

Ein klinisch Nahrungsmittel

weshalb auch Prof. Loew und Emmerich gute Erfolge bei der Gicht nach einer Kalkbehandlung beobachtet haben. Aber auch bei Neurasthenie. Die kalk- und phosphorreiche Nahrung ist eben auch von größtem Vorteil für das Nervensystem, weil diese Elemente einen wichtigen Bestandteil auch der Gehirn- und Nervenzellen bilden. Außerdem ist noch die Zufuhr eines wichtigen Stoffes zu beachten, der sich auch in der Mele, und zwar in der unmittelbar der Schale anliegenden Kleberzellenschicht, befindet, und das sind die Vitamine. Die Bedeutung dieser Stoffe wurde erst in den letzten Jahren nachgewiesen, und wir wissen nun, daß ihr Fehlen in der Nahrung bedeutende Störungen des Nervensystems hervorrufen kann. So fand man auch, daß der Skorbut und die Beriberi-Krankheit, die sich so oft bei den Japanern und Bewohnern Savas zeigt, die ausschließlich von poliertem und seines Silberhäutchens beraubtem Reis leben, gerade auf das Fehlen dieser Vitamine zurückzuführen sei. Frisches Obst, Gemüse und auch Kartoffeln sind reich an diesen Vitaminen, die sich unmittelbar unter der Schale befinden. Wenn man Kartoffeln schält, so haben die Schalen mit den daran anhaftenden Schichten den meisten angenehmen aromatischen Geruch. Deshalb ist es also auch angezeigt, so wie ich es in meinem Buche über die rationelle Ernährungsweise empfehle, die Kartoffeln in der Schale zu kochen und das Obst in der Schale zu essen.

Wir sehen also, welche hochwertige Nahrung die Mele für den Menschen bedeutet, und es ist jammerschade, daß diese so eiweiß- und nährsalzreiche, für den Menschen unentbehrliche Stoffe enthaltende Nahrung dem Vieh vorgeworfen wird, anstatt dem Menschen zugeführt zu werden. Dies geschieht, um einer Fleischnot vorzubeugen. Zu bedenken ist aber, daß mehrere Kilo Mele notwendig sind, ja selbst sechs bis acht Kilo, um beim Vieh, beim Kind oder Schwein, nur ein Kilo Lebendgewicht zu erzeugen, und andererseits, daß durch eine solche Melemenge unser Brotvorrat bedeutend vermehrt werden kann, falls sie nach Finkler fein vermahlen wird. Zwischen Fleisch- und Brotbeschränkung ist aber erstere in hygienischer Beziehung wohl weit mehr zu empfehlen. Für die Mele als Viehfutter gibt es mehrere Surrogate; so ist mir ganz unbegreiflich, weshalb das auf den Schlachtbänken vergossene, so eiweißreiche Tierblut (15 bis 18 Prozent Eiweiß!) nicht als Tierfutter verwendet wird, neben den Küchenabfällen. Mit Melassezucker zusammen ist es ein erstklassiges Tierfutter! Ebenso kann die Hefe hierzu verwendet werden. Ein viel Mele vertilgendes Tier ist das Schwein. Wozu brauchen wir aber jetzt, wo wir dem Sommer entgegengehen, eine Schweinezucht? Das fette Schweinefleisch ist für die heiße Jahreszeit der Gesundheit ohnehin unzutraglich. Fett ist ein Wärmebildner und paßt besser zur Nahrung in den Wintermonaten! Für den Sommer genügend Schweinefleisch zu haben, damit einige unserer Mitbürger einen Schweinebraten mit Salat sich gut schmecken lassen können, und hierfür das für das Wachstum der Kinder so zuträgliche Melebrot zu missen, wäre wohl recht vertehrt! Uebrigens ist ja das Schwein ein Allesfresser und kann auch mit Küchenabfällen, Tierblut mit Melasse usw. besser bestehen, als wir ohne Brot! Nur für die Kühe, die Kindermilch liefern, wäre die Meleahrung zum Trockenfutter zu gewähren. Schon um die bei uns so schrecklich häufige Kindersterblichkeit im Sommer zu vermeiden, in den Fällen, wo die Mutter (was das Beste wäre) ihr Kind nicht säugen kann.

Jetzt, wo wir so viel unserer Landeskinder auf dem Schlachtfelde verlieren, müßte der Staat um so größere Fürsorge für ein jedes Kind, insbesondere der armen Leute, haben, dessen Leben besonders im heißen Sommer und in diesen teuren Kriegszeiten ohnehin häufig gefährdet ist. Ein jedes solches Kind kann ja später der Stammvater oder die Stamm-mutter einer zahlreichen Familie werden.

Zwischen Brot- oder Fleischknappheit müßten wir uns für letztere entscheiden. Daß in diesen Zeiten jemand dreimal des Tages Fleisch genießt, kann schon aus Gesundheitsrück-sichten nicht gutgeheißen werden, besonders bei Leuten über fünfzig Jahren. Uebrigens kommt ja der Mensch im Sommer leichter mit wenig Fleisch aus. Sehr falsch ist auch die Behauptung, daß der Arbeiter um so mehr Fleisch bei schwerer Arbeit essen muß. Nun ist es eine Tatsache, daß die Russelarbeit auf Kosten des in den Muskeln abgelagerten Süßstoffes geschieht; dieser aber stammt aus der stärke-mehlhaltigen Nahrung, wie Reis, Kartoffeln, Brot usw. Mit viel Brot kann mehr Ausdauer bei der Arbeit erzielt werden als mit viel Fleisch, das eher ermüden kann. Und in der Tat haben die Vegetarier bei sportlichen Wettleistungen mehr erste Preise geholt als die Fleischesser.

Im Sommer müßte Fleisch einmal des Tages genügen; auch ist das Fleisch als Eiweiß-nahrung leicht durch Seefische, Eier, Hülsenfrüchte und besonders durch den eiweißreichen Käse ersetzt. Verwunderlich ist es auch, daß der so nährrende Kabeljau, womit Norwegen uns reichlich versehen kann, bei uns so wenig ge-essen wird, während die Südländer, Spanier und Portugiesen, danach eine förmlich tolle Vorliebe bekunden.

Anstatt der Brotkarte für die arbeitende Bevölkerung wäre die Einführung einer Fleisch-karte für die reiche Bevölkerung, wenigstens für alle Personen über fünfzig Jahre, sowohl im Interesse des Staates wie auch der öffentlichen Gesundheit geboten, mit ihrem günstigen Ein-fluß auf die Verhütung und Behandlung der Arterienverkalkung, Gicht, Zuckerkrankheit, Nierenleiden usw. Wir brauchen dann auch weniger Viehfutter und könnten infolgedessen mehr Mele zur Brotbereitung verwenden. Dann hätten wir auch den großen Erfolg, daß für die Tausende unserer Genossen, die auf dem Schlachtfelde fallen, Hunderttausende mehr am Leben erhalten bleiben und noch viele

Jahre ihre Kraft und Tätigkeit dem Lande widmen können.