

1. II. 1916

Über Nahrungsmittelfragen.

Materials möglichst zurückzuhalten. Wenn dies auch noch weiterhin zu beachten ist, so hat sich doch durch die Beschlagnahme und möglichst gleichmäßige Verteilung fast aller wichtigen Lebensmittel die Sachlage gegen früher geändert. Heute ist es dem Einzelnen kaum mehr überlassen, was er essen will, sondern bei arm und reich, bei Verwöhnten und Nichtverwöhnten ist der Tisch fast gleichartig gedeckt. Daß die wohlhabende Bevölkerung der Kost durch reichere Auswahl an Futaten (Gewürze und gewürzähnliche Genussmittel), an Gemüse und Obst noch eine breitere geschmackliche Abwechslung geben kann, daß es ihr hier und da gelingt, verborgene Quellen für dieses oder jenes Lebensmittel anzuzapfen, daß auf dem Lande trotz aller Beschlagnahmen dieser oder jener Stoff noch leichter als in Städten greifbar ist, mag zwar die ärmere Bevölkerung, namentlich der Städte, mit Reid und Unmut erfüllen; aber im großen und ganzen liegt wahrlich kein Grund dafür vor. Nach einer gewissen Uebergangszeit, die vielleicht noch nicht ganz abgeschlossen ist, sind diese Unterschiede nahezu ausgeglichen; es muß nach den von mir gemachten Erfahrungen sogar ausdrücklich hervorgehoben werden, daß in Deutschland schon sehr früh nach Kriegsbeginn gerade die wohlhabenden Kreise begannen, sich einer möglichst weitgehenden spartanischen Einfachheit der Kost zu befleißigen. Bedauerliche Ausnahmen kamen natürlich vor. Es wurde aber mit Recht schon frühzeitig darauf hingewiesen, daß es durchaus nicht im vaterländischen Interesse sei, wenn die Wohlhabenden Sparsamkeit an Material mit Sparsamkeit an Geld verwechselten. Es war geradezu Pflicht und ist es bis zum gewissen Grade noch heute, daß die Wohlhabenden nach den teureren Nahrungsmitteln greifen, um das billigere Material möglichst den minder Begüterten zu überlassen. Das ist nicht überall richtig verstanden und beachtet worden. Man fürchtete in den Ruf des Verschwenders und Ueppigen zu kommen. Eine Grenze mußte der Verzehr des Teueren nur da finden, wo das Material aus dem Ausland herbeizuschaffen war. Dies wurde schon frühzeitig im Interesse der heimischen Valuta durch Einfuhrverbote unterbunden.

Mit Ausnahme von sehr wenigen, quantitativ gar nicht in die Waagschale fallenden Stoffen ist aber jetzt in Deutschland der Bezug aller wichtigen Lebensmittel für arm und reich gleich schwer und gleich leicht. Nicht einmal Qualitätsunterschiede gibt es mehr. Wir können heute nicht mehr wählen und essen, was wir wollen, wir müssen essen, was wir bekommen.

Wenn wir nun das übersehen, was wirklich zur Verfügung steht und bei siegreichem Aushalten unserer braven Truppen weiter zur Verfügung stehen wird, so scheint mir sowohl für Volksgesundheit, Küchentechnik und Geschmacksinnensgenuß der Mangel an Fetten weitaus im Vordergrund zu stehen. Daß es uns an Abwechslung und Menge der sogenannten Genussmittel und Würzstoffe mangelt, daß viele von ihnen, an die wir gewöhnt waren und die aus dem Ausland stammten, nur zu ungeheuren Preisen erhältlich sind, ist belanglos. Die heimatischen Felder bieten uns genug Ersatz. Unsere Vorfahren kamen damit aus, und wir werden ohne Wurren das gleiche tun. Mit Kohlenhydraten müssen wir haushalten; wir haben nicht mehr die unbegrenzte Auswahl wie früher; aber wir kommen aus. In Deutschland war die Körnerernte so reich, daß voraussichtlich sogar mehr ausgeteilt werden kann als im Vorjahre. Es muß nur zurückgehalten werden, bis man die Gesamtmenge der Mittelmächte überschaut. Mit Eiweiß sind wir knapp — allerdings nicht überall; denn in weiten Landbezirken ist zwar kein Ueberschuß, aber doch genug Milch vorhanden, deren gleichmäßige Verteilung unter die Gesamtbevölkerung wegen der Eigenart des Materials und verkehrstechnischer Schwierigkeiten niemals glatt durchführbar sein wird. Selbst da, wo die Milch für die Zentralbehörden leicht greifbar ist, beläßt man den Viehhaltern aus guten Gründen so viel Milch, daß wirkliche Eiweißarmut der Kost ausgeschlossen ist. Bedenklicher sind die Zustände in großen und auch in vielen kleinen Städten, wohin nur das Pflichtquantum von Milch geliefert wird. Trotz alledem hält sich, nach Maßgabe der vorliegenden Stichproben, die durchschnittliche Tagesmenge der Erwachsenen an Harnstickstoff auf der Höhe von etwa 9 Gramm, was einem Eiweißumsatz von etwa 55 Gramm entspricht. Der Eiweißverzehr muß etwa um 12 Gramm

höher liegen, da bei der jetzigen, vorwiegend pflanzlichen Ernährung mindestens 2 Gramm Stickstoff (12.5 Gramm Eiweißsubstanz entsprechend) mit dem Stuhlgang entführt werden. Wenn wir den Stickstoffgehalt der zur Verfügung stehenden Kost überschauen, so darf der Eiweißumsatz von 55 Gramm überraschend hoch erscheinen. Er würde sich kaum auf dieser Höhe halten, wenn nicht durch Gewöhnung an größeres Brot und an reichliche Gemüsekost eine bessere Ausnützung des Stickstoffmaterials erfolgte, als man nach den vorliegenden Arbeiten über Nahrungsausnützung erwarten sollte. Daß Gewöhnung den Grad der Ausnützung dieses oder jenes Nahrungsmittels beeinflussen kann, wissen wir; ich selbst habe einige Belege dafür. Aber in dem Maße, wie sie es verdient, ist diese wissenschaftlich interessante und volkswirtschaftlich bedeutungsvolle Frage noch nie bearbeitet worden. Wenn der Gewöhnungseinfluß so groß ist, wie ich auf Grund einiger Vorversuche annehme, so wird das nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für die Zukunft der praktischen Ernährungslehre bedeutsam sein. Es würde uns vor allem dazu führen, dem groben Roggenmehl, beziehungsweise der Roggenkleie, eine viel größere Wertung entgegenzubringen, als es von leitender Seite jetzt geschieht. Ich darf hier erwähnen, daß ich von meinen Untersuchungen über brauchbare Eiweißersatzstoffe in der nach eigenartigem Verfahren mehlig zerstäubten Roggenkleie aus Dr. Volkmar Klopfers Fabrik in Dresden-Leubnitz auf ein Mittel gestoßen bin, dessen Stickstoffsubstanz so vortrefflich ausgenutzt wird, wie man es früher bei den Kleienbestandteilen nicht für möglich gehalten hätte. Die Ausnützung steht der des in Deutschland üblichen Roggenbrottes nicht nach. Wir setzten das Klopfersche Kleienpulver anderem Backmehl zu, reicherten das Brot auf diese Weise erheblich mit Eiweißstoffen an und gewannen als willkommene Beigabe den reichen Gehalt der Kleie an sogenannten „Ergänzungsstoffen“ (auch Vitamine genannt) und an wertvollen, gut ausnützbaren Nährsalzen.

Ein Eiweißumsatz von 55 Gramm, mit dem wir jetzt zu rechnen haben, ist gewiß nicht groß. Es gibt zwar manche Ärzte und Physiologen, die uns davon überzeugen wollen, daß wir bisher — allzusehr auf C. v. Voit's Arbeiten fußend — den Eiweißbedarf des Menschen stark überschätzt haben. Nicht durchschnittlich 110 bis 120 Gramm, wie v. Voit wollte, sondern 60 bis 70 Gramm sei das richtigste und bekömmlichste Maß. Von diesem neu aufgestellten Wert wären wir jetzt nicht allzu weit entfernt. Ich möchte mich aber mit allem Einfluß, den ich in diesen Fragen auszuüben vermag, gegen die neue Lehre stemmen. Ich kann dies nicht näher hier begründen. Einiges darüber wurde in meiner kleinen Schrift „Hygienische Betrachtungen über Volksernährung im Kriege“, Stuttgart, 1915, ausgeführt. Andererseits pflichte ich aber vollständig bei, daß vorübergehende Ermäßigung des Eiweißverzehrs weder der Gesundheit des Einzelnen noch der der Nachkommenschaft abträglich ist. Monate und selbst Jahre, aber nicht Generationen hindurch wird sie schadlos bleiben. Wir werden also in der jetzigen Beschränkung des Eiweißverzehrs zwar eine wesentliche Schmälerung des Behagens und des Genusses, aber doch nicht eine Quelle für das Verfliegen der Volkskraft erblicken müssen.

(Ein zweiter Artikel folgt.)