# Die Sparsamkeit im Welthaushalt und der Hindhedismus

Autor(en): **Friedrichs, Elsbeth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Wissen und Leben**

Band (Jahr): **16 (1915-1916)**

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-750183

**Nutzungsbedingungen**

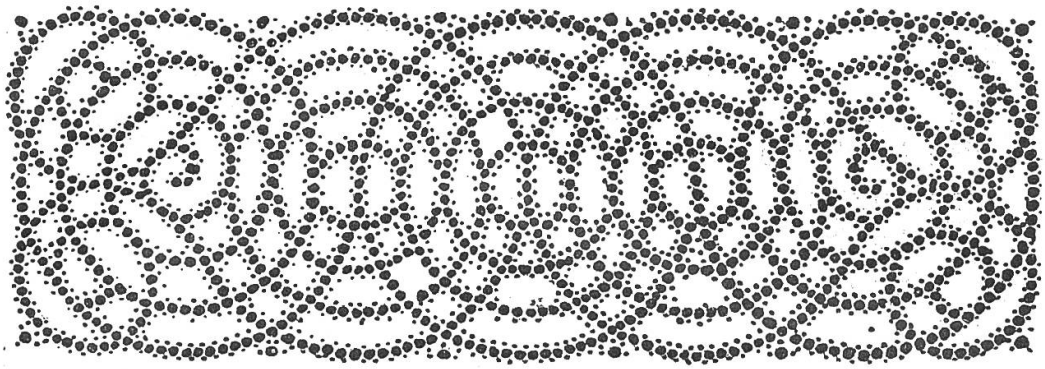
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**



# DIE SPARSAMKEIT IM WELTHAUSHALT UND DER HINDHEDISMUS

Im tiefsten Dunkel der Nacht wirkt das Licht an unmittelbarsten; darum ist es recht, von der Sparsamkeit im Welthaushalt zu sprechen in einer Zeit, welche diesen Begriff mit Füßen tritt, wie nie zuvor, welche von dem Wahne beherrscht ist, es könne dem eigenen Volke zum Glück und Wohl gereichen, wenn man milliardenfach das Gut dieser Erde zerstört, sobald es sich im Besitze einer anderen Nation befindet.

Sparsamkeit ist gewiss eine gute und segensvolle Eigenschaft, wenn sie mit dem Wohl der Allgemeinheit im Einklang steht. Wie selten aber wird noch der Begriff in dieser Bedeutung gefasst! Unsere Landwirte, unsere Fabrik- und Geschäftsleiter kennen und üben das Prinzip der Sparsamkeit lediglich, damit der Grund- und Reservefonds des eigenen Betriebes sich mehre ohne Rücksicht darauf, ob fremde Interessen darunter leiden, ob die Existenzbedingungen der Menschheit dadurch günstig oder ungünstig beeinflusst werden. Die Triebfeder dieser skrupellosen Sparsamkeitsbestrebungen, die Eigensucht, ist natürlich immer die gleiche, einerlei, ob man die Sparsamkeit übt für sich und seinen Privatkreis oder in kollektiver Erweiterung, sei es auch bis zu den Grenzen des eigenen Volkes.

Am eklatantesten beweist dieser Krieg mit seiner entsetzlichen Verschwendung der Lebensgüter der Menschheit und mit den fast kindlichen Versuchen der Sparsamkeit im eigenen Volkshaushalt, dass die Idee der Sparsamkeit im Welthaushalt im Gewissen der Menschheit noch gar keinen Platz gefunden hat. Ist es vernünftig, auch nur ein Kilogramm des Kornertrags oder der Kartoffel zur Her-

stellung alkoholischer Getränke anstatt zur natürlichen täglichen Nahrung zu verwenden? Ist es begreiflich, wenn man das Nutzvieh schlachtet, um in der gewohnten Quantität Rindfleisch zu essen, und den Milchertrag dadurch vermindert? Und dies in einer Zeit, wo die Hungersnot als drohendes Gespenst über dem Haupte des Volkes schwebt! Man könnte solche Beispiele einer skrupellosen Vergeudung der zur Erhaltung von Mensch und Tier vorhandenen Naturgüter verhundertfachen, jetzt namentlich verhundertfachen, weil diese Zeit, wie keine andere, die Blöße und Rückständigkeit der Kulturvölker so schonungslos gezeigt hat.

Man hat das ja vorher nicht sehen und nicht hören wollen, dessen man sich heute doch eigentlich so bitter schämen müsste; man hat es übel genommen, wenn die mahnende Stimme der Lehrer und Reformer von irgend woher erklang und sprach: „Wir müssen sparen, von Grund aus sparen lernen, um besser und gesünder leben zu können, um der Sorgen ledig zu werden, dass der Heimatboden seine Kinder nicht mehr ernähren könne . . . .“ „Das haben wir nicht nötig,“ hieß es da, „wir wollen unseren Platz an der Sonne. Haben wollen wir, anstatt zu sparen, Kolonien, Land, Reichtümer, dahin geht der Zug der Zeit, und wir stellen die Forderungen so gut wie unser Nachbar zur Linken und zur Rechten!“ So klang das Feldgeschrei in den europäischen Großstaaten. So schrieen die Imperialisten, und die Massen stimmten ein; denn ihrem oberflächlichen Blick schien es, als hätten jene recht. Mit den Bedürfnissen stiegen die Preise, mit dem Fleischkonsum die Fleischnot, mit der Bevölkerungszunahme der Mangel an eigenen heimatlichen Produkten.....

Der Hindhedismus tauchte auf, gerade als die Preise für Nahrungsmittel und besonders für Fleisch so geschwind und so abnorm stiegen. Verständnis- und Einsichtsvolle ergriffen die neue Lehre und suchten sie zu verbreiten mit wenig oder fast gar keinem Erfolg! Der Krieg musste erst sein Donnerwort reden, bevor man aufmerksam wurde auf die Wahrheit der neuen Lehre und ihre Dringlichkeit, der Lehre von der Sparsamkeit im Welthaushalt. Im Jahre 1910 sagte der dänische Arzt Dr. med. Hindhede in seinem populären Buch *Mein Ernährungssystem:* „...im übrigen können wir, die wir besonders auf Pflanzennahrung großen Wert legen, ohne aber diese als ausschließliche Nahrung vorschreiben zu wollen,

ruhig abwarten, bis der unabwendbare Zwang der Notwendigkeit unser System zum Siege führen wird. Denn wenn sich die Menschen in den nächsten Jahrzehnten ebenso wie in den vergangenen vermehren, wird die ständig zunehmende Fleischnot der erfolgreichste Reformator unserer Ernährungsmethode werden. Es ist ein außerordentlich kostspieliger Umweg, erst die Tiere mit den Erzeugnissen der Erde zu füttern und dann die Menschen die Tiere verzehren zu lassen. Die ganze Nahrungsmenge, die notwendig ist, um die Tiere groß zu ziehen, bis sie zum Schlachten reif sind, geht uns verloren. Es handelt sich dabei um Zahlen und Werte, die uns schwindeln machen könnten..... Es kostet die Landwirte ungeheure Summen, die Produkte der Erde in animalische Produktion umsetzen zu müssen..."

Hindhede ist Arzt und ging in erster Linie darauf aus, durch eine Ernährungsreform das höchste irdische Gut, die Gesundheit, die er in den zivilisierten Völkern erschreckend im Niedergang begriffen sah, zurückzuerobern, ja, einen höheren und verfeinerten Gesundheitszustand herbeizuführen, der die kommenden Geschlechter ausrüste zur Bewältigung der hohen Kulturaufgaben, wie sie in unserer Zeit gestellt werden. Er war aber auch während seiner langjährigen, scharf beobachtenden Berufstätigkeit als Landarzt in ebenso hohem Grade Nationalökonom, nein, besser Weltökonom geworden und fasste als solcher seine Aufgabe im weitesten Sinne. In seinem Kreise hat Hindhede aus einer durch äußerste Kargheit der Lebensbedingungen und durch den Trunk völlig herabgedrückten Landbevölkerung einen neuen, lebensfreudigen, nüchternen, tüchtigen und wohlhabenden Bauernstand geschaffen durch seine Ernährungsweise, und eine kluge dänische Regierung, welche den eminenten volkswirtschaftlichen Wert dieser Wirksamkeit vor Augen sah, sicherte sich denn auch die weitest gehende Leistungsfähigkeit des noch in seiner Vollkraft stehenden Mannes, indem sie in Kopenhagen ein ausgezeichnet eingerichtetes Ernährungslaboratorium schuf — das erste staatlich begründete und unterhaltene Institut dieser Art — und den Reformer zum Leiter desselben berief. Seitdem hat allgemach von allen Teilen der Welt aus ein Zug der Ärzte und Physiologen nach Kopenhagen stattgefunden, besonders das rührige Amerika ergriff die neue Lehre, passte sie den heimatlichen Lebensbedingungen an und begründete auf ihrem Fundament eine neue

Schule, sowohl innerhalb der Heil- und Lebenskunst, als auch der Volkswirtschaft. Auch in Deutschland findet man, wenn man die Erscheinungen auf dem Gebiete der Ernährungsforschung verfolgt, immer wieder die Lehrsätze Hindhedes, hie und da ein wenig abgewandelt, aber dem Wesen nach doch Hindhedisch, wenn auch, das muss leider zugestanden werden, vorgetragen als Resultate eigener Forschung. Diese so sehr verbreitete, allzumenschliche Praxis kann hier umso ungestrafter geübt werden, als Dr. Hindhede selbst in seiner großen Bescheidenheit nicht daran denkt, seine Kollegen und Nachfolger an das Recht seiner Autorschaft zu erinnern. Er selbst ist kein Agitator, am wenigsten in eigener Sache. Er will in der Anspruchslosigkeit seiner Natur nichts davon wissen, dass man sein System unter einem Schlagwort, unter einem „...ismus" gleichsam anzupreisen sucht, dennoch gibt es längst einen „Hindhedismus", wenn auch vorläufig nur noch als Lehre. Andere haben die Idee zu einer Weltsache erhoben, und es ist wieder einmal ein tröstlicher Beweis dafür, dass Wahrheiten sich Bahn brechen und leben, auch ohne dass ihr Schöpfer eine Reklametrommel zu ihrer Verbreitung rührt. „...ruhig abwarten, bis der unabwendbare Zwang unser System zum Siege führen wird..." Das wird sich vielleicht schneller erfüllen, als der Autor selbst zur Zeit der Niederschrift dieser Worte geahnt hat. Man wird vielleicht, wenn die Zeit da ist, wo die europäische Welt den selbst verschuldeten Schaden besehen wird, damit beginnen, den Eingangsworten zu Hindhedes Buch *Mein Ernährungssystem* ein aufmerksames, williges Ohr zu leihen:

„Fragt man mich, was ich mit meiner Lehre will, so kann ich kurz antworten:

1. Ich will den Mann, der 10,000 Einkommen hat, lehren, dass er weit gesünder leben kann, als er es jetzt tut.

2. Ich will den Mann, der 3000 Einkommen hat, lehren, dass er weit billiger leben kann, als er es jetzt tut...

3. Ich will den Mann, der nur 800 bis 1200 Einkommen hat, lehren, dass er nicht zu hungern braucht...

Dies ist das große Ziel, wonach ich strebe..."

Das große Ziel! In der Tat, es ist ein großes Ziel, eine Sache von ungeheurer Tragweite, dessen ist sich der Autor wohl bewusst. Man könnte mit drei Worten sagen: „Nun, was ist's denn weiter?

Hindhede hat nachgewiesen, dass der tägliche Eiweißverbrauch für den menschlichen Organismus viel zu groß war, er hat die „Voitsche Kostnorm“ angefochten und das Maß des Eiweißbedarfs für den Menschen herabgesetzt von ca. 120 bis auf ca. 50 gr.; das haben auch andere getan!“ Gewiss, so ist es. Aber erstens: Hindhede war der erste, der das Eis brach. Er, einem urkräftigen, traditionell seit Jahrhunderten äußerst einfach, in der Hauptsache von Kartoffeln und grobem Brot lebenden Bauerngeschlecht entstammend, er selbst fühlte sich in seiner Gesundheit und geistigen Leistungsfähigkeit aufs stärkste geschädigt, sobald er als Kopenhagener Student in der Hauptstadt lebend, zu essen und zu trinken begonnen hatte, wie es dort üblich und nicht zu umgehen war. Er kehrte zurück zur gewohnten Lebensweise, indem er sich selbst beköstigte und hatte bald wieder die alte gewohnte Frische gewonnen. Das bildete den Anstoß zu seinen ersten Studien, und schon als junger Arzt vor ca. einem Vierteljahrhundert, wagte er es als der erste, das Voitsche Dogma umzuwerfen, es als die Wurzel der fortschreitenden Degeneration des Menschengeschlechtes zu erklären. Das geschah noch nicht so öffentlich, dass es über die Grenzen des kleinen Vaterlandes hinausdrang; denn nun begann ja erst die wichtige Arbeit der praktischen Beobachtung auf Grund des Experimentes. Also: nicht 120 Gramm Eiweiß gebraucht der Mensch täglich, sondern weniger als die Hälfte genügt. Ferner: Dieser wichtige Nahrungsstoff muss nicht notwendig tierisches Eiweiß sein, muss nicht in Form von Fleisch, Eiern und Milch aufgenommen werden, sondern es darf ebensowohl, ja, mit besserem Nutzen, als Pflanzeneiweiß dem Menschen zugeführt werden. Hindhede gab für seine Forschungen die alte chemische Methode auf, er rechnete mit Kräften und nicht mit Stoffen und fand diesen Weg leichter zum Ziele führend. Soll die Nahrung, die der Mensch täglich zu sich nimmt, 2500 Kalorien enthalten, so handelt es sich weiter darum, zu untersuchen, in welcher Form diese Nahrung geboten werden soll, um gesund und billig zu leben und den Speisen den nötigen Wohlgeschmack zu geben.

Mit unvergleichlicher Willenskraft und Ausdauer hat der dänische Arzt das Problem gelöst, indem er ein halbes Menschenleben hindurch an sich und seiner Familie — seine Gattin, vier blühende Kinder nebst den Dienstboten, die sich sämtlich einer so ungestörten

Gesundheit, und einer so außerordentlichen Leistungsfähigkeit erfreuen, dass ihnen Krankheit, Unbehagen und Schwäche bis jetzt völlig fremd geblieben sind — indem er an sich und seiner Familie den Beweis erbracht hat, dass der Mensch mit einer weit billigeren Lebensweise, als er sie je bisher geführt hat, besser, behaglicher und glücklicher auskommen und existieren kann, dass, dieses System allgemein durchgeführt, für die Menschheit nicht der geringste Grund vorliegt zur Sorge um die Erhaltung gesunden und angenehmen Lebens. Freilich müssen dabei die Gesichtspunkte der Haushaltsführung völlig neue werden.

Wenn einmal die wahnsinnige Verwüstung und Vergeudung wirtschaftlicher Werte, wie sie jetzt ihren Höhepunkt erreicht hat, ein Ende hat, dann wird man ja sowieso die gesamte Weltwirtschaftsordnung revidieren müssen, soll revolutionäre Auflehnung in verschiedener Form, soll der weiter schreitende Ruin vermieden werden. Der Hindhedismus verlangt zunächst eine nach völlig neuen Grundsätzen geregelte Viehhaltung und Viehzucht, quantitative Einschränkung des Schlacht- und Mastviehs bis auf dasjenige Minimum, welches die ausgesprochensten Fleischliebhaber, auch wenn sie auf Grund gewonnener Einsicht zu Einschränkungen bereit sind, nicht entbehren zu können glauben, und qualitative Reform der Zucht und Pflege unseres Nutzviehs als Grundlage einer ausreichenden laktovegetabilischen Ernährung. Er verlangt ferner eine ganz neue ökonomische Ausnutzung des fruchttragenden Bodens, sowie einen unendlich erweiterten Gebrauch der gesamten Bodenerzeugnisse, deren Wert nur zum kleinsten Teile von der Küchentechnik gekannt ist. Mit einigen Ausnahmen soll und kann jedes Land sein Volk ernähren, es soll und kann jedes Land einen Überfluss erzeugen, der, über die Grenzen der nackten Lebensfristung hinaus, für den internationalen Austausch da ist und die Lebensführung angenehm und behaglich gestaltet. Erfüllen sich diese Voraussetzungen, so handelt es sich darum, eine Diät zu schaffen, welche in der Zusammensetzung der Stoffe einmal den Bedürfnissen des menschlichen Organismus vollauf entspricht, welche zweitens durch die Wahl dieser Stoffe es den Armen wie den Wohlhabenden und Reichen gleicherweise ermöglicht, am vollbesetzten Tische der Natur zu sitzen, und welche drittens auch die Geschmacksnerven und den ästhetischen Sinn völlig befriedigt. Es soll und kann ein jeder Mensch sich gesund,

billig und mit Genuss nähren, ohne dass in absehbarer Zeit die Nahrungsquellen der Natur spärlicher zu fließen drohen. Es soll der Reiche das Übermaß der kostspieligen Zutaten aus seiner Küche verbannen, damit er selbst gesünder und dadurch glücklicher werde, und damit auch dadurch noch jenes Gleichgewicht befördert werde, das jedem seinen Anteil sichert.

So sieht das aus, was wir den Hindhedismus nennen, ein Ideal, zu dessen einstiger Verwirklichung unser Reformer die Wege gesucht und gefunden hat. Jetzt liegt das in langen Jahren aufgebaute System fertig da; Forscher aus allen Landen, die zu längerem Aufenthalt in Kopenhagen waren, rühmen einstimmig die Lebensweise im Hause des dänischen Arztes selbst, sowie in den Hindhede-Pensionaten, deren sich mehrere in den dänischen Städten befinden. Die Lehre ist von ihrem Schöpfer in wissenschaftlichen Werken niedergelegt und in einem gemeinverständlichen Buche namentlich den Hausfrauen dargeboten worden. Dieses Werk, betitelt *Mein Ernährungssystem* (eine Umwälzung und Verbilligung unserer Ernährung) ist in seiner Darstellung von wahrhaft klassischer Klarheit und Einfachheit. Es ist nicht ein Kochbuch im herkömmlichen Sinne, obwohl auf dem Titelblatt die Bemerkung zu finden ist: „mit einem Musterkochbuch"; man kann es nicht vergleichen mit den zahllosen Rezeptbüchern für Kochende, deren Hauptzweck eigentlich im allgemeinen nur darin sich zeigt, dass der natürliche Instinkt für das Wahre, Gute und Gesunde in der Kochkunst verloren gegangen ist. Aber *Mein Ernährungssystem,* anscheinend so kindlich, mit einem Durchlesen, abzutun, stellt je länger der Denkende sich damit beschäftigt, um so weitgehendere Anforderungen an die Haushälterin. Da sieht man einerseits, dass die Wissenschaft nicht als ein rätselvolles noli me tangere vor der Allgemeinheit dazustehen und blinden Glauben zu heischen hat, sondern dass sie direkt dem praktischen Leben dient und in diesem Dienst ihre höchste Aufgabe erfüllt. Da heißt es andererseits begreifen, denken und nicht auswendig lernen oder nachschlagen und blind folgen. In den Kreis derer einzutreten, die das Leben denkend und produktiv behandeln, das will ja die Frau erkämpfen, das hat sie ja als ihr Naturrecht erkannt und nennt den Streit, den sie darum führt, einen heiligen Kampf. Nun wohl, hier bietet sich Gelegenheit für sie, von ihrem unbestrittenen Standpunkt aus als Hausfrau an den höchsten Aufgaben

für die Kultur mitzuarbeiten, ja, vorzuarbeiten. In seiner einfachen Weise drückt dies Dr. Hindhede auch aus, wenn er sagt: „... die bisher gebräuchliche Art des Kochens geht von selbst. Denken ist fast unnötig dabei. Aber die moderne Frau, die so erfolgreich an den geistigen und wissenschaftlichen Bestrebungen unserer Zeit teilnimmt, wird sich gern in die Tatsache finden, dass auch das Kochen eine Wissenschaft ist, und zwar eine Wissenschaft auf rein naturwissenschaftlicher Grundlage, die nicht gedankenlos nach Gutdünken betrieben werden kann und darf, sondern auf Gesetzen beruht, die befolgt werden müssen, um die Nahrung, die die Triebkraft alles Lebens ist, gesundheitlich einwandfrei und fördernd zuzubereiten ...“

Hat man sich einmal das System mit Hilfe des obenerwähnten Buches zu eigen gemacht, so wird man mit um so größerem Gewinn sich vertiefen in die rein wissenschaftlichen Werke Hindhedes, namentlich in sein 1908 erschienenes Buch *Eine Reform unserer Ernährung*. Auch der Laie wird dies Buch verstehen, nachdem er durch jene Vorschule gegangen ist, und es wird ihn hineinführen in alle Gebiete des Lebens, es wird ihm die krasse Verkehrtheit der bis jetzt noch herrschenden Lebens- und Verkehrsformen des Menschengeschlechts zeigen, jene aus der gesteigerten, bis zur Karikatur gesteigerten Eigensucht hervorgegangene Vergeudung der Güter dieser Erde wird für ihn ins hellste Licht treten und ihm zurufen: „es kann nicht so weitergehen; Güterersparnis, Ersparnis von Gesundheit, Kraft, Blut und Menschenglück, dies muss das neu gesetzte Ziel der menschlichen Bestrebungen sein. Diese Sparsamkeit im Welthaushalt, zu der der Hindhedismus in seinen letzten Konsequenzen führt, gibt die Möglichkeit eines langsamen Wiederaufbaus der gestürzten und zertretenen Werte, der Schaffung und Erhaltung eines endlich menschenwürdigen Zustandes auf dieser Erde.“

BASEL ELSBETH FRIEDRICHS

□□□

Les plaisirs du monde sont trompeurs: ils promettent plus qu'ils ne donnent; ils nous inquiètent dans leur recherche, ne nous satisfont point dans leur possession et nous désespèrent dans leur perte.

Mme DE LAMBERT, *Avis d'une mère à sa fille.*

□□□