

Andere Ernährungsfragen.

Von

Professor Dr. J. Soos.

Wird der Beginn des Weltfriedens an die früheren Gewohnheiten unserer Lebenshaltung anknüpfen oder gar ihre unzulässigen Mißstände fortsetzen oder umgekehrt eine radikale Ummäzung, eine Reform an Haupt und Gliedern mit sich bringen?

Um das notwendige Augenmaß für die Beurteilung des zukünftigen neuen Lebensstiles im allgemeinen und im besonderen des Ernährungsstiles zu gewinnen, muß die Vorfrage Antwort suchen: Wie hat der Krieg bisher auf unseren Volkkörper gewirkt? Zweifellos haben die Entbehrungen, denen wir ausgelegt waren, einzelne, weniger widerstandsfähige Teile unseres Volkes nach dem Gesetze der Selektion geschädigt und für Krankheiten, namentlich die schlimmste Geißel der Menschheit, die Lungentuberkulose, empfänglicher gemacht. Blutarmut, Abmagerung, Unterernährung, Verdauungskrankheiten sind sicherlich häufigere Vorkommnisse als in der Vorkriegszeit geworden.

Auf der anderen Seite ist es eine nicht abzuleugnende Tatsache, daß sich der Weltkrieg in hygienischer Richtung doch auch als Wohltäter der Menschheit erwiesen hat. Gesundheitsstörungen, die dem raffinierten Gaumenkitzel ihre Entstehung verdanken, sind entchieden seltener geworden, ja es hat den Anschein, daß Krankheiten wie die Blinddarmentzündung, die sich in den letzten zwei Jahrzehnten mehr und mehr zu einer unheimlichen Volkspestidemie auszuwachsen schien, unter dem mittelbaren oder unmittelbaren Einfluß der einfachen Kriegskost eine auffallende Neigung zum Abstieg erkennen läßt. Auch für zwei andere Volkskrankheiten, welche nicht weniger an dem Mark unseres Lebens lehrten, die frühzeitige Arteriosklerose und die viel erörterte Neurasthenie, ist allen ärztlichen Erfahrungen nach eine langsame Abminderung zu konstatieren. Was deutet darauf hin, daß die Friedensernährung der letzten zwei Dezennien durch die zahlreichen in ihr enthaltenen Reizstoffe zu vorzeitiger Abnutzung unseres Organismus, zur Selbstvernichtung regulatorischer Kräfte geführt, und daß der Weltkrieg mit seiner auf Zwang gestellten einfachen Ernährungsformel umgekehrt eine Art innerer Abhärtung, eine Stärkung regulatorisch wirkender Abwehrkräfte geschaffen hat.

Das weist den Weg zur rationalen Besserung. Das gesundheitlich möglichste Moment liegt in der Vermeidung der Über- und Luxusernährung, in der Vereinfachung der Nahrungszubereitung, in der Ausschaltung schädlicher Reizsubstanzen, in der Reduktion der animalischen Nahrungsmittel, in dem Fortfall der sogenannten Fein- und Luxusgebäude gegenüber dem unendlich nahrhafteren und zuträglicheren Roggenbrot und endlich in dem kausalen Abbau des Alkoholkonsums, speziell seitens der heranwachsenden Jugend. Auf der anderen Seite soll nicht verkannt werden, daß die Kriegsnahrung in bezug auf ihren Fettgehalt durchaus unzureichend gewesen ist, und daß es daher die Hauptaufgabe der zukünftigen Volkswirtschaft sein wird, die Fettversorgung des Volkes mit allen Mitteln der Technik zu steigern. Hindenburg mit seiner Forderung: „Mehr Fett für die Munitionsarbeiter“ hat damit den Befähigungsnachweis als Dr. med. honoris causa aufs glänzendste erbracht.

Hat die Kriegszeit dem deutschen Volke in einem dreißährigen praktischen Anschauungsunterricht eine einfache und rationale

Nahrungshygiene vermittelt, deren Lehren ihm nicht sobald verloren gehen werden, so erwarten wir eine weitere günstigere Wirkung von der Erhaltung und Veredelung des Familienlebens. Der Weltkrieg hat mit Blut und Eisen die Freundschaft von Millionen von Menschen besiegelt, die im Frieden verständnislos Ansehen gegenüberstanden, durch Schranken von Bildung, Gesinnung, Reichum, Konfession hoffnungslos getrennt. Ein derart festgefügt und die Friedenszeit überdauernder Zusammenhalt zahlloser Menschengruppen kann gar nicht anders als seinen Schwerpunkt in einem vornehm gepflegten Familienleben suchen. Ist dies der Fall, dann werden auch unsere Ansprüche an Erholung, Vergnügen, Anregung, Unterhaltung, Geselligkeit einen neuen Inhalt gewinnen. Die läppigen Dinners, bei denen der Geist friert und der Körper erhitzt wird, werden nicht mehr ihre frühere Zanderkraft üben, weil unsere Jugend in den gemeinsamen Erlebnissen der Kriegsjahre über Anziehungsmittel ganz anderer Art verfügt.

Damit soll beileibe nicht einer freudlosen Astele das Wort geredet werden. Was wir für die Zukunft der Jugend ersehnen und erstreben, ist die Veredelung des bloß animalischen Genusses durch die Erinnerung und Verfeinerung unserer gesamten Lebensformen.