

Gießener Familienblätter

Unterhaltungsblatt zum Gießener Anzeiger (General-Anzeiger).



Weiber-Regiment.

Roman von Oskar Klausmann.

(Nachdruck verboten.)

(Fortsetzung.)

Frau Schottelius schrieb sehr listig Postkarten. Auch Frau Wolf, die Wirtschafterin Werners, erhielt eine solche Karte mit einem Gruß und mit der Adresse der Frau Schottelius in Berchtesgaden. Die kluge Frau Wolf wußte, was sie zu tun hatte: Sie mußte einen Bericht nach Berchtesgaden schicken, einen möglichst interessanten Bericht. Bei diesem kam es natürlich auf etwas Uebertreibung nicht an; nur interessant mußte er sein, denn Frau Schottelius liebte den Klatsch. In dem Briefe, den sie an Frau Schottelius schrieb, stand es klipp und klar:

„Unser Herr Bergrat ist jetzt von Frau Glover ganz und gar mit Beschlag belegt worden. Sie holt ihn immer zum Spazierenreiten ab und bringt ihn dann wieder nach Hause zum Frühstück. Selbst unsern Dienstmädchen ist es schon aufgefallen, wie Frau Glover den Herrn Bergrat eigentlich am Seile führt und mit ihm macht, was sie will. Die Männer merken ja nichts. Deshalb ist auch der Herr Bergrat jetzt immer so außerordentlich vergnügt und fühlt sich wahrscheinlich sehr wohl in der Gesellschaft der Frau Glover.“

Dieser Brief entsprach ja einigermaßen den Tatsachen, aber nicht vollständig: Erstens vermied es Frau Wolf, mitzuteilen, daß Graf Winter immer der Dritte bei den Reitpartien war, und daß Frau Glover nicht etwa allein den Bergrat abholen kam. Dann übertrieb sie sehr stark, denn nur zweimal hatten früh Graf Winter und Frau Glover den Bergrat abgeholt, und ein andermal waren sie mit ihm gemeinsam vom Spazierritt zurückgekommen; sonst trennten sie sich vorher, und der Bergrat kam allein nach Hause. Auch war Frau Wolf eine sehr schlechte Beobachterin, wenn sie angab, daß der Bergrat sehr vergnügt sei. Im Gegenteil, er war recht sorgenvoll, denn die Sache in der Justinus-Grube kam ihm nicht geheuer vor. Das Thermometer, das im Querschlag eingebaut worden war, stieg in den ersten drei Tagen langsam, aber stetig. Darauf allerdings trat ein Stillstand ein, und dann fiel das Thermometer wieder, und zwar sehr schnell. Eine Beruhigung brachte das aber für Werner nicht. Das Feuer, das sich im Innern des Bergwerks dem Querschlag genähert hatte, ging vielleicht einen andern Weg.

Aber Frau Wolf wollte ja gar nicht die Wahrheit berichten, sondern nur Interessantes, und so begnügte sie sich mit den Andeutungen, die auch bei Frau Schottelius den Glauben hervorrufen mußten, daß in den vierzehn Tagen, in denen sie mit Dora von Hause abwesend war, Werner und Frau Glover ohne ihre gegenseitige Gesellschaft nicht hätten leben können.

Jedenfalls war Frau Schottelius über den Brief der Frau Wolf sehr erfreut. Sie schrieb ihr ein paar kurze Dankeszeilen „für alle die interessanten Nachrichten“, was natürlich eine neue indirekte Aufforderung an Frau Wolf war, „zu berichten“.

Am Abend des nächsten Tages saßen Dora und Frau Schottelius im Garten des Hotels und tranken ihren Tee schweigend, denn ihre Blicke gingen immer wieder nach den Bergen hinüber, auf deren Felsen- und Schneeflächen die letzten Töne des Abendrots allmählich verblaßten.

„Was mögen sie wohl jetzt zu Hause machen?“ begann Frau Schottelius, gerade als das elektrische Licht im Garten aufging.

„Es geht wohl alles seinen gewohnten Gang,“ entgegnete Dora; „es liegt ja keine Veranlassung zu irgendwelchen Aenderungen vor.“

„Aenderungen können in wenigen Tagen eintreten,“ warf Frau Schottelius hin; „unser ganzes Leben besteht aus Aenderungen, aus Enttäuschungen, aus Irrtümern, und immer gibt es etwas Neues, selten aber etwas Gutes.“

Mit dieser pessimistischen Bemerkung wollte Frau Schottelius ihre Nichte beeinflussen und sie empfänglicher machen für den Samen des Mißtrauens und der Kränkung, den sie jetzt in ihre Seele zu legen gedachte.

„Ich habe heute einen Brief von einem Bekannten aus Dasburg bekommen,“ sagte Frau Schottelius; „dort hat die abscheuliche Klatschsucht schon wieder ein neues Thema. Man fängt schon an, sich den Kopf zu zerbrechen, wann die nächste Verlobung stattfindet. An eine solche scheint man in eingeweihten Kreisen sicher zu glauben.“

Dora wußte, daß jetzt eine Bosheit kam. Sie kannte ihre Tante zu genau! Wenn diese mit den Augen gerade an ihrer nicht allzukurzen Nase entlang sah, dann plante sie Böses, dann legte sie gewöhnlich den Fächer an die Mine, die sie zum Auffliegen bringen wollte.

„So werden schon wieder von der Klatschsucht Ehen geschlossen?“

„Ja,“ antwortete die Tante, „diesmal aber scheint man der Klatschsucht denn doch Nahrung genug gegeben zu haben, und es handelt sich um eine Frauensperson, die unnahbar schien und die schon viele Körbe ausgeleert hat: um Frau Glover. Die Leute hatten doch recht, die da sagten, es würde schon einmal der Richtige kommen, und dieser Richtige ist der Bergrat Spading. Er und Frau Glover stecken immerfort zusammen, machen gemeinsame Ausritte, und man zweifelt nicht, daß nächstens die Verlobung zustande kommt, die natürlich die Eingeweihten nicht überraschen wird. Frau Glover ist immer noch eine sehr stattliche und schöne Frau, und wenn ich daran denke, wie Spading vor ihr stand, als er ihr damals im Musikverein vorgestellt wurde und sie ihm die Hand zum Kusse reichte, wenn ich daran denke, wie er ganz sprachlos schien vor der Erscheinung der sehr hübschen Frau, will es mir nicht einen Augenblick zweifelhaft

erscheinen, daß er sich Hals über Kopf in Frau Glover verliebt hat."

Frau Schottelius schwieg und warf nur vorsichtig Blicke auf das Gesicht Doras, in dem Röte und Blässe wechselten.

"Es ist kalt hier," sagte nach einigen Minuten Dora mit etwas unsicherer Stimme; „ich gehe in mein Zimmer.“ Dann erhob sie sich und ging auffallend rasch davon.

Frau Schottelius blieb hochbefriedigt zurück. Sie hatte an dem Abend, an welchem Dora den törichten Fadelzug veranstaltete, um dem Berggraf Spalding eine unverdiente Ehre zu erweisen, wohl gemerkt, wie sich Werner und Dora ansahen, wie feucht es in ihren Augen glänzte und wie sie ihre Blicke ineinander versenkt hatten. Frau Schottelius wußte, wie sehr das Gemüt Doras zum Mißtrauen neigte und wie leicht es war, Zweifel in ihre Seele zu bringen. Mit dem Resultat des heutigen Abends konnte sie zufrieden sein. — — —

Kurz vor acht Uhr morgens hatte sich in der Nähe von Klintersfelde Werner von Frau Glover und Graf Klinger verabschiedet, um eiligst nach Hause zu reiten.

"Begleiten Sie mich noch etwas," sagte Frau Glover zu Klinger, als sie den Weg nach Ivershofen einschlug; „ich habe mit Ihnen etwas zu besprechen. Ich will wissen, was mit Ihnen los ist. Mein Alter berechtigt mich, ein wenig die vorsorgliche Tante zu spielen. Eben erst ist es uns mit Mühe und Not gelungen, den Berggraf auf andere Gedanken zu bringen, und nun fangen Sie an, den Kopf zu hängen. Was ist los mit Ihnen, Herr Graf? Ich bin eine alte Frau, Sie können sich mir anvertrauen.“

"Ich habe stets das höchste Vertrauen zu Ihnen gehabt, gnädige Frau. Gestatten Sie mir aber, vor allem dagegen zu protestieren, daß Sie sich eine „alte Frau“ nennen. Sie tun mir wehe damit, wenn Sie solche Worte gebrauchen, und, ich weiß es, nicht nur mir, sondern allen Ihren Freunden und Verehrern.“

"Meinen Sie, daß ich deren so viele habe?"

"Ja, gnädige Frau, wer Sie kennt, muß Sie verehren.“

"Sie hätten die diplomatische Karriere einschlagen sollen, Herr Graf. Sie verstehen brillant auszuweichen; Sie sollten von sich sprechen, und Sie reden von mir. Also: was fehlt Ihnen, warum hängen Sie den Kopf?"

Graf Klinger wurde verlegen.

"Ich wüßte nicht," sagte er, „daß ich kopfhängerisch wäre.“

Er wollte wohl noch etwas sagen, aber er schwieg wohlweislich.

"Ich merke es aber," entgegnete Frau Glover, „und ich meine, Sie haben doch gar keinen Grund dazu. Wenn ein Mann wie Sie um ein Weib wirbt, so braucht er wahrlich nicht zu gering von sich zu denken und nicht zu fürchten, daß er eine Abweisung erfährt. Wer diese Furcht, diese Kengstlichkeit ist ja das Zeichen der echten, wahren Neigung.“

Graf Klinger sah vollkommen verblüfft auf und in das Gesicht der Frau Glover.

"Gnädige Frau sprechen in Rätseln," sagte er.

"Die kleine Gräfin," fuhr Frau Glover fort, „an die Sie jetzt Tag und Nacht denken, ist doch nicht blind für Ihre Vorzüge.“

Graf Klinger war so betroffen, daß sein Pferd einen Seitensprung machte.

Frau Glover lachte.

"Das sah," meinte sie; „nicht nur der Reiter, sondern auch das Roß ist erschrocken. Und nun lassen Sie sich alles erklären, ich will Sie nicht auf die Folter spannen. Sie wissen doch, die ganze Welt ist ein Fischerdorf, und während Sie in Berlin waren und mit der kleinen Gräfin Rother so oft zusammenkamen, als es nur möglich war, wurden Sie von einer mir befreundeten Dame, die auch mit der kleinen Rother bekannt ist, beobachtet, und man hat es mir gemeldet, daß Sie der kleinen Gräfin auf Tod und Leben den Hof machen.“

Graf Klinger war ganz rot geworden.

"Gnädige Frau," sagte er, „Sie sehen mich so überrascht an, daß ich in der Tat nicht weiß, was ich sagen soll. Ich möchte nur Protest erheben gegen die Bezeichnung „auf Tod und Leben“. Ich will nicht leugnen, daß mich die Gräfin Rother sehr interessiert, daß ich viel mit ihr zusammen gewesen bin; aber vom Hofmachen bin ich weit entfernt.“

"Warum?" fragte Frau Glover. „Sie brauchen doch nicht zu zögern und brauchen nicht zu fürchten, daß Sie sich einen Korb holen.“

"Sie vergessen eins, gnädige Frau," sagte Graf Klinger nicht ohne Bitterkeit, „ich bin ein Krüppel!"

"Erstens ist die Sache nicht so schlimm," meinte Frau Glover, „und zweitens wäre das für ein weibliches Wesen, das liebt, niemals ein Hinderungsgrund, um einen Mann zu heiraten. Ich glaube, in diesem Falle empfindet eine Frau viel tiefer und zarter als der Mann.“

"Gewiß, gnädige Frau," sagte Graf Klinger, „sind die Gefühle der Frauen in solchem Falle zarter als die des Mannes. Aber ich will nicht Mitleid, ich fürchte mich vor dem Mitleid. Ich habe an etwas anderes gedacht.“

"Sie wollen Liebe," entgegnete Frau Glover. „Warum soll die Ihnen nicht zuteil werden? Ist die Liebe, die vielleicht aus Mitleid entsteht, minderwertig?"

"Für mich ja, gnädige Frau. Ich meine, solche Liebe kann keine Dauer haben. Ich habe mir immer sagen lassen, daß die Frau zu dem Manne aufsehen, daß sie ihn bewundern muß. Darauf aber habe ich in meiner Krüppelhaftigkeit keinen Anspruch. Kann sich jemand einen lahmen Helden denken?"

"Seien Sie nicht so bitter, Herr Graf. Erstens könnte man sich das sehr wohl denken, dann aber brauchen nicht alle Männer Helden zu sein. Es ist ein Irrtum, wenn man annimmt, die Frauen schenken ihre Liebe nur Helden. Wenn die Frauen klug sind, gehen sie sogar den Helden aus dem Wege; die haben ein zu großes Selbstbewußtsein, und daher auch ihre Ruden. Glauben Sie mir, wenn ich Ihnen das sage; ich bin eine alte Frau, die ihre Erfahrungen hat.“

"Gnädige Frau, Sie werden wieder behaupten, ich lenkte das Gespräch ab; aber ich muß nochmals Protest erheben, daß Sie sich als alte Frau bezeichnen.“

Im nächsten Augenblick geschah etwas so Sonderbares, daß Graf Klinger ganz verblüfft war: Frau Glover fing an zu weinen. Zwei gewaltige Tränen lösten sich von ihrer Augenlider los und rollten über ihre Wangen, und dann begann die schöne Frau so zu schluchzen, daß ihr Pferd unruhig wurde.

"Gnädige Frau!" rief Graf Klinger ganz entsetzt. „Was ist geschehen? Ich trage doch nicht die Schuld an Ihren Tränen?"

Barbara schüttelte energisch den Kopf.

"Sie haben mich um Vertrauen gebeten, gnädige Frau, und ich habe mich vertrauensvoll gegen Sie geäußert. Können Sie mir nicht sagen, was Sie drückt?"

Frau Glover kämpfte herzlich mit ihren Tränen und sagte dann:

"Oh, wie töricht sind die Männer! Erst setzen sie uns den Revolver auf die Brust, und wenn wir uns das nicht gefallen lassen wollen, dann setzen sie sich den Revolver selbst an den Kopf und drohen mit Selbstmord und solchem törichtem Zeug.“

Und wieder weinte Frau Glover, daß es dem Grafen Klinger ins Herz schnitt.

Er wußte, jeder Zuspruch war in diesem Augenblicke zwecklos. Er konnte auch nicht in die schöne Frau bringen, um sie zur Preisgabe eines Geheimnisses zu veranlassen, das sie anscheinend heftig drückte und ihr Inneres in große Verwirrung brachte. So begnügte er sich, stumm neben ihr zu reiten.

Man war am Park von Ivershofen angelangt.

Frau Barbara machte Halt und trodnete ihre Tränen. Sie steckte das Taschentuch in die Seitentasche ihres Reitjackets und reichte ihrem Begleiter die Hand.

"Sie haben mich schwach gesehen und in einem Zustande der Erregung und seelischen Verwirrung, der mir leider von den Verhältnissen und vom Schicksal aufgezwungen wird. Ach, ich habe nie geglaubt, noch einmal in solchem Dilemma zu kommen. Ich bitte um Ihre Discretion, ich vertraue auf Ihre Verschwiegenheit und Ihre Freundschaft. Sie sollen auch erfahren, um was es sich handelt; nur heute nicht, nur nicht, nur nicht jetzt. Und nun, bitte, verlassen Sie mich. Meine Leute zu Hause werden doch merken, daß ich geweint habe, und es soll nicht unnütze Rederei entstehen, wenn Sie mich nach Hause begleiten. Man nimmt sonst an, es hat zwischen uns irgend etwas stattgefunden. Bleiben Sie mein Freund, Herr Graf. Ich brauche vielleicht in den nächsten Tagen so sehr Ihre Freundschaft und Hilfe. Ich habe hier keine Freundin; es mag an meinem etwas herrischen und selbständigen Wesen liegen, daß die Frauen mir nicht besonders geneigt sind. Ich habe keine Freundin, zu der ich mich aussprechen könnte, weder zu einer älteren noch zu

einer jüngeren, und der alte Geheimrat, dem ich mein vollstes Vertrauen schenken könnte, ist nicht da, und er könnte mir in diesem Falle auch nichts helfen. Nein, er gar nicht, er schon lange nicht! Leben Sie wohl, Herr Graf! Also morgen früh zeitig Rendezvous zum Reiten hier in Ivershofen. Vielleicht machen wir morgen den letzten Spazierritt. Es ist möglich, daß auch ich verreise und auf und davon gehe. Es wäre vielleicht die beste Lösung."

Graf Klinte küßte Barbara die Hand mit noch größerer Ehrerbietung als sonst. Aus seinen Augen strahlte ein so herzliches Mitleid, daß ihm Frau Glover noch einmal zunickte, bevor sie ihr Pferd weitergehen ließ.

(Fortsetzung folgt.)

Wie ernährt man sich gut und billig?

Von Dr. S. E. H. - Eleonorensheilstätte.

Wenn unsere Ernährung die Bezeichnung „gut“ verdienen soll, so muß sie bei dem gesunden Erwachsenen auf Erhaltung des Körperbestandes (nicht Mehrung des Gewichts), auf Erhaltung seiner Arbeitskraft, Fähigkeit und Ausdauer zugeschnitten sein. Etwa 50 Prozent der verdauten Nahrung sind Baumaterial und dienen (durch Ertrag der natürlichen Abnutzung) der Erhaltung des Bestandes, 95 Prozent dienen dem „Betriebe der Körpermaschine“, — sie werden, wie die Kohle unter dem Dampfkessel, mit Hilfe des aus der Luft eingeatmeten Sauerstoffs verbrannt und liefern dabei Wärme und Kraft; aber nicht nur rohe Kraft zum Leben und Fortschaffen von Lasten usw., sondern auch Denkkraft, Sehkraft, Nervenkraft, Verdauungskraft, Kraft zur Abwehr andrängender oder zur Ueberwindung eingedrungener Krankheitskeime usw. Man bewertet deshalb die reinen Grundstoffe der Nahrung nach der Menge der Wärme, die sie bei der Verarbeitung (Verbrennung) im Körper liefern: das ist jedoch nur teilweise richtig. Denn wenn auch mit der Wärmebildung stets in gewissem Verhältnis die Entwicklung von Kraft verbunden ist, so werden andererseits bedeutende Kräfte auch ohne Wärmebildung erzeugt. Die Mineralstoffe vor allem sind solche Nahrungsbestandteile, die nicht verbrannt werden, aber, — wie die Wissenschaft jetzt einwandfrei nachgewiesen hat, — für die gesamte Lebenskraft wichtiger sind, als alle die anderen Stoffe, die verbrannt werden. Sie sind deshalb (also Kalk, Eisen, Natron, Kali, Kieselsäure, Phosphor, Schwefel, Mangan, Fluor) auch „Nährsalze“ genannt worden. Wenn man die Nahrung eines Versuchstieres künstlich von allen diesen Mineralstoffen völlig frei macht, alle anderen verbrennlichen Stoffe aber in der richtigen Mischung darin läßt, so stirbt das Tier schneller und unter größeren Qualen, als wenn man es ganz verhungern läßt. Diese Mineralstoffe sind hiernach die wichtigsten Nahrungsbestandteile, obwohl sie keine Wärme liefern und unserem Körper nur in verhältnismäßig kleinen Mengen nötig sind.

Die übrigen verbrennlichen Grundstoffe der Nahrung sind die Eiweißstoffe, Fettstoffe, Mehl-Stärke-Zuckerstoffe. Die letztgenannte Gruppe liefert hauptsächlich Kraft und Stärke und verdient deshalb ihren Namen „Stärke“ im vollsten Maße; die Fettstoffe liefern hauptsächlich Wärme, die Eiweißstoffe sind (wie die Mineralstoffe) in erster Linie Baumaterial. Wie beim Gebäude hängt auch beim Körper und allen seinen Organen die Festigkeit, Fähigkeit, Lebensdauer von der regelrechten Menge, Qualität und Verwendung des Baumaterials, hier also der Mineralstoffe und des Eiweißes, ab. — Aber nicht die Arbeitsleistung. — Es ist ein alter und weit verbreiteter Irrtum, aber eben doch ein Irrtum, daß die Eiweißnahrung, besonders im Fleische, von ganz besonderer Bedeutung für die Leistungsfähigkeit eines Menschen sei und deshalb in der Kost arbeitstätiger Menschen besonders reichlich vorhanden sein müsse. Für Stärke und Fett als die besonderen Stärke- und Wärmetieferanten trifft diese Ansicht besser zu. Man macht doch auch die Kolbenstange oder das Schwungrad einer Maschine nicht dicker und größer, wenn sie einmal länger oder schneller laufen soll, sondern man schaufelt mehr Kohlen ein, macht besseren Luftzug und erzielt den gewünschten Arbeitserfolg eben durch erhöhten Verbrauch an Betriebsmaterial.

Als solches ist das Eiweiß keineswegs hervorragend geeignet. Es wird zwar verbrannt, aber nicht so vollständig, wie Fett und Stärke; es ist viel verwickelter zusammengesetzt, als diese einfachen Betriebsmaterialien sind. So liefert ein Gramm teures Eiweiß einerseits nicht im geringsten mehr Wärme (und Kraft) als ein Gramm Stärke, andererseits aber macht seine Verarbeitung dem Körper viel mehr Arbeit als die der viel einfacher zusammengesetzten Fett- und Stärkestoffe. Was vom Eiweiß nicht verbrannt werden kann, das muß unter Aufwendung von Kraft andersartig verarbeitet und ausgeschieden werden. So ist das Eiweiß noch weniger geeignet zur Lieferung von Betriebskraft, als die anderen verbrennlichen Nahrungsstoffe.

Daß ein großer Teil Kraft zur Verarbeitung des mit der Nahrung zugeführten Eiweißes verbraucht wird, sehen wir daran, daß ein Mensch, der viel Eiweiß zu sich genommen hat, mehr Luft einatmen muß, auch wenn er auf dem Sofa liegt und

keinen Finger krumm macht. Der vermehrte Luftbedarf zeigt uns an, daß irgendwo im Körper eine besondere Anstrengung vorliegt; jeder Mensch weiß, daß er mehr atmen muß, wenn er sich anstrengt, schneller geht, Treppen steigt, schwer trägt usw. Kinet jemand mehr, leistet aber keine sichtbare Arbeit, so muß eben die Anstrengung innerlich sein; im angenehmen Falle ist es die Verarbeitung allzugroßer Eiweißmengen.

„Gute“ Ernährung für arbeitstätige Menschen darf also nicht zu viel Eiweiß enthalten, denn sonst wird zu dessen Verarbeitung zu viel Kraft verbraucht und es fehlt dann an Kraft für die Berufsarbeit.

Die Eiweißstoffe sind zum Erfolge der Abnutzung unseres Körperkeiweißes gewiß unentbehrlich; aber es ist unsinnig, sie deshalb in übergroßen Mengen zu genießen. Man hat lange Zeit die Eiweißstoffe überschätzt, ganz besonders das eiweißreiche Fleisch, ja man hat, — in dem Eiweißaberglauben befangen, — sich angewöhnt, auf Beefsteaks noch Eier zu schlagen, Rührei mit Schinken zu verbinden, zu den eiweißreichen Hülsenfruchtsuppen noch Würstchen zu essen, Brot ohne Fleischbelag zu verachten und dergleichen. Es wird aber kein Unparteiischer behaupten, daß die in dieser Weise „gut“ lebenden Menschen zu großen Leistungen besonders befähigt seien. — Das Gegenteil läßt sich beweisen.

Wie man die Eiweißstoffe überschätzt hat, so hat man, — auch in der Wissenschaft — die Mineralstoffe unterschätzt und lange Zeit gar nicht auf sie geachtet. In demselben Maße aber, wie die seit etwa 100 Jahren immer mehr in Mode kommende Verfeinerung der Nahrungsmittel nun sich gegriffen und der Menschheit in den Kulturländern einen großen Teil der in den natürlichen Nahrungsmitteln enthaltenen Mineralstoffe geraubt hat, ist die Wissenschaft auf den Mineralmangel als Ursache der zunehmenden Schwächlichkeit, Blutarmut, Nervosität, des fürchterlichen Zahnverfalls und anderer Rückgangsercheinungen (Degeneration) aufmerksam geworden. Man vergleiche, was oben über die mineralfreie Ernährung von Versuchstieren gesagt ist. Besonders leiden unter der Mineralstoffverarmung die aus Getreidearten hergestellten Nahrungsmittel. Die moderne Feinmüllerei hat das gute Brot unserer Vorfahren in ein armseliges Nahrungsmittel verwandelt. Nach den heutigen Zuständen kann man nicht mehr, wie im Vater- und Mutterland, das Brot als Inbegriff der gesamten Nahrung bezeichnen, denn ihm fehlen wichtige Stoffe. Deutscher Weizen enthält durchschnittlich 2,12 Prozent Mineralbestandteile, der übliche Weizengries nur 0,5 Prozent, Weizenmehl Nr. 0 nur 0,47 Prozent, das feinste Weizenmehl Nr. 00 nur 0,42—0,38 Prozent. Die Weizenkleie aber mit ihren 8,01 Prozent Mineralstoffen halten wir für gerade gut genug zum Viehfutter. Vollkorn enthält 3,33 Prozent Mineralstoffe, der überall käufliche Reis unseres Handels aber nur noch 0,82 Prozent. Mehl aus ganzen Getreidekörnern, also einschließlich der Kleie, enthält gerade noch 10 mal so viel Eisen, als das allgemein übliche weiße Mehl. Kein Wunder, daß die Menschheit blutarm und lebensüchsig dabei wird und ungeheure Mengen von Eisenpräparaten aus der Fabrik und Apotheke beziehen muß, aber selbst dadurch nur einen mangelhaften Erfolg erzielt.

„Gute“ Nahrung muß also die natürlichen Mengen von Mineralstoffen enthalten. Es wäre ein trügerisches und törichtes (auch teures) Beginnen, wenn wir weiterhin diese wertvollen Stoffe fortwerfen und uns zum Ersatz vielleicht eins von den zahlreich angebotenen Nährsalzpräparaten kaufen wollten.

„Gute“ Nahrung bieten die unverbäulsten größeren Nahrungsmittel und sie stellen gleichzeitig die „billigste“ Nahrung dar. Daher ist es ein Irrtum, wenn ärmere Leute die Wohlhabenden um ihre vermeintlich bessere Nahrung beneiden. Im Gegenteil, es ist ein Segen für die breite Masse des Volkes, daß es nicht die Mittel dazu hat, all die Gesundheit zerstörenden und Arbeitskraft schwächenden Esgewohnheiten (vergleiche Eiweiß) der Reichen nachzumachen. Es soll aber durchaus nicht verschwiegen werden, daß den Minderbemittelten die Entwertung der Nahrungsmittel, vornehmlich des täglichen Brotes, besonders verhängnisvoll werden kann, wenn sie töricht genug sind, das möglichst weiße Brot dem vollwertigen, kernigen Schwarzbrote vorzuziehen. Denn der Reiche kann sich durch reichlich Gemüse und Obst den Verlust an Nährsalzen ersetzen, auch die Verschleuderung von Getreideeweiß, das in der Kleie vor's Vieh kommt, durch größere Fleischportionen ausgleichen, der Ärmere aber oft nicht. Gerade die breite Masse des Volkes sollte sich deshalb mit Entschiedenheit gegen die eingebürgerte Entwertung des Brotes wehren, die Karstoffeln ungeschält kochen, damit die Nährsalze darin bleiben, die Gemüse nicht abbrühen, sondern mit Kochwasser genießen und kein Geld für die wertlosen und dabei so leicht gesundheitschädlich werdenden Genussmittel, wie Kaffee und geistige Getränke ausgeben. Unser Verlangen nach diesen Reizmitteln und Nervenmitteln ist erst so groß und so allgemein geworden, seit uns die so wunderbar und geheimnisvoll fühlenden Mineralstoffe in immer steigendem Grade entzogen worden sind.

Die unverbäulsten Nahrungsmittel, auch zum Teil roh genossen, wie Obst, gelbe oder weiße Rüben, Salate, Radieschen, haben einen ganz ausgezeichneten Wohlgeschmack, auch die gequellten Kartoffeln im Vergleich mit den ausgelochten. Wie kräftig schmeckt, wie nachhaltig sättigt ein Stück wirkliches Schwarzbrot (Kornmehl-Brot) im Vergleich zu dem armseligen Weißbrote! Jeder Denker

kann sich also selbst überzeugen, daß es ein Irrtum ist, zu glauben, es sei ein Vorrecht der Reichen, eine schwächere Ernährung zu haben. Nein, — je natürlicher (und deshalb meist auch billiger) ein Nahrungsmittel ist, desto wohlschmeckender ist es, desto mehr wird man es schätzen lernen, wenn man die Sache nur recht versteht und sich durch den Verfeinerungsstaumel nicht die Augen blenden läßt.

Entscheidend wichtig ist dabei aber vor allen Dingen, daß wir die Speisen aufs gründlichste durchkauen. Schwarzbrot z. B. muß man stets so gut austrocknen lassen, daß es einen geradezu zwingt, es ordentlich durchzukauen. Die meisten Menschen essen viel zu rasch, brauchen ihre Zähne nicht ordentlich und lassen sie so durch Untätigkeit (wozu noch von Kind auf der Mineralmangel und oft auch Zuckermißbrauch kommt) zu Grunde gehen; sie jagen die Speisen klumpig in den Magen, verdauen sie damit nur unvollständig, ruinieren aber oft dabei den Magen. Langes und gründliches Kauen macht auch die gröberen (billigeren), vermeintlich schwer verdaulichen Speisen leichter verdaulich. Erst bei feinem Kauen und Ausschmecken kommen die natürlichen, feinen Geschmacksrichtungen zum Vorschein, die wir sonst nicht merken, oder durch Senf, Pfeffer, Essig usw. totschlagen. Erst dann werden wir die Speisen vollständig ausnützen, nichts von den wertvollen Nährstoffen verlieren und wirklich billig leben können. Solches, den Naturgesetzen unseres Körpers entsprechendes, Essen ist also in jeder Hinsicht vorteilhaft. Dann brauchen wir auch durchaus nicht so viel zu essen. Denn nirgendwo ist die Meinung „viel hilft viel“ so falsch, wie bei einer nachlässigen, gedankenlosen Ernährungsart.

Wie der einzelne Mensch so viele Fehler machen kann, die ihn verhindern, „billig“ zu leben, so verteuert sich auch die Menschheit in ihrer Gesamtheit durch falsche Gewohnheiten die Ernährung ganz ungeheuer. Fleisch z. B. kann gar nicht billig sein, denn seine Erzeugung ist teuer; man hat berechnet, daß die Fläche Ackerland, mit deren Ertrag man 1 Kilo Schlachtleich erzeugt kann, 19 mal so groß sein muß, als für ein Kilo Weizen nötig ist. Es ist andererseits berechnet worden, daß allein dem deutschen Volke alljährlich 1000 Millionen Mark erspart werden könnten, wenn es die Meie wieder zum Brote verwenden würde. Weitere 625 300 000 Mark könnten erspart werden, — wovon nahezu 2 Millionen Menschen ihre Ernährung bestreiten könnten, — wenn wir die über 2 Millionen Hektar deutschen Ackerbodens, dessen Erträge heute zur Erzeugung geistiger Getränke benutzt werden, mit Weizen bebauen würden. Es ist berechnet worden, daß in einem Jahre

- 262 484 Millionen Kilogramm Eiweißstoffe
- 48 009 Millionen Kilogramm Fett
- 1 329 547 Millionen Kilogramm Stärke
- 70 083 Millionen Kilogramm Mineralstoffe
- 93 206 Millionen Kilogramm Fruchtzucker

die die deutsche Erde in Form von Rohstoffen uns zur Ernährung erzeugt hat, zur Produktion alkoholischer Getränke vernichtet werden.

Es ist doch kein Wunder, warum das Uebrigbleibende dann teurer werden muß.

Von der guten und billigen Kartoffel werden bei uns jährlich 20—25 Millionen Doppelcentner zu Branntwein verarbeitet. Und wie viel Zwetschen, Kirichen usw. teilen dies Schicksal! Welche ungeheuren Mengen von Äpfeln und Beerenobst wandern in die Kelter und das Weinfäß!

In jedem ländlichen Haushalte aber könnte man für „gute“ (besonders nährsalzreiche) und gleichzeitig „billige“ Ernährung außerordentlich viel tun, wenn man von dem wertvollen Obste nur den wirklichen Ueberdruß verlaufen wollte, zunächst aber von dem, was sich zum empfehlenswerten Rohessen nicht aufheben läßt, für den eigenen Bedarf große Vorräte dürrer und dann das ganze Jahr über recht häufig auf den Tisch bringen wollte.

So geht aus diesen kurzen Betrachtungen hervor, daß auch heute noch eine wirklich gute und billige Ernährung möglich sein könnte, wenn nur die Menschen ihren eigenen Verstand brauchen und nicht gedankenlos mit dem Strom schwimmen wollten, wenn sie nicht das, was unsere Vorfahren wußten und taten, verachten wollten und sich durch den Kulturdünkel aus einem Holzweg in den anderen führen ließen. Man denke nur an den jammervollen Zustand der härtesten (!) Körperteile, der Zähne, gerade bei der Jugend, und man hat den Beweis deutlich vor Augen, wie sich unsere Kulturmenschen auf der tiefsten Ebene in zunehmendem Verfall befinden. Jeder wahrhaft Aufgeklärte aber hat die Pflicht und die Möglichkeit, ohne Geldaufwand, ja mit Ersparnis, an der Besserung mitzuwirken, ehe es noch schlimmer mit unserem Volke wird. Er muß zuerst sich selbst nach den hier besprochenen Grundsätzen langsam anders gewöhnen; er wird den Segen dieser besser naturgemäßen Lebensweise schon an sich selbst empfinden, vor allem aber den Nachkommen, die es im Leben einmal schwerer haben werden, als wir, zu einer besseren Körperbeschaffenheit und größerer Leistungsfähigkeit verhelfen. —

Vermischtes.

kos. Vogelzug und Kumpflertaube. Die Erforschung des Vogelzugs hat gerade ihrer großen Schwierigkeiten wegen die Ornithologen von jeher besonders gefesselt, und es sind schon die verschiedensten Mittel und Wege versucht worden, das Geheimnis zu lüften. Manches ist ja im Laufe der Jahre durch zähe Arbeit schon aufgeklärt worden; aber immer noch stehen wir hier in der Hauptsache vor ungelösten Rätseln. Da liefert uns die moderne Technik einen ganz neuartigen Bundesgenossen im Flugzeug, das dazu bestimmt ist, die Erforschung des Vogelzugs in völlig neue Bahnen zu lenken und über verschiedene grundlegende Fragen zuverlässige und sichere Auskunft zu geben. Das Flugzeug gestattet dem Menschen, dem leichtbeschwingten Wandervogel auf seiner lustigen Bahn zu folgen, sozusagen die ganze Reise mit ihm zu machen und dadurch genau die Flugstraßen festzulegen, ebenso die Höhe des Wanderfluges, die Rastpunkte, die Schnelligkeit usw. Andererseits kann eine derartige Betätigung auch für die Luftschifffahrt nur von den besten Folgen sein, da wir immer noch vom Vogel zu lernen haben. Wir wissen ja heute bereits, daß dieser die Witterungsverhältnisse und namentlich Windrichtung und Windstärke auf das trefflichste auszunutzen versteht, daß deshalb ein und dieselbe Vogelart je nach den Luftverhältnissen in ganz verschiedener Höhe fliehet, und die genaue Beobachtung all dieser Umstände wäre auch für den Flieger die beste Schule, die er durchmachen könnte. An vielen günstigen, vorher genau festgelegten Beobachtungspunkten wäre je ein Ornithologe und ein Flieger aufzustellen, die beim Herannahen großer Vogelzüge diesen zu folgen hätten. Natürlich ist das nicht so aufzufassen, als ob der Flieger und sein wissenschaftlicher Begleiter etwa inmitten des Vogelschwarms selbst dahinzuziehen sollen, weil dadurch die Vögel sicherlich kopflos gemacht, von ihrer Richtung abgedrängt oder gar zerstreut werden würden. Wohl wäre es aber gut durchzuführen, daß das Flugzeug dem Vogelschwarm in größerer Entfernung folgt, die einerseits eine Verengung der Vögel ausschließt, andererseits aber doch ihre genaue Beobachtung mit dem Glas gestattet. Die Erfahrung wird hier bald den richtigen Mittelweg zeigen, und ebenso ist mit Sicherheit anzunehmen, daß die Vögel sich schließlich ebenso gut an den Anblick der Flugzeuge gewöhnen werden, wie sie sich in weitestgehender Weise an Eisenbahnen und Dampfschiffe gewöhnt haben.

Büchertisch.

— Griechen's Reiseführer: Band 55, „Die Ostseebäder“. 16. Auflage mit 13 Karten. (M. 2.—) Albert Goldschmidt, Berlin W. 35. Wer längere oder kürzere Zeit an der Ostsee verbringen will, dem wird sich obengenannter Führer, der zumehr in der bereits 16. Auflage erscheint, als unentbehrlicher Ratgeber und zuverlässiges Auskunftsbuch erweisen. Ist es doch nach amtlichen Mitteilungen und eigenen Informationen von einem Fachmanne bearbeitet und bietet so — wie wohl kaum ein anderes ähnliches Werk — für absolute Zuverlässigkeit sichers Gewähr. Sämtliche Ostseebäder sind übersichtlich und erschöpfend behandelt; auch enthält das Buch Notizen über Seebäder, Winterkuren, das Leben des Meeres, Seezeichen, Nationalflaggen, Meeresreien, Fahrkarten usw. Ferner wurden der neuesten Auflage eine ausführliche Beschreibung und ein Plan von Stettin beigelegt. Das reiche Kartenmaterial, das dem handlichen, in Leinen gebundenen Führer beigegeben ist, entspricht durchweg den neuesten Aufnahmen.

Königspromenade.

Man darf die einzelnen Wörter und Silben nur in der Weise miteinander verbinden, daß man — wie der König auf dem Schachbrett — stets von einem Feld aus auf ein benachbartes übergeht.

	hast	zu	daß	je	pfade	
nur	ringen	dich	du	die	schöner	der
auf	freue	bergen	je	fleiser	preis	je
zu	den	hast	blüht	weiß	härter	tag
du	ringen	dich	die	edel	wert	das
	daß	rast	freue	süßer	je	

Auflösung in nächster Nummer.

Auflösung des Rätselrätsels in voriger Nummer: Vergnügt sein ohne Geld, das ist der Stein der Weisen