

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundriss der sozialen Hygiene

Fischer, Alfons

Karlsruhe, 1925

a) Anforderung an eine einwandfreie Ernährung

[urn:nbn:de:bsz:31-342002](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-342002)

Schon im Hinblick auf die obigen Bemerkungen über die Forschungsergebnisse der Physiologie und Sozialstatistik wird man sogleich erkennen, wie schwierig es ist, diese sozialhygienische Frage zu erörtern; trotzdem muß es versucht werden. Unsere Aufgabe ist es daher, die wichtigsten Tatsachen, die uns hierüber unterrichten können, anzuführen und zu beleuchten. Zu diesem Zwecke sind folgende Vor- und Einzelfragen zu untersuchen:

- a) Gibt es zuverlässige Maßstäbe, um zu beurteilen, ob eine Ernährung gesundheitswidrig ist, und welche Anforderungen sind an eine einwandfreie Ernährung zu stellen? (Frage der Physiologie.)
- b) Zu welchen Gesundheitsschädigungen führen die Fehler bei der Ernährung? (Frage der Pathologie.)
- c) Ist es erwiesen, daß die Ernährung der Bevölkerung bezw. einzelner Volksschichten gesundheitswidrig war oder ist? (Frage der Sozialstatistik.)
- d) Ist die etwa vorhandene gesundheitswidrige Ernährung auf wirtschaftliche oder sonstige kulturelle Einflüsse zurückzuführen? (Frage der Soziologie.)

Schließlich ist dann noch folgende Frage anzureihen:

- e) Welche Maßnahmen wirtschaftlicher oder sonstiger kultureller Art sind zu ergreifen, um etwaige Mißstände im Nahrungswesen zu verhüten bezw. zu beseitigen? (Frage der Gesundheitspolitik.)

a) Anforderungen an eine einwandfreie Ernährung.

Die Ernährung hat zwei Hauptaufgaben zu erfüllen: 1. Der bei den Lebensvorgängen entstehende Stoffverbrauch muß ersetzt. 2. Es muß Kraft (Wärme) erzeugt werden. Da die Lebensvorgänge je nach Alter, Geschlecht, Beruf, Körperbeschaffenheit, Klima, Jahreszeit usw. bei den Menschen sehr verschiedenartig sind, so ist auch ihr Stoffverbrauch bezw. Kraftbedarf nicht gleich gestaltet. Es lassen sich aber trotzdem gewisse Grenzen für eine gehörige Ernährung im allgemeinen erkennen.

Bevor wir die noch vielumstrittenen Fragen nach Art und Menge der Nahrungsstoffe, die für die Gesunderhaltung des Körpers erforderlich sind, erörtern, sei erwähnt, daß auch bestimmte Anforderungen hinsichtlich der Zubereitung der Speisen und der Verteilung der Mahlzeiten zu stellen sind. Allgemein ist man sich, abgesehen von Ernährungs-sonderlingen, darüber einig, daß die grundsätzliche Rohkost abzulehnen ist. Die meisten Nahrungsmittel müssen vor dem Verbrauch durch Kochen, Backen, Braten usw. zubereitet werden. Diese Arbeiten sind sehr schätzenswert, und nicht mit Unrecht hat Faßbender gesagt: „Ein guter Koch — ein guter Arzt.“ — Auch hinsichtlich der Verteilung der Mahlzeiten liegen im wesentlichen übereinstimmende Ansichten vor. Im allgemeinen werden täglich mindestens drei, für Schwerarbeiter sogar fünf Mahlzeiten für notwendig erachtet. In neuester Zeit wird auch in Deutschland, namentlich bei ungeteilter Arbeits- bezw. Unterrichtszeit, auf ein besonders gehaltvolles erstes Frühstück¹⁾ großer Wert gelegt.

¹⁾ A. Fischer hatte in einem in der „Hilfe“ (1912 Nr. 13) erschienenen Aufsatz dargelegt, daß, nach einer Erhebung der preuß. Gewerbeaufsichtsbeamten vom Jahre 1909, viele Arbeiter, ohne ein Frühstück eingenommen zu haben, zur Arbeit gehen. Hierzu bemerkte Fr. Jankowski („Vegetarische Warte“ 1912 Nr. 14), daß das Morgenfasten nicht nur nicht mißlich, sondern zweckdienlich sei, da schon viele dadurch arbeitskräftiger und -freudiger geworden sind. Dieser Einwand berührt jedoch den Sinn der vorliegenden Frage nicht. Für Überernährte kann das Morgenfasten unter Umständen nützlich sein, aber nicht für den Durchschnittsarbeiter.

Sehr schwierig ist es zurzeit noch immer, genau zu bestimmen, welche Nahrungsstoffe unbedingt erforderlich sind, und in welchen Mengen sie verbraucht werden müssen, damit die Gesundheit keinen Schaden erleidet. Bei allgemeinem Wohlstand sind diese Fragen in der Regel gegenstandslos; denn der gesunde Mensch, der seine Kost nach eigenem Geschmack zusammensetzen darf, wählt gewöhnlich das für ihn Richtige. Aber es soll sogleich betont werden, daß gerade der Reichtum hier oft auf Abwege führt, so daß es nicht überflüssig wäre, auch eine obere Grenze für den Verbrauch von Nahrungsmitteln festzustellen. Weit wichtiger ist es jedoch, die untere Grenze zu kennen, wenn sich die Menschen aus irgendwelchen Gründen — es mag sich um wirtschaftliche Not, um feindliche Belagerung, um Beköstigung in gewissen Anstalten usw. handeln — nicht mehr nach Belieben die Nahrungsmittel aussuchen dürfen, sondern wenn es gilt, mit begrenzten Vorräten eine möglichst lange Zeit auszukommen.

Um diese untere Grenze feststellen zu können, muß man über gewisse chemische und physikalische Vorgänge im allgemeinen und besonders bei der Verdauung sowie über die chemischen und physikalischen Eigenschaften der Stoffe, aus denen die Nahrungsmittel bestehen, unterrichtet sein. Physiologie und Hygiene sind eben von dem Stande der Naturwissenschaften abhängig. J. P. Frank war daher, als er im Jahre 1782 in seiner „Medizinischen Polizey“ sich sehr ausführlich über „Gesunde Nahrungspflege“ äußerte, noch nicht in der Lage, wissenschaftlich begründete Ratschläge über die Kostzusammensetzung zu bieten. Erst nachdem Lavoisier, Magendie, Dumas, Liebig und Mole-schott ihre grundlegenden Arbeiten über die Verdauungsvorgänge, die chemischen Bestandteile der Lebensmittel und schließlich den Stoffwechsel veröffentlicht hatten, gelangte C. Voit, der gemeinsam mit Pettenkofer arbeitete, zu den Gesetzmäßigkeiten, nach denen sich die wissenschaftliche Welt jahrzehntelang gerichtet hat.

Voit hat in München bei rüstigen Arbeitern den Stoffwechsel geprüft und faßte im Jahre 1877 seine Ergebnisse betreffs der Tageskost folgendermaßen zusammen: „Wir verlangen demnach für einen mittleren Arbeiter 118 g Eiweiß, 56 g Fett und 500 g Kohlehydrate.“ Hieraus ist irrtümlicherweise geschlossen worden, daß Voit diese 118 g Eiweiß als Mindestmenge zum Zwecke der Gesunderhaltung gefordert hat. Aus den Darlegungen von Voit wurde sodann auch die Lehre, daß ein erheblicher Teil der erforderlichen Eiweißmenge in Gestalt von animalischen Lebensmitteln, und besonders von Fleisch, zugeführt werden muß, herausgelesen. Voit hatte diese Ansichten aber offenbar nicht, was schon daraus hervorgeht, daß er selbst auf die Trappisten¹⁾, bei deren Tafel nach seiner Angabe Fleisch, Fische, Eier, Schmalz, Butter und Öl ausgeschlossen sind, und die nur 68 g Eiweiß, 11 g Fett und 469 g Kohlehydrate täglich verbrauchen, hingewiesen hat.

Die Eiweißangabe von Voit wurde schon in den achtziger Jahren von Felix Hirschfeld für zu hoch erachtet. Auch Rubner, der aus der Schule von Voit hervorgegangen ist, fand zwar, daß man mit weniger als 118 g Eiweiß auskommen kann, wies jedoch darauf hin, daß man von dem Lebe, was verdaut, nicht von dem, was gegessen wird, und daß nicht alle Nährwerte, die in den Darm gelangen, assimiliert werden. Rubner hält daher schließlich im wesentlichen an den Zahlen von Voit fest und betrachtet den Überschuß als einen „Sicherheitsfaktor, der notwendig ist, gerade wie man eine Brücke viel stärker

¹⁾ Vgl. Heimbucher: „Geschichte der Orden und Kongregationen“ 2. Aufl. Bd. 1, Paderborn 1907.

Fischer, Soziale Hygiene.

baut, als jemals die maximalst zugelassene Belastung ausmacht“. Der Amerikaner R. H. Chittenden und der Däne H. Hindhede griffen jedoch die Lehre von Voit und Rubner aufs schärfste an, so daß — namentlich im Hinblick auf die Erfahrungen während des Krieges — die Frage, welche Anforderungen an eine einwandfreie Ernährung zu stellen sind, immer noch auf das eifrigste erforscht und auf das lebhafteste erörtert wird, zumal in den letzten Jahren die die Ergänzungsstoffe betreffenden Beobachtungen neue Probleme erzeugt haben. Die wichtigsten Ergebnisse von allen diesen Arbeiten seien im folgenden angeführt.

Den Wert eines Nahrungsmittels berechnet man nach den Brennwerteinheiten (Kalorien), welche es liefert. Es besteht bei den verschiedenen Forschern darüber Einigkeit, daß einem mittelschwer arbeitenden Mann täglich etwa 3000 Kalorien — diese Menge hatte auch Voit verlangt — dargeboten werden müssen. Man weiß ferner, daß der Verbrennungswert von 1 g Eiweiß 4,1, von 1 g Fett 9,3 und von 1 g Kohlehydrate 4,1 Kalorien beträgt. Sodann steht fest, daß diese Nahrungsstoffe sich im Verhältnis ihrer Verbrennungswerte gegenseitig vertreten können, jedoch in vollem Umfange nur soweit es sich um die Energieerzeugung, nicht aber soweit es sich um die Regeneration, den Ersatz verbrauchter Körpersubstanz, handelt.

Für die Ernährung unbedingt notwendig sind außer Luft und Wasser, deren Erörterung hier unterbleiben kann, die bereits genannten Stoffe Eiweiß, Fett, Kohlehydrate sowie Salze und gewisse Ergänzungsstoffe. Jeder dieser Stoffe muß, wie schon Liebig dargelegt hat, in der erforderlichen Menge dem Körper zugeführt werden; denn wenn zu wenig von einem dieser Stoffe in der Nahrung enthalten ist, so würden noch so große Mengen der anderen Stoffe eine Gesundheitsschädigung nicht verhüten. Voit hat gezeigt, daß „Tiere so ziemlich in der ganz gleichen Zeit zugrunde gehen, mag man alles Eiweiß, oder gewisse Salze aus ihrer Nahrung vollständig ausschließen“.

Daß Eiweiß, das allein im Gegensatz zu Fett und Kohlehydraten neben Sauerstoff und Kohlenstoff auch Stickstoff enthält, unter allen Umständen in der Nahrung vorhanden sein muß, wurde nie bezweifelt. Nun ist es aber gelungen, das Eiweiß in verschiedene Bausteine, Aminosäuren, zu zerlegen, so daß neuerdings auch ein Minimum jeder dieser Säuren in der Nahrung verlangt wird; allerdings können sich in gewissem Umfange einige dieser Säuren vertreten.

Ob auch Fett ein lebensnotwendiger Nahrungsstoff ist, darüber gehen die Ansichten noch auseinander. Dagegen wird eine Beigabe von Kohlehydraten neben Eiweiß und Fett in der Nahrung, besonders auch der Säuglinge, für notwendig erachtet.

Es erhebt sich nun die Frage nach dem Eiweißminimum. Während des Krieges hat W. Kruse bei einer großen Anzahl von Familien, trotzdem ihre Nahrung nur 60% der von Voit und Rubner geforderten Eiweißmenge (und überdies nur 50% der Fettmenge) aufwies, Erhaltung des Körperbestandes und Gesundheit festgestellt. Mit noch geringeren Eiweißmengen, bis zu 30 g täglich, ist Hindhede bei seinen Versuchen ausgekommen; acht Wochen lang hat er selbst eine Kost zu sich genommen, in der durchschnittlich an jedem Tag nur 57 g Eiweiß vorhanden waren.

Da eine solche eiweißarme Kost sehr billig ist — Hindhede verbrauchte in diesen acht Wochen täglich im Durchschnitt 26,1 Öre, d. h. etwa 30 Pfennig —, so wäre es von größter Tragweite für die Volksernährung, wenn man tatsächlich bei einer so geringen Eiweißmenge, die dann fast ausschließlich aus Pflanzen stammen könnte, zu bestehen

vermag. Hindhede weist darum auch auf die bedeutungsvollen Folgen seiner Forschungsergebnisse gerade für Deutschland hin; er meint, Deutschland sollte die Tierzucht, soweit sie der Fleischnahrung dient, aufs äußerste einschränken und mehr für die Erzeugung pflanzlicher Nahrungsmittel sorgen, dann könnten im Deutschen Reich doppelt soviel Menschen, wie jetzt vorhanden sind, hinreichend mit den Erträgen der deutschen Landwirtschaft ernährt werden.

Die Frage der Eiweißmenge wird gewöhnlich mit der Fleischfrage verbunden. Es ist unzweifelhaft, daß man ohne Fleisch leben und gesund bleiben kann. Erinnerung sei hier an die biblische Erzählung (Das Buch Daniel I, 8—20), wonach Daniel und drei andere Knaben, die am Hofe von Nebukadnezar erzogen wurden, den Genuß der königlichen Speisen und des Weins ablehnten und nur Pflanzenkost nebst Wasser zu sich nahmen mit dem Erfolg, daß diese vier Knaben nach zehn Tagen besser und wohlbeleibter als alle anderen aussahen; dieser Stoffwechselversuch, der wohl der älteste sein dürfte, wurde fortgesetzt, und „diesen vier Knaben verlieh Gott Wissen und Verständnis“. Schon J. P. Frank hat betont, daß „die Pflanzennahrung eigentlich die große Volkskost ausmacht“. Und Rubner weist darauf hin, daß die bäuerliche Bevölkerung vielfach fleischlos lebt. Sicherlich ist das Schlagwort „Fleisch macht Fleisch“ ganz falsch. Man kann bei fleischloser, aber sonst hinreichender Ernährung eine vortreffliche Muskulatur erhalten, wenn die Muskeln entsprechend in Tätigkeit gesetzt wurden. Zutreffend hat Rubner bemerkt, daß auch der reichste Mann sich eine kräftig entwickelte Muskulatur nicht kaufen kann, sondern sie selbst erarbeiten muß. Schon Hippokrates¹⁾ hat geschrieben, daß Fleisch für die einen eine Nahrung ist, für die anderen aber nicht. In der Tat werden manche Völker oder Volksteile zu gewissen Zeiten und in gewissen Gegenden das Fleisch nicht entbehren können; man denke z. B. an die Grönländer, für die fast nur animalische Nahrungsmittel erreichbar sind. Dagegen ist die Kost großer Volkskreise in Japan und Indien fleischlos. In Deutschland wird nun aber von den weiten Volksmassen ein starkes Bedürfnis nach dem leicht verdaulichen Fleisch empfunden; dies gilt ganz besonders von den Stadtbewohnern, deren Berufsarbeit in geschlossenen Räumen stattfindet und nur wenig körperlich anstrengend ist, wodurch das Verlangen nach konzentrierten Nahrungsmitteln entsteht. Dazu kommt, daß man das Fleisch auf die mannigfaltigste Art (Kochen, Braten, Rösten, usw.) zubereiten und die Speisen dadurch abwechslungsreicher als bei Pflanzenkost gestalten kann; eine gewisse Abwechslung ist aber für das Gemütsleben der meisten Menschen ein Bedürfnis.

Unterscheiden muß man zwischen der Pflanzenkost im strengen Sinn und der sogenannten laktovegetabilischen Kost, bei der die von lebenden Tieren stammenden Nahrungsmittel (Milch, Butter, Eier) verwendet werden. Die lediglich aus Pflanzen bestehende Nahrung empfehlen auch die Vegetarier, von einigen Sonderlingen abgesehen, nicht. Daß die laktovegetabilische Kost völlig zureichend sein kann, wird von keiner Seite bestritten, und niemand redet jetzt noch einer zu reichlichen Fleischnahrung das Wort. Daß Martin Luther²⁾ in seinen Tischreden für eine obrigkeitliche Verordnung, wonach man an zwei Tagen in jeder Woche kein Fleisch essen soll, eingetreten ist, wird jetzt gewiß allseitig gebilligt werden.

¹⁾ Siehe Literatur S. 28 Ziffer 7 Bd. 1.

²⁾ Nach Angabe von Walter, siehe Literatur S. 123 Ziffer 30a.

Bemerkt sei noch, daß der Amerikaner H. Fletcher¹⁾, der auch in Deutschland Anhänger gefunden hat, eine sehr ausgiebige Kautätigkeit vorschlägt, damit die pflanzlichen Nahrungsmittel besser verdaut werden. Auf die gesundheitliche Bedeutung des Kauens und im Zusammenhang hiermit auf die Zahnpflege wurde ja schon längst von allen Ärzten hingewiesen. Aber ausgehend von dem alten Satz: „Gut gekaut ist halb verdaut“, behauptet nun Fletcher, daß man bei Befolgung seiner Lehre, wonach jeder Bissen Minuten lang im Munde eingespeichelt werden soll, mindestens ein Drittel an Nahrungsstoffen sparen könne. Um diese Ansicht zu widerlegen, führt Rubner an, daß „im Durchschnitt von unserer Nahrung überhaupt nur 7—8% verlorengelassen, und von dieser Masse sind meist wieder nur ein Drittel, d. h. 2—3% des Genossenen, unverdaut gebliebene Anteile, die selbst ein Wiederkäufer nicht viel weiter verarbeiten könnte“.

In den letzten Jahren hat man immer deutlicher erkannt, daß außer den schon stets geforderten Nahrungsstoffen gewisse, noch nicht genauer erforschte Ergänzungsstoffe, die von C. Funk²⁾ Vitamine, von Berg³⁾ aber neuerdings Kompletine genannt wurden, in der Kost vorhanden sein müssen, um manche Krankheitserscheinungen zu vermeiden. Diese Ergänzungsstoffe befinden sich vor allem in Gemüse, Obst, Milch und Reis. Die Forscher auf dem Gebiet der Ergänzungsstoffe bezeichnen als nützliche Regel folgende Berechnung der Nahrungsausgaben: „Gib mindestens ebensoviel für Gemüse und Frucht und ebensoviel für Milch als für Fleisch, Fisch, Zerealien und Süßigkeiten aus.“ Die neue Lehre von den Ergänzungsstoffen ist gewiß hoch zu bewerten, aber ihre praktische Bedeutung darf nicht überschätzt werden. Denn Löwy betont, daß der Mangel an Ergänzungsstoffen sich, wenn die Nahrungsmenge sonst ausreichend ist, nur bei ganz einseitiger Kost — wie man sie z. B. bei den im wesentlichen polierten Reis verzehrenden Volksschichten Japans, vielleicht auch bei den vorwiegend von Mais lebenden oberitalienischen Bauern findet — zeigt, jedoch bei den deutschen Speisegewohnheiten, d. h. bei reichlicher Aufnahme von Obst und Gemüse, nicht in Betracht kommt.

Schließlich sei noch kurz auf die Bedeutung gewisser Genußmittel hingewiesen. Es kann nicht in Abrede gestellt werden, daß manche Genußmittel, wie Wein, Kaffee, Tee und einige Gewürze, zeitweise einen beträchtlichen Einfluß auf die Arbeitsfreude, die Leistungsfähigkeit und das ganze Wohlbefinden vieler Menschen ausüben. In gewissem Umfange, wenngleich nicht in dem Sinne wie die obengenannten Nahrungsmittel, wird man daher auch die Genußmittel als unentbehrlich oder zum mindesten als wünschenswert für die Ernährung bezeichnen können. Keinesfalls aber dürfen die Genußmittel in einem so großen Maße verbraucht werden, daß infolge der hiermit verbundenen Kosten die Ausgaben für die unentbehrlichen Nahrungsmittel verringert werden müssen, oder daß durch etwaige Giftwirkungen die Gesundheit eine Einbuße erleidet. Zutreffend hat sich Pettenkofer hierüber folgendermaßen geäußert:

„Die Genußmittel sind wahre Menschenfreunde, sie helfen unserem Organismus über manche Schwierigkeiten hinweg, ich möchte sie mit der Anwendung der wichtigen Schmiere bei Bewegungsmaschinen vergleichen, welche zwar nicht die Dampfkraft ersetzen oder entbehrlich machen kann, aber dieser zu einer viel leichteren und regelmäßigen Wirksamkeit verhilft und außerdem der Ab-

¹⁾ H. Fletcher: „Die Eßsucht und ihre Bekämpfung“, Übersetzung von A. v. Borosini, 4. Aufl., Dresden 1911.

²⁾ C. Funk: „Die Vitamine“, Wiesbaden 1914.

³⁾ R. Berg: „Die Vitamine“, Leipzig 1922.

nutzung der Maschine ganz wesentlich vorbeugt. Um letzteres tun zu können, ist bei der Wahl der Schmiermittel eine Bedingung unerlässlich, sie dürfen die Maschinenteile nicht angreifen, sie müssen, wie man sagt, unschädlich sein.“

b) Gesundheitsschädigungen infolge fehlerhafter Ernährung.

Die Fehler bei der Ernährung können zu mannigfachen Gesundheitsschädigungen führen. Selbst wenn die Kost nach ihrer chemischen Zusammensetzung und nach der Menge der Nährwerteinheiten genügt, kann sie unter gewissen Umständen Leben und Gesundheit der Verbraucher bedrohen. Dies gilt vor allem für die Ernährung der Säuglinge, wenn sie statt Muttermilch Ersatzstoffe erhalten; hierauf kommen wir jedoch erst in dem Teil „Säuglinge“ näher zu sprechen.

Auch die Erwachsenen können durch die Speisen und Getränke gesundheitlich geschädigt werden, wenn sich in diesen Gifte, wie sie sich bei der Konservierung von Nahrungsmitteln, bei Benutzung von bleihaltigen Wasserrohren oder Trinkgefäßen usw. einschleichen können, oder lebende Krankheitserreger befinden. Durch die Lebensmittelgesetzgebung¹⁾ (siehe S. 38), Fleischschau, Wasserleitung und zahlreiche andere Maßnahmen der Gesundheitspolizei und -technik ist für die Verhütung der hier in Betracht kommenden Gefahren im allgemeinen genügend gesorgt, so daß jetzt die früher oft beobachteten Massenerkrankungen (in Gasthäusern, Kasernen, Krankenhäusern sowie sonstigen Wohlfahrtsanstalten, Gefängnissen usw.) oder ausgedehnte Epidemien von Cholera, Typhus, Ruhr (siehe den Abschnitt „Infektionskrankheiten“) nur noch selten wahrzunehmen sind. Auf diesen Gebieten, wo Leben und Gesundheit des ganzen Volkes, also auch der Wohlhabenden, bedroht waren, wurden in den letzten Jahrzehnten große hygienische Fortschritte erzielt, da Staaten und Gemeinden mit Recht keine Geldausgaben für die notwendigen Einrichtungen gescheut haben. Es wäre nur zu wünschen gewesen, daß man auch gegenüber den Gefahren, in denen sich lediglich die unbemittelten Volksschichten befinden, eine ebenso großzügige Gesundheitspolitik durchgeführt hätte.

Auch eine Kost, die aus an sich einwandfreien Nahrungsmitteln besteht, kann gesundheitswidrig sein. Hierbei sind zwei Möglichkeiten zu unterscheiden: 1. Es wird zu viel, und 2. es wird zu wenig genossen. Mithin gibt es zwei fehlerhafte Arten: die Überernährung und die Unterernährung; jede kann allseitig oder einseitig sein.

Die allseitige Überernährung hat zumeist allgemeine Fettsucht und im Zusammenhang hiermit insbesondere Störungen der Atmung, des Blutkreislaufs, der Verdauung u. a. m. zur Folge. Die einseitige Überernährung beruht gewöhnlich auf einem zu reichlichen Genuß von Eiweiß und vor allem von Fleisch. Vielfach wird der zu große Verbrauch von Eiweiß oder Fleisch in Beziehung zu Zuckerkrankheit, Gicht, Rheumatismus und Blinddarmentzündung gebracht. Man wird solche Behauptungen nicht ganz in Abrede stellen können, aber einwandfrei bewiesen sind sie nicht, da diejenigen, die zu viel Fleisch genießen, gewöhnlich auch Freunde von viel alkoholhaltigen Getränken, Kaffee und Tabak sind und auch sonst oft gesundheitswidrig leben, so daß sich nicht leicht feststellen läßt, welcher dieser Einflüsse hauptsächlich oder allein für die jeweilige Krankheit verantwortlich zu machen ist. Überernährung trifft man weniger in den Familien, die schon lange reich und zugleich gebildet sind, als in den Reihen der Emporkömmlinge, die sich im begüterten Mittelstand und auch in der Oberschicht der Arbeiter befinden. Die gebildeten Reichen haben gewöhnlich die als unvornehm erachtete

¹⁾ Siehe A. Fischer: „Nahrungsmittelpolizei“, Art. i. Handw. d. Staatsw., 4. Aufl. Bd. 6, Jena 1923.