

5./X. 1916

* Die Einwirkung der Kriegsernährung auf die Gesundheit besprach gestern abend Geh. Rat Professor Dr. Boas im Rahmen eines Vortrages, den die Zentrale der Hausfrauenvereine von Groß-Berlin, gemeinsam mit dem Deutsch-evangelischen Frauenbund (Ortsgruppe Berlin) und anderen Frauenvereinen veranstaltete. Nach einleitenden Betrachtungen über Unter- und Leberernährung wandte sich Geheimrat Boas den neuesten Anschauungen über die Ernährung des menschlichen Körpers zu, die sich von der früheren Ueberschätzung der Bedeutung des Eiweiß für den Aufbau des Körpers weit entfernen. Eines dieser neuen Systeme, das des dänischen Arztes Hindhebe, behandelte der Vortragende ausführlich.

Hindhebe hält für die menschliche Ernährung nur Kartoffeln, Brot, Fett und Obst für notwendig, ohne jedoch Gegner der Fleischernährung zu sein und ohne daß er vorschreibt, daß man sich nur mit diesen Lebensmitteln befestigen soll. Er hat aber durch wissenschaftlich einwandfreie Untersuchungsmethoden bewiesen, daß man bei dieser Ernährungsweise in höchstem Maße leistungsfähig und strotzend gesund sein kann. Allerdings gehören täglich 5—6 Pfund Kartoffeln dazu, um das Minimum von 20 Gr. Eiweiß, das Hindhebe für notwendig hält, dem Körper zuzuführen.

Auf diesen Grundgedanken aufbauend, sind in letzter Zeit in einem Kölner Lazarette Versuche angestellt, die an Stelle der gewöhnlichen Kartoffeln „Nährkartoffeln“ setzen, von denen 1 Pfund aus etwa 4 Pfund Rohkartoffeln gewonnen wurden. Die Erfahrungen hiermit waren überaus günstige, und sie lieferten den Beweis, daß man mit wenig und bescheidener Nahrung gesund und arbeitsfähig sein und bleiben kann. Außerdem, hob Prof. Boas hervor, sei die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers eine überaus hohe. Unser Körper würde daher auch lernen, mit weniger Kalorien auszukommen. Was wir aber an Nahrungsmitteln brauchen, sind Kartoffeln, Brot, Obst und Fett. Fleisch, Fisch, Ei usw. können wir entbehren. Mit einem Ausblick auf die wirtschaftliche und hygienische Bedeutung der neuen Ernährungsformen schloß der Redner seine Ausführungen mit den Worten: „Mäßigkeit macht stark.“

E. St.