das Vermögen — aus der Tasche. Das allein lehrt uns haushalten, sparen und alles fernhalten, was wir später um das „halbe Geld“ vom Ausland haben können.