Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 10

Artikel: Ein Ausweg aus der Ernährungsnot

Autor: Landmann, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968580

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EIN AUSWEG AUS DER ERNÄHRUNGSNOT.

In allen Zeitungsschilderungen unserer Ernährungsschwierigkeiten kehrt als deren erschütterndster Ausdruck ein Bild immer wieder: die Proletarierfrau, die mit Tränen in den Augen und mit bitterem Weh im Herzen vor der Auslage des Metzgerladens steht und es sich aus Mangel an Mitteln versagen muss, für die Ihrigen, zumal für den Ernährer der Familie das nach ihrer Meinung so dringend notwendige Stück zu kaufen. Es kann einen nur jammern bei dem Gedanken, auf was für Irrwege gerade die Ärmsten der Armen durch Unwissenheit und Gedankenlosigkeit, Wahn und Aberglaube, Instinktverwirrung und eingewurzelte Gewohnheit hier einmal wieder geführt werden. Denn wer des Denkens noch nicht ganz entwöhnt war und aus den Kriegserfahrungen etwas lernen wollte, der musste zum mindesten durch eigene Beobachtung und Überzeugung dazu gelangt sein, dass in Ernährungsfragen noch nicht das letzte Wort gesprochen ist, dass es sich vielmehr auch bei einer wesentlich anders zusammengesetzten Kost als der bisherigen ganz gut leben lässt, vorausgesetzt, dass diese richtig zubereitet und in genügender Menge vorhanden ist; — der wird auch nicht unterlassen haben, bei sich selbst Ernährungsversuche anzustellen, um zu ermitteln, wie ihm die veränderte Kost bekomme; — der wird endlich mit einer gewissen Genugtuung und Freudigkeit überlebte und als schädlich befundene Ernährungsgewohnheiten abgelegt und sich zu einer natur- und vernunftgemässen Befriedigung von seines Leibes Notdurft hindurchgerungen haben.

Dazu gehört freilich Einsicht und guter Wille, Vorurteilslosigkeit und Selbstüberwindung, — Eigenschaften, die den meisten Menschen leider fehlen und die bisher weder durch Belehrung noch durch Beispiel und Vorbild sonderlich geweckt werden konnten. Aber schon ist die beste Lebensmeisterin, die Not, am Werk, um menschliche Trägheit und Unvernunft überwinden zu helfen, und mit ihrer Hilfe findet die Aufklärung je länger um so willigere Ohren.

Allen denen, die den Druck dieser Not verspüren und sich über den besten und sichersten Ausweg aus ihren Ernährungsschwierigkeiten belehren lassen möchten, sei das ausgezeichnete Buch des dänischen Arztes und Leiters des Kopenhagener Staatsinstituts für Ernährungsforschung, Dr. M. Hindhede, die «Neue Ernährungslehre» (Verlag von E. Pahl in Dresden) * als Aufklärungsschrift warm empfohlen. Wer dieses Buch gelesen und sich längere Zeit nach seinen Ratschlägen beköstigt hat, dem erscheint die todunglückliche Proletarierfrau vor dem Fleischerladen als

---

*) Auch durch den Verlag «Das Neue Leben» (Postcheckkonten: Basel V No. 6883 u. Karlsruhe No. 70323) zu Fr. 3.20 (geheftet) und Fr. 4.40 (gebunden) zu beziehen.

eine höchst gleichgültige, ja fast komische Figur. Er hat dann nämlich schon sehr bald die Überzeugung gewinnen müssen, dass es dem Körper ganz einerlei ist, ob er mit tierischem (Fleisch, Milch, Eier) oder pflanzlichem (Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) Eiweiss versorgt wird, und dass das Eiweiss überhaupt, auch für den Körperhaushalt des schwerarbeitenden Mannes, gar nicht in der Menge notwendig ist, wie die Wissenschaft es bisher lehrte und die meisten Menschen es sich einbilden. Das hat Hindhede in seinem Buche an der Hand von sorgfältigen und grundlegenden Versuchsreihen, teils an sich selbst, teils an anderen unwiderleglich bewiesen und jeder, der nur noch einigermassen normal arbeitende Verdauungsorgane besitzt, kann das gleiche auch bei sich feststellen. Etwa ein Drittel bis höchstens die Hälfte der bisher erforderlich gehaltenen Tagesmenge Eiweiss zeigt sich dann als vollständig ausreichend, wobei es, wie erwähnt, keinen Unterschied macht, ob dasselbe tierischen oder pflanzlichen Ursprungs ist. Das ist eine Tatsache von höchster Tragweite, bei der nicht nur das Gespenst der Unterernährung seine Schrecken verliert, sondern sich auch die Möglichkeit ergibt, zahlreiche, auf Eiweissüberfütterung zurückführende Krankheiten in Zukunft zu vermeiden bzw. erfolgreicher zu behandeln.

Hindhedes Forscherarbeit umfasst heute bereits ein Vierteljahrhundert und hat sich im Laufe der Zeit auf alle wichtigen Einzelfragen der Ernährungsphysiologie erstreckt. Von seinen wertvollen Untersuchungsergebnissen — über welche auch sein Buch eingehende und beweiskräftige Ausführungen enthält — seien hier noch die folgenden kurz angedeutet.

Brot, das unentbehrlichste aller Nahrungsmittel, wird heute in seiner verschiedenartigen Zusammensetzung, Zubereitung und Preisbewertung noch längst nicht richtig gewürdigt. Es ist eines der sichersten Ergebnisse von Hindhedes Forschungen, dass dem groben Roggenschrotbrot von allen Brotarten der Vorzug gebührt. Freilich ist nicht zu leugnen, dass namentlich der städtischen Bevölkerung mit ihren durch Verwöhnung und fehlerhafte Ernährungsweise geschwächten Verdauungsorganen grösstenteils die Fähigkeit abhanden gekommen ist, derartiges Brot ohne Beschwerden zu verdauen und ohne Verlust auszunützen. Aber zwischen diesem hochwertigen Brot und dem minderwertigen, schneeweissen Weizengebäck bieten ja die meisten Bäckerläden genügend Brotsorten gemischter Zusammensetzung für jeden Geschmack und jeden Grad von Verdauungskraft. Je näher man sich dabei dem Roggenschrotbrot hält, um so besser; und «je sorgfältiger gekaut, um so besser verdaut».

Ein anderes Nahrungsmittel, das bisher fast mit Geringschätzung behandelt und von der städtischen Bevölkerung fast

---

Besser gar keinen Verkehr, als den mit zerfahrenen, ziellosen Menschen.

nur noch als Beilage zu anderen Gerichten genommen wurde, ist die Kartoffel. Hindhede beweist uns, dass diese ein vollwertiges Nahrungsmittel ist, bei welchem man sogar ausschliesslich leben und leistungsfähig bleiben kann, wenn man nebenbei nur etwas Margarine isst und das Kochwasser mitgeniesst. Es sollte sich also jeder zur Pflicht machen, die Wirkung vorwiegender Kartoffelkost zu erproben; gar mancher wird sich dann zu seiner Überraschung davon überzeugen, wie gut man dabei fährt. Allerdings müssen Kartoffelgerichte aus bestem Rohmaterial hergestellt und ihr Geschmack mit Tunken aus unseren einheimischen Gewürzpflanzen gehoben werden. Besonders empfehlenswert sind Brat- und Pellkartoffeln, an denen man sich täglich sattessen kann, und deren man ebensowenig überdrüssig wird, wie des Brotes.

Sehr wertvoll ist nach Hindhedes Feststellungen auch die Gerstengrütze, die mit Zucker- und Fettzusatz ein Universalnahrungsmittel darstellt, neben dem zwei seiner Versuchspersonen ein halbes Jahr lang überhaupt nichts anderes zu essen brauchten, ohne dass ihr Wohlbefinden oder ihre Leistungsfähigkeit darunter gelitten hätte. Man hält das kaum für möglich, jedoch erscheint die Tatsache durch ein wissenschaftlich durchaus einwandfreies Verfahren über jeden Zweifel hinaus festgestellt.

Sehr bemerkenswert ist auch das Ergebnis einer weiteren Versuchsreihe, wo die beteiligten Personen sogar zwei Jahre lang ausschliesslich und bei unvermindertem Wohlsein und ungeschwächter Arbeitskraft von Gemüsesuppen mit reichlich Kartoffelzusatz, sowie etwas Zubrot, aber ohne jede Verwendung von Fett, sich ernährt haben. Dadurch wird bewiesen, dass ein gesunder Mensch das Fett als solches gar nicht nötig hat, sondern es sich aus fettfreier Nahrung, namentlich Stärke, selbst bereiten kann, — wie es übrigens bei der Tiermästung ja auch der Fall ist; denn Gänse und Schweine werden nicht mit Fett, sondern mit Kartoffeln und Getreide gemästet. Auch hier muss aber einschränkend bemerkt werden, dass die Fähigkeit, Fett durch den eigenen Verdauungsprozess aus eigener Nahrung zu bilden, den meisten Städtern mehr oder weniger verloren gegangen ist. Also auch hier muss der Einzelne durch fortschreitende Verminderung der Fettzufuhr bei gleichzeitig gesteigertem Verbrauch von Stärke (Zukker), Gemüse und Obst an sich ausprobieren, wo die unterste Grenze des Fettbedarfes bei ihm gelegen ist. Bei den hohen Fettpreisen ist die Klärung dieser Frage für jedermann besonders wertvoll. Da Fett im allgemeinen geschmacklos ist, spielt die sonst so wichtige Geschmacksfrage hier nur eine untergeordnete Rolle.

Dr. med. F. Landmann.

In deiner Brust sind deines Schicksals Sterne. (Schiller.)