

Beobachtungen über Ernährung

Autor(en): **Bollag, Max**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Tätigkeitsbericht der Naturforschenden Gesellschaft Baselland**

Band (Jahr): **6 (1917-1921)**

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-676651>

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.

Beobachtungen über Ernährung.

Von Dr. med. Max Bollag in Liestal.

Referat in der Naturforsch. Gesellschaft Baselland 19. III. 21.

Während des grossen Weltkrieges spielte die Ernährungsfrage nicht nur in den kriegführenden Ländern, sondern auch bei uns in der Schweiz eine grosse Rolle. Mindereinfuhr, Minderproduktion und Mehrverbrauch von Nahrungsmitteln (z. B. durch die Mobilisation) reduzierten das vom Einzelindividuum sonst in normalen Zeiten leicht erhältliche und frei gewählte Nahrungsquantum. Die Behörden mussten auch bei uns zur Rationierung der Lebensmittel schreiten, um dem Einzelindividuum ein bestimmtes, wenn auch nicht das gesamte Nahrungsmittelquantum sicher zu stellen. Im Laufe der Kriegsjahre mussten immer mehr Nahrungsmittel rationiert werden. So betragen z. B. im Frühjahr 1918 die Rationen bei uns (Kanton Baselland):

Reis	. . .	400	gr	pro	Monat
Teigwaren	. . .	400	„	„	„
Zucker	. . .	600	„	„	„
Butter	. . .	200	„	„	„
Fett oder Oel	. . .	300	„	„	„
Mehl	. . .	350	„	„	„
Käse	. . .	250	„	„	„
Kartoffeln	. . .	10	kg	„	„

Hafer- und Gerstenprodukte 160 gr jeden 2. Monat.

Brot (Weizen-Mais-Reis-brot) 225 gr pro Tag.

Milch 5 dl „ „

Aber nicht nur bei der Zivilbevölkerung sondern auch bei unseren mobilisierten und bei den in Ausbildung begriffenen Truppen mussten die Rationen trotz den bestehenden normierten Ansätzen reduziert werden. Statt der im Feldverhältnis vorgesehenen Mundportion

von 750 gr Brot und
von 375 gr frischem Fleisch

standen unsern Soldaten nur viel kleinere Quantitäten zur Verfügung und da unsere schweizerischen Kostansätze ohnedies schon niedriger normiert waren als diejenigen der meisten anderen Staaten (vergl. Tab.)

Kriegsration der Soldaten ¹⁾	Eiweiss	Fett	Kohlehydrate	Calorien
Frankreich	182	40	651	3579
Oesterreich	127,5	91	645	3822,75
Italien	127	65	613	3254
U. S. A.	196,7	36,7	553	3238,2
Deutschland	140	65	541	3214
Schweiz	140,5	81,2	522,5	3214,5

musste sich einem die Frage aufdrängen: genügen die verabreichten Nahrungsmittel für die Erhaltung des Körpergewichts und die verlangte Arbeit?

Auf Grund zahlreicher Versuche und Beobachtungen vor der Kriegszeit war man über den Nahrungsbedarf des erwachsenen, arbeitenden Menschen zu festen Anschauungen gekommen. Ich stelle Ihnen auf folgender Tabelle die Resultate der Versuche und Beobachtungen einiger auf diesem Gebiete führender Autoren zusammen:

Tages-Nahrungsbedarf eines Einzelindividuums ohne Gewichtsverlust.

Forster ²⁾	Eiweiss	Fett	Kohlehydrat	Calorien
Dienstmann	133	95	422	Nahrung nach Belieb. gewählt. Dabei wurde keine Gewichtsveränderung konstatiert.
Schreiner	131	68	494	
Junger Arzt	127	89	362	
Junger Arzt	134	102	292	
Kräft. älterer Mann	116	68	345	
Playfair ²⁾				Nahrung nicht selbst gewählt, sondern vorge- setzt.
Erwachsener	119	51	530	
Moleschott ²⁾				
Mann b. mittl. Arbeit	130	40	550	
Wolff ²⁾				
Mann b. mittl. Arbeit	120	35	540	
Hildesheim ²⁾				
Soldat b. leicht. Arb.	117	35	447	
Soldat im Felde	146	44	504	

¹⁾ nach Grandjean-Hirter: Deutsche med. Wochenschr. No. 23/1915 pag. 677. Ein Beitrag zur Kriegsdiätetik.

²⁾ cit. nach Prausnitz W. Grundzüge der Hygiene. 3. Aufl. 1897.

	Eiweiss	Fett	Kohlehydrat	Calorien
Munck & Ewald ¹⁾				
Erwachs. in Ruhe	100	56	450	
Erwachs. b. Arbeit	130	90	500	
Gauthier ¹⁾				
Erwachs bei Ruhe	108	49	400	
Erwachs. b. Arbeit	150	60	560	
durchschnittlich	125,8	63	456,8	3016,9
Voit ¹⁾ Erwachsener Arbeiter von 70 kg b. mittl. Arbeit v. 9—10 Stunden	118	56	500	3087,2
Gigon (Basel) 1914 ²⁾ Normalkost eines Basler Arbeiters	90-130	60-100	400-550	2900-3300
Gasparin waadtl. Landarb.	155,5	87,6	713,5	4141
Rubner ³⁾				
Soldat im Frieden	120	56	500	3100
Soldat im Manöver	135	80	500	3400
Soldat im Felde	145	100	500	3630

Wir ersehen aus diesen Beobachtungen vor dem Kriege, dass man als Nahrungsbedarf ca. 3100 Calorien als Norm betrachtete und zwar etwa 120 gr Eiweiss, 60 gr Fett und 400—500 gr Kohlehydrate.

Als ich im Frühjahr 1918, als bei uns die Nahrungsmittel ziemlich knapp waren, in der Kaserne Liestal als Schularzt für die ganze Dauer der Inf.-Rekr.Schule II/2 einrücken musste, stellte ich mir die Frage: Welche Nahrungsmengen stehen unseren Rekruten zur Verfügung? Wie verhält sich die berechnete Menge der Calorien zu den obigen Normalansätzen? Wie entwickelt sich das Körpergewicht der Rekruten und in welchem Verhältnis stehen die Calorienwerte der Nahrung zum Körpergewicht?

¹⁾ Bornand M. La ration alimentaire du soldat. 1916. Aus Mitteilungen aus dem Gebiete der Lebensmitteluntersuchung und Hygiene. Bd. VII. Heft 1 und 2. 1916.

²⁾ Gigon Alfr. Einiges über Ernährung und Diät im Kriege. Korresp.-Bl. f. Schweiz. Aerzte. No. 26. 1918.

³⁾ Handbuch der Hygiene. 1911.

Ich möchte Ihnen nun vorerst über die Art und Weise meiner Arbeitsmethode berichten: Die Inf.-Rekr.-Schule II/2 begann am 3. April 1918 mit etwas mehr als 500 Rekruten, die aus den Kantonen Solothurn, Baselland und Baselstadt, Aargau, Bern und Freiburg stammten. Es wurden vorerst alle Rekruten nochmals auf ihre Diensttauglichkeit untersucht und dann ihre Atmungs- und Kreislauforgane durch einen Wettlauf geprüft. Alle Rekruten, die sich bei diesen beiden Untersuchungen nicht als vollkommen gesund und diensttauglich erwiesen, wurden nach Hause entlassen. Am 8. April wurden alle verbliebenen Rekruten geimpft nach Dienstvorschrift. Ich begann die Beobachtungen über die Ernährung erst nach Ablauf der Impfreaktionen am 16. April. Zu diesem Zeitpunkte glaubte ich auch, dass sich die Rekruten an das neue Leben in der Kaserne, an die neue Ernährung, die soldatische Arbeit etwas gewöhnt hätten. Die gesamte Mannschaft war in 3 Kompagnien eingeteilt à ca. 170 Mann; alle 3 Kompagnien führten besondern Haushalt und besondere Küche. Ich liess nun an je 3 aufeinander folgenden Tagen jeder Woche für jede Kompagnie besonders sämtliche verbrauchten Nahrungsmittel abwägen und berechnete deren Nährwert nach den König'schen Tabellen. Die gefundenen Eiweiss-, Fett- und Kohlehydratmengen pro Tag geteilt durch die Anzahl der an den 3 Tagen anwesenden Mannschaft der Kompagnie ergab den durchschnittlichen Verbrauch des einzelnen Rekruten pro Tag an Eiweiss, Fett und Kohlehydraten und deren Calorienwerte durch Umrechnung. Es wurden 6 solcher Serien von 3 Tagen berechnet:

Die erste Serie vom 16.—18. IV. 1918 ergab pro Tag

	Eiweiss	Fett	Kohlehydrate	Calorien*)
I. Komp. 165 Mann	97,4	29,6	355,7	2165,5
II. „ 171 „	100,2	34,9	324,7	2104,3
III. „ 175 „	106,8	35,8	342,6	2216,0
Inf.-Rekr.-Sch. II/2	101,5	33,4	341,6	2164,2

*) 1 gr Eiweiss = 4,8 Calor. 1 gr Fett = 9,3 Calor. 1 gr Kohlehydrat = 4,0 Calor.

Diese niedrigen Werte überraschten mich sehr; sind doch alle einzelnen Werte für Eiweissstoffe, Fette und Kohlehydrate niedriger als die oben genannten Durchschnittswerte beim erwachsenen, arbeitenden Menschen (Voit: 118 Eiweiss, 56 Fett, 500 Kohlehydr. = ca. 3100 Cal.) und wesentlich niedriger als die für den Schweizersoldaten vorgesehene Kriegsration, die mit 140,5 Eiweiss, 81,2 Fett und 522,5 Kohlehydraten, also mit ca. 3200 Calorien rechnet und also um ca. 1000 Calorien gehaltvoller ist. Die für unsere Rekruten gefundenen Werte waren auch niedriger als die von *Bornand*, *Morin* und *Gigon* gefundenen Werte bei ähnlichen Untersuchungen bei unseren Soldaten während der Mobilisationszeit.

Bornand ¹⁾ hat den Nährwert der Soldatenkost in der Festung St. Maurice vom 3.—16. X. 1915 festgestellt und folgende Zahlen gefunden:

bei den Truppen in	Eiweiss	Fett	Kohlehydr.	Calorien
der Festung	120,3	85,9	452,8	3066,7
bei den Truppen, die				
im Gebirge arbeiteten	145,2	109,7	499,2	3587,3

Bornand erachtet diese Quantitäten als ungenügend, insbesondere wünscht er 30 gr Eiweiss mehr und für die Truppen der Festung 500 Calorien, für Gebirge 400 Calorien Zusatz.

Morin, ²⁾ der die Kostberechnung während der Dauer einer Unteroff.-Schule von 311 Mann in Pruntrut vom 29. Juni bis 3. Aug. 1916 nach gleichen Prinzipien vorgenommen hatte, fand folgende Werte, die er als ungenügend taxiert.

Eiweiss	Fett	Kohlehydr.	Calorien
121,9	70,2	426,5	2957,8

Gigon, ³⁾ der im Jahre 1916 und 1917 bei einer Sanitätskompagnie im Aktivdienst die Kostaätze berechnet hatte, findet seine Resultate mit

¹⁾ *Bornand*, cit. oben Seite 61.

²⁾ *Morin* Jean, Contribution à l'étude de la ration alimentaire du soldat suisse. Thèse Lausanne 1917.

³⁾ *Gigon*, cit. oben Seite 61.

120 Eiweiss 85 Fett 430 Kohlehydr. = 3150 Calor.
als vollkommen ausreichend und bezeichnet diese Kost
als reichlich und sehr gut.

Das Resultat meiner ersten Kostberechnung bei unseren Rekruten, das im starken Gegensatz zu den citierten ähnlichen Berechnungen von Soldatenkost von 1915, 1916 und 1917 stand, spornte zu fortgesetzten Beobachtungen während der ganzen Rekrutenschule an. Die jeweilige Bekanntgabe der berechneten Wochenserie jeder einzelnen Kompagnie veranlasste die Kompagniekommandanten Kostverbesserungen vorzunehmen. Die Bestrebungen zu Verbesserungen waren aber durch die Zeitumstände erschwert; denn die Eckpfeiler der Soldatenkost, Brot und Fleisch waren rationiert, Fett durfte keines zugekauft werden und die für den Zukauf von Gemüse, Käse, Milch etc. zur Verfügung stehende Geldsumme war normiert auf 56 Cts. Zur Orientierung stelle ich hier die Tagesportionen vor und während der Mobilisationszeit zusammen, wie sie in Reglementen und Verordnungen festgelegt sind:

Mundportion im Friedensver- hältnis n. Art. 159 (Verw.-Regl. 1885)	Tagesportion pro 1917 nach Instr. über die Verwaltg. der Schul., Kurse etc.	Tagesportion pro 1918 nach Nachtrag pro 1918 zu J. V. 1917
700 gr Brot	650 gr Brot	400 gr Brot,
320 gr Fleisch u. für die Beschaf- fung von Gemüse und Kochsalz	zeitweise 600 gr 250 gr Fleisch zeitweise 200 gr	and. Einr.-u. Entl.- Tagen nur 225 gr, 300 gr fr. Fleisch
20 Rp. per Mann in Rekr.-Schulen.	36 Rp. f. Gemüse, Käse, Milch, Salz, Kochholz usw.	36 Rp. f. Gemüse, Käse, Milch, Koch- holz etc.
	14 Rp. Fleischer- satzvergütung.	16 Rp. Brotersatz- vergütung 4 Rp. Fleischer- satzvergütung.

Hier galt es nun zu überlegen, mit welchen Nah-
rungsmitteln man gegen den niedrigsten Preis die
höchste Calorienzahl beschaffen könnte. Die gegen-

über den Jahren 1915, 16 und 17 um 200 gr reduzierte Brotration — statt 600 gr nur 400 gr — machte sich 1918 bei unseren Rekruten und ihrer Calorienzahl bemerkbar. 200 gr Brot der damaligen Zusammensetzung hätte pro Tag und Kopf sofort die Calorienzahl um mehr als 500 Punkte erhöht und der bis dahin als Norm angesehenen Zahl stark genähert.

Die Nährwertbestimmungen der nachfolgenden Wochen wurde für alle 3 Kompagnien in gleicher Weise durchgeführt. Ich führe hier aber um Zeit und Raum zu gewinnen nur die Gesamtergebnisse der 3 Kompagnien zusammengefasst an, lasse sie aber gerne einen Einblick tun in meine Originalprotokolle der Menüs, der Nahrungsmengen und -sorten und der Berechnungen nach den König'schen Tabellen (ein Beispiel ist im Anhang angeführt, siehe Seite 73).

Nährwertbestimmungen der Kost der Inf.-Rekruten-Schule II/2 1918.

	Eiweiss	Fett	Kohlehydr.	Calorien
16. bis 18. April	101,5	33,4	341,6	2164,2
23. bis 25. April	104,5	32,2	354,4	2218,6
30. April bis 2. Mai	105,7	31,9	383,9	2339,6
6. bis 8. Mai	130,4	45,4	409,1	2684,5
14. bis 16. Mai	124,6	38,2	379,1	2469,7
21. bis 23. Mai	126,7	39,8	430,7	2701,1
D'schn. J.-R.-Sch. II. 2	115,5	36,8	383,1	2429,6

Die Berechnung des Nährwertes der verschiedenen Nahrungsmittel unserer R.-Sch. geschah an Hand der König'schen Tabellen.*) Für viele in der Soldatenküche im Frühjahr 1918 verwendeten Nahrungsmittel boten aber diese Tabellen keine Angaben. Seit der Zusammenstellung der Tabellen im Jahre 1882 waren viele Neuheiten in unsere Kost eingeführt worden und alte Nahrungsmittel waren in andere Form gegossen, d. h. ihre prozentische Zusammensetzung war

*) König J. Zusammensetzung der menschlichen Nahrungs- und Genussmittel. Berlin 1882.

eine ganz andere als zur Zeit der Zusammenstellung der Tabellen. So gab es im Frühjahr 1918 ein *Brot*, dessen Zusammensetzung aus

70 0/0 Weizenmehl	von	91 0/0 Ausmahlung	
20 0/0 Maismehl	„	90 0/0	„
10 0/0 Reismehl	„	99 0/0	„

bestand. Eine genaue Analyse dieses Brotes verdanke ich der Güte des Herrn Prof. Dr. Georg Wiegner, Vorsteher des agrikultur-chemischen Laboratoriums der eidg. techn. Hochschule in Zürich. Diese Analyse weicht wesentlich von den Angaben ab, die mir vom eidg. Oberkriegs-Kommissariat bzw. dem Schweiz. Gesundheitsamt über dieses Brot gemacht worden waren. Da mir alle diese Angaben erst sehr spät zugehen, hatte ich bei meinen Brotberechnungen einen Mittelwert angenommen, der sich den Werten ähnlicher Soldatenkostberechnungen (Bornand und Morin) näherte und deshalb Vergleiche mit diesen gestattet. Wählen wir für die Berechnung des Brotes die Angaben Prof. Wiegners, so müssten obige Berechnungen der Soldatenkost d. I. R. Sch. II/2 um folgende Werte erhöht werden:

	Eiweiss	Fett	Kohlehydrate	Calorien
	12,0	2,3	7,2	107,8
dadurch würde der durchschnittl. Nährwert der Kost				
statt	115,5	36,8	383,1	2429,6
	127,5	39,1	390,3	2537,4

betragen.

Wie für unser neues Brot, so waren auch für Vollmehl, Haferflocken, Erbsenmehl, Marmeladen, Bouillonwürfel u. dgl. und für Knochen, die, wie wir sehen werden, auch eine Rolle spielten, bei König keine Angaben erhältlich. Da mussten Annäherungswerte gesucht oder konstruiert werden. Wer war im Stande in diesen Zeiten die Nährwerte dieser oft geheimnisvollen Nahrungsmittel wie Marmeladen, Kuchen usw. anzugeben? Als Nährwert der Knochen, die in der Soldatenküche regelmässig ausgenützt werden mussten, schätzte ich 2% Fett. Der Gehalt an Fett dürfte wohl grösser

gewesen sein, wurde doch zu dieser Zeit eine ganze Industrie geschaffen, die aus Knochen Fett gewann und in den Handel brachte. Die Kasernenküche konnte jedoch wohl nicht so viel Fett den Knochen entziehen als diese Fabriken. Aber auch die geringste Fettmenge musste geschätzt werden, da ausser dem Fett des Fleisches und der Knochen der Küche kein anderes Fett zur Verfügung stand. Das Fleisch wurde fast regelmässig als vollkommen mageres, von Fett entblösstes Fleisch verwendet und auch als mageres Fleisch berechnet bei meinen Zusammenstellungen.

Wenn wir nun zu den Berechnungen unserer 6 Kostserien zurückkehren und sie miteinander vergleichen, so sehen wir, dass sich im Laufe der Wochen die Calorienzahl von 2160 auf 2700 beziehungsweise von 2270 auf 2800 (bei anderer Brot-Berechnung) hob. Sie blieb aber immerhin noch wesentlich unter der Zahl der früheren Soldatenkostberechnungen und das Mittel der ganzen Rekrutenschule mit 2400—2500 Calorien blieb um

500 — 600 — 700
(Morin) (Bornand) (Gigon)

unter den von Morin, Bornand und Gigon gefundenen Werten.

Unter solchen Umständen wird die Frage nach den Körpergewichtsbestimmungen der Rekruten besonders interessant.

Die Rekruten wurden während meinen Nährwertbestimmungen 4 Mal in Intervallen von 2 Wochen gewogen und zwar jeweilen abends nach 9 Uhr im Hemd an folgenden Tagen:

I. Komp.	19. IV.	2. V.	16. V.	3. VI.
II. Komp.	20. IV.	3. V.	17. V.	4. VI.
III. Komp.	22. IV.	4. V.	18. V.	4. VI.

Das durchschnittliche Gewicht pro Rekrut betrug an den obigen Wiegtagen:

I. Komp.	61,96 kg	62,5 kg	63,5 kg	62,86 kg
II. Komp.	61,0 „	61,9 „	62,3 „	61,8 „
III. Komp.	63,0 „	62,8 „	63,4 „	61,76 „

Ganze R.-Sch. 61,99 kg 62,4 kg 63,0 kg 62,14 kg
 Fassen wir die ganze Rekr.-Sch. ins Auge, so sehen wir, dass das durchschnittliche Gewicht des einzelnen Rekruten am Ende der Beobachtungszeit grösser ist als am Anfang.

Bei der I. Komp. hob sich das Durchschnittsgewicht in den ersten 4 Wochen ganz erheblich, bis zu 1,5 kg und zeigt erst in der letzten Beobachtungsperiode, in der auch die körperlichen Anforderungen an die Rekruten bedeutendere waren, als am Anfang, eine leichte Abschwächung, es beträgt aber am Ende noch 0,9 kg mehr als am Anfang.

Bei der II. Komp. nimmt das Gewicht in den ersten 4 Wochen der Beobachtungszeit bis zu 1,3 kg im Durchschnitt zu und ist am Ende noch 0,8 kg höher als am Anfang.

Bei der III. Komp. hat nach 4 Wochen das Durchschnittsgewicht um 0,4 kg zugenommen, am Ende der Beobachtungszeit 1,2 kg abgenommen. Die III. Komp. ist Schützenkompagnie, bei ihr sind die kräftigeren Leute eingeteilt — das Durchschnittsgewicht dieser Kompagnie ist schon am Anfang 1—2 kg höher als bei den 2 anderen Kompagnien. An diese Schützenkomp. wurden wie üblich bei dieser Elitetruppe der Schützen größere körperliche Anforderungen gestellt und da der Calorienwert ihrer Ernährung nicht größer war als der der anderen Kompagnien, ja sogar ca. 100 Calorien kleiner als die Ernährung der I. Komp., so dürfte daraus die merklich höhere Gewichtsabnahme in der letzten Beobachtungszeit erklärt sein.

Die allgemeine Gewichtszunahme in dieser Rekruten-Schule verglichen mit den Beobachtungen Morins an 311 Mann der Unteroffiziers-Schule 1916 in Pruntrut, die täglich ca. 500 Calorien mehr Nahrung bekamen, ist ganz bemerkenswert.

Von den 311 Mann Morins haben	59 zugenommen, 19 sind stabil gebl., 226 haben abgen.
Von 138 Rekruten unserer I. Komp. haben	83 zugenommen, 17 sind stabil gebl., 38 haben abgen.
Von 144 Rekruten unserer II. Komp. haben	86 zugenommen, 19 sind stabil gebl., 39 haben abgen.
Von 150 Rekruten unserer III. Komp. haben	38 zugenommen, 22 sind stabil gebl., 90 haben abgen.

Hätten wir unsere Beobachtung schon mit vier Wochen abgeschlossen, so würden wir nicht nur bei 207 sondern bei noch weitem 114 (I. Komp. 29, II. Komp. 32, III. Komp. 53), also im ganzen bei 321 Rekruten eine Gewichtszunahme innert 4 Wochen festgestellt haben, also bei ca. 75 Prozent aller Rekruten.

Von den 311 Unteroffizieren der Untersuchung Morins, die gerade 4 Wochen umfaßt (29. VI. bis 3. VIII. 1916) haben weniger als 20 Prozent zugenommen.

Unsere Untersuchung wäre unvollständig, wollten wir nicht auch die von den Rekruten ausserhalb der Kaserne konsumierten Nahrungsmittel berücksichtigen. Genaue Zahlen hierüber zu erhalten ist ausserordentlich schwer. Einige Anhaltspunkte konnten von mir aber festgestellt werden. Besonders reichliche und wertvolle Nahrungsstoffe konnten sich die Rekruten nicht beschaffen, schon aus äussern Gründen: Die Rekruten konnten sich wegen der Brotrationierung ohne Brotkarten kein Brot einkaufen, ohne Käsekarten keinen Käse, ebenso keine Butter; Backwerk, Kuchen etc. waren wegen der Mehl- und Zuckerrationierung von zweifelhaftem Nährwert, der Milchgehalt von Cacao und Kaffee gering. Um einen Einblick zu erhalten in den Nebenkonsum, wurden die Rekruten von mir aufgefordert, mir auf einem Zettel

aufzuschreiben, welche Nahrungsstoffe und Nahrungsmengen sie sich durchschnittlich täglich noch verschaffen oder von zu Hause zugeschickt erhalten. Ich bekam Angaben, die mir den tatsächlichen Verhältnissen zu entsprechen scheinen; sie decken sich auch mit den Vermutungen und Beobachtungen, die man in hiesigen Wirtschaften, Kaffeehallen, Conditoreien, Kramläden und der Kantine zu machen Gelegenheit hat. Wenige Rekruten halten sich ausschließlich an die Kasernenkost, unter diesen wenigen hat aber einer 5 kg während des Dienstes zugenommen.

Nach den freiwilligen Angaben der durchschnittlichen Nebennahrung wurden pro Tag von den 3 Kompagnien folgende Substanzen verzehrt:

Komp.	Kuchen	Chocolade	Cacao-od. Kaffee	Käse kg	Fleisch und Speck	Butter	Eier	Brot kg	Obst kg	Verschiedenes
I. (141 M.)	378 St.	159 St. à ca. 100 gr	92 Tassen	1,2	76 St. à ca. 100 gr	1 Port.	22	3,2	1,7	3-4 Fr. f. Essw. 1 Suppe
II. (143 M.)	389 St.	86 St. à ca. 100 gr	166 Tassen	0,4	36 St. à ca. 100 gr	—	2	2,1	0,1	Fr. 1.20 500 gr Confit.
III. (ca.150 M.)	280 St.	66 St.	143 Tassen	1,4	39 St.	—	12	6,0	1,0	—

Ein Versuch, die Calorienwerte der hier wirklich in Betracht kommenden Nebennahrung, also der Kuchen und der verschiedenen Tassen Cacao und Kaffee zu berechnen, wäre aus den oben genannten Erwägungen ein Wagnis; schon besser würde es mit der Chokolade in Stücken gehen. Immerhin dürfte der Nebenkonsument pro Rekrut 1—300 Calorien betragen haben. Bemerkenswert ist die geringe Fleisch-, Käse- und Brotmenge, die beschafft wurde. Die geringe Obstmenge ist durch die Jahreszeit erklärlich. Der erhebliche Einkauf von Kuchen ist ein Fingerzeig für Soldatenstuben und militärfreundliche Nahrungsspender und die große Zahl der Tassen Cacao und Kaffee, trotz Milchnot, eine Beruhigung für Alkoholgegner. Nach dem Alkoholkonsum wurde nicht geforscht und die freiwilligen Angaben hierüber sind hier nicht verwertet. — Auch Morin gibt

bei seiner Nährwertuntersuchung der Kost der Unteroffiziers-Schule von 311 Unteroffizieren an, daß nur 27 Unteroffiziere ohne Nebenverpflegung blieben und 284 teilweise sogar reichliche Nebenverpflegung sich verschafften.

Schlussätze.

Aus meiner Untersuchung geht hervor, daß die Rekruten bei einer Kost von 2400—2500 Calorien ihren Dienst versehen konnten und dabei noch an Gewicht gewannen. Es darf auch geschlossen werden, daß die Zusammenstellung der Menüs und ihre Art und Weise der Zusammensetzung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißstoffen, wenig Fett und nicht übermäßig Kohlehydraten den Anforderungen des Rekr.-Alters entspricht.

Es wurde aber auch durch meine Untersuchung die Erfahrung der Kriegsländer bestätigt, daß der erwachsene Mensch mit weniger als 3000 Calorien auskommen kann.

Besonders bemerkenswert ist auch die festgestellte Tatsache, daß in der 1. Hälfte der Beobachtungszeit, in der die Calorienzahl nur 2100—2300 betrug und die Eiweißmengen nur ca. 100 gr waren, eine ganz auffallende Gewichtszunahme stattfand. Die Steigerung der Eiweißmengen in der 2. Hälfte der Beobachtungszeit konnte keine größere Gewichtszunahme mehr erzeugen.

Diese Beobachtung über den geringeren Eiweißbedarf stimmt auch mit den Ansichten neuerer Autoren (1) auf dem Gebiete der Ernährung überein, die einen Eiweißkonsum von etwa 60—80 gr, also erheblich weniger als die älteren Autoren (2) annahmen, als ausreichend ansehen. Prof. Albrecht Burckhardt (3) bezeichnet neuerdings 1,4 gr Eiweiß auf 1 kg Körpergewicht als gute Norm. Eine Aufrechnung unserer konsumierten Eiweißmengen auf 1 kg Körpergewicht an den 4 Wiegtagen zeigt, daß die Rekruten-Schule diese gute Norm sogar immer erheblich überschritten hat:

¹⁾ Chittenden, Neumann, Hindhede, Abderhalden, Gigon.

²⁾ Rubner, Voit, Munk.

³⁾ in seinem Brief vom 17. Juni 1918 und in seinem Colleg über Hygiene der Ernährung. S. S. 1918.

Konsumierte Eiweissmengen pro 1 kg Körpergewicht

	1. Wiegung	2. Wiegung	3. Wiegung	4. Wiegung
I. Komp.	1,76	1,86	2,14	1,98
II. Komp.	1,84	1,92	2,1	1,97
III. Komp.	1,88	1,87	2,1	2,04

Vergleichende Beobachtungen.

Zum Schlusse orientiere ich Sie noch über einige weitere Nährwertbestimmungen von Soldatenkost, die ich im Frühjahr 1918 zur Kontrolle und Vergleichung unserer Liestaler Resultate vornahm. Ich ließ an allen zur gleichen Zeit in der Schweiz abgehaltenen Rekruten-Schulen an 3 aufeinanderfolgenden Tagen alle konsumierten Lebensmittel wiegen und bestimmte an Hand dieser Zahlen und der Zahl der Mannschaft der einzelnen Schule oder der einzelnen Compagnie, je nachdem gemeinsamer oder getrennter Haushalt geführt wurde die Werte für Eiweiß, Fett und Kohlehydrate und die Zahl der Calorien.

		Eiweiss	Fett	K'hydr.	Calorien
Inf.-Rekr.-Sch.	II/2 Liestal 30. IV.-2. V.	117,7	34,2	391,1	2447,4
"	" II/4 Aarau 29. IV.-1. V.	118,4	41,4	365,4	2412,2
"	" I/5 Zürich 1. IV.-3. V.	120,1	45,4	349,7	2397,5
Geb.-	" II/6 Chur 30. IV.-2. V.	139,2	70,8	510,5	3368,6
"	" I/3 Bern 1. IV.-3. V.	125,6	53,9	397,9	2713,7
	1. Komp.	138,4	48,4	426,3	2629,8
	2. "	119,2	51,4	394,9	2818,7
	3. "	119,3	61,9	372,6	2638,6
Inf.-Rekr.-Sch.	II/1 Genf 30. IV.-2. V.	114,1	47,1	362	2433,7
Geb.-	" II/5 Herisau 2. IV.-4. V.	144,8	64,8	493,1	3270,1
San.-	" I Basel 2. IV.-4. V.	133,7	50,6	335,1	2452,8
Inf.-	" II/4 Luzern 28. IV.-3. V.	127,4	46,4	419,3	2720,3
	1. Komp.	125,5	40,6	411,5	2626
	2. "	129,2	52,1	427	2812,7
Geb.-Inf.-Rekr.-Sch.	II/3 Thun 1. IV.-3. V.	132,6	44,9	450,8	2857,3
	Mitr.-Komp.	140,8	47,5	487,9	3069,2
	4. "	125,7	42	375,8	2498
	5. "	131,3	45,1	488,8	3004,9
Geb.-Inf.-Rekr.-Sch.	III/5 Locarno 6.-8. V.	110,5	38,3	336,9	2334,2
	1. Komp.	104,6	33	316,8	2076,6
	2. "	116,4	43,6	356,8	2391,4
Inf.-Rekr.-Sch.	I/6 St. Gall. 29. IV.-1. V.	125,9	50,5	421,1	2758,4
	1. Komp.	126,4	46,1	408,5	2669,5
	2. "	131,2	56,1	421,2	2836,8
	3. "	120,2	49,3	433,5	2769,5
Geb.-Inf.-Rekr.-Sch.	I/1 Lausanne 1.-3. V.	123,2	54	354,6	2512,0

Der Durchschnitt aller Rekruten-Schulen beträgt
excl. Liestal

für Eiweiss	Fett	Kohlehydrate	Calorien
126,3	50,6	399,7	2685,9

Ebenso berechnete ich die Verpflegung des Offizierskorps unserer Rekruten-Schule in der Kantine an 3 Tagen und die Verpflegung des zu gleicher Zeit in der hiesigen Kaserne befindlichen Verpflegungs-Detachementes von 140 Mann, das hier seinen Aktivdienst absolvierte.

	Eiweiss	Fett	Kohlehydrate	Calorien
Off.-Korps Liestal	152,4	64,3	386,9	2877,1
Verpfl.-Detach.	138,2	69,2	398,0	2900,1

Bei allen diesen Berechnungen wurde für das Brot die neue Analyse von Prof. Wiegner in Zürich verwendet, also 107,8 Calorien pro Tag und Mann mehr eingesetzt als bei meinen Rekrutenserien. Aus dieser letzten kurzen Gegenüberstellung ist ersichtlich, daß das Offiziers-Korps der I.-R.-Sch. II/2, trotzdem es seine Nahrung frei gegen Bezahlung in der Kantine wählte weniger Calorien konsumierte als die Mannschaft des Verpflegungs-Detachementes.

Anhang.

Beispiel der Kostberechnung eines Tages bei einer Komp.

23. IV. 1918 III. Komp. Bestand 177 Mann.

Das Menü lautete: Gewichtsmengen:

Morgens:	{ 5 kg 2 ¹ / ₂ „ 28 l 400 gr ganzen Tag	Chokolade	und Brot
		Zucker	
		Milch	
		Brot per Mann für den	
Mittags:	{ 42 kg 3 „ 2 „ 2,2 „ 1,4 „ 62 „ 12 „ 1,2 „	Fleisch	
		Rübli	
		Zwiebeln	
		Kabis	
		Salz und Gewürz	
		Rübli	
	Kartoffeln		
	Salz		

Abends:	}	5 kg Haferflocken
Haferflockensuppe		1,4 „ Salz
Käse		2 „ Rübli
		1,8 „ Kabis
		1,5 „ Zwiebeln und Gewürz
		12,8 „ Knochen
		11 „ Käse

Gewichtsaufstellung der Nahrungsmittel:

	Eiweiss	Fett	Kohlehydr.	Calorien
5 kg Chokolade	310,0	1050,0	2720,0	
2,5 „ Zucker	—	—	2475,0	
28 l Milch	994,0	1033,0	1366,4	
42 kg Fleisch	8698,2	730,8	—	
2 + 3 + 62 kg Rübli	824,1	201,0	6143,9	
2 kg + 1,5 „ Zwiebeln	51,0	10,5	73,5	
2,2 „ + 1,8 „ Kabis	56,3	12,4	84,8	
12 kg Kartoffeln	249,6	17,5	2521,2	
5 „ Haferflocken	672,0	296,0	3350,5	
12,8 „ Knochen	—	256,0	—	
11 „ Käse	3243,9	3272,5	160,6	
III. Komp. à 177 Mann	15099,1	6879,7	18895,9	
pro Mann	85,3	38,9	106,8	
dazu Brot pro Mann	24,4	1,7	197,0	
also pro Mann am 23. IV.	109,7	40,6	303,8	2119,3