Gesundheit durch Rohkost!

Der ärztliche Standpunkt

Rohkost, die große Mode. — warum nicht? . . . Weshalb nicht, nachdem man lange zivilisatorische Jahrtausende hindurch täglich gekocht hat. heute einmal zur Abwechslung nicht mehr kochen? Sich zwar nicht von „ungeziefertier", aber doch ungekochter Speise ernähren? Frische Früchte, Nüsse, Wurzeln, Blätter, Siengel und Kräuter essen, — wenn es einem solchen Spaß macht? Man hat als Beikost dergleichen ja immer auf Tisch und Tafel gesehen, und es ist nichts dagegen zu sagen, daß es nun Rohkostperioden gibt: nur ein gekochter Gang täglich, oder nur einer zweimal die Woche, ja selbst ganze Wochen ausschließlicher Rohkost. Springen doch ärztlich sogar Vorteile dabei heraus. Einer ist zwiel, — nur auf diese Weise erkennt er das Fasten. Den anderen macht die Verdauung zu schaffen, — die Zellulose in der Rohkost regt seine Darmtätigkeit wohltätig an. Der dritte soll nicht so scharf gewürzt essen, aber ungewürzt schmeckt alles fade, — nur die Rohkost schmeckt schließlich seinem Gaumen die Bewilligung ab, Herz und Nieren endlich einmal zu schonen. Also: es schmeckt gut, es ist unschädlich, und es bringt Vorteile mit sich — so etwa, sollte man meinen, würden die „Rohkostler" ihre Bewegung begründen.

Aber dann wäre es wahrscheinlich keine „Bewegung" geworden . . . Nein, wer für dergleichen werben will, der muß mehr versprechen, und vor allem selbst an mehr glauben. Ohne förmliche „Lebenserneuerung" geht es da wohl nicht ab, und die Rohkost in Wort und in Naturalien gibt es in einem Laden der City zu kaufen, der Sonnen- und Luftbadwäsche („bedeckt, was der Anstand nur irgend zu bedecken erfordert"), Pfarrer Kneipps Wickel, Rackenroller (mit „Holzgriff und Metallbügel"), Hochfrequenzapparate, Zweihandduschen, Frottierbänder und tausend andere — sicherlich teilweise nützliche — Dinge veräußert. Aber so ist es ja immer: Jene als Gesundheitswähle verkleidete Hypochondrie, jener rückwärtige Drang, die „Rückkehr zur Natur" mit der Hilfe von allerlei patentierten Schwellen zu beginnen, jenes unentwegte Reformertum hat allemal das Bedürfnis, sich mit dem „neuesten Stande der Wissenschaft" zu begründen.

Auch Dr. Bircher-Benner, der heutige Inaugurator der Rohkost, kann die Behauptung nicht unterdrücken, die leichtfinnige „Mißachtung der wahren Ernährungsgesetze" habe dem menschlichen Leben „unberechenbares Unheil" gebracht und dieses Unheil sähen zwar viele (denn „überall zeige sich früher oder später das Leiden"), aber nur wenigen sei dessen wahre Ursache bekannt: die falsche Ernährung. „Wo es Ernährungsfehler heißen sollte, spricht man von Erkältung und Bakterien!" Demgegenüber hält er nun folgendes für eine grundlegende „neue Erkenntnis": Wir essen alle viel zu viel Eiweiß. Das belastet die lebenswichtigen Organe und erzeugt eine chronische Verfäuerung der Gewebe und Säfte" Gang besonders die Fleischnahrung, die, wie er sie nennt, unrentabelste und kraftärmste Nahrung des Menschen, schuldig! er an, unser Blut und Gewebe mit Harnsäure zu vergiften. Demgegenüber weist er nun — selbstverständlich — auf die Vitamine. Die finden sich ja tatsächlich fast nur in der rohen Kost, und beim seinen Ausmahlen pflegen sie aus dem Getreide zu schwinden Daß aber ihr gänzliches langedauerndes Fehlen schwere Erkrankungen macht, wird der in dieser Beziehung seit Jahren unentwegt aufgeklärte Laie wahrscheinlich wissen Daß schon der ihrem teilweisen Mangel (so weit, daß ihre Nährwirkung ungenügend wird) „Jahrhunderte und Jahrtausende hindurch schwere Leiden entstehen lassen, zeitweiliges Seltsamt der Krebs ist", das wissen freilich nicht einmal die Aerzte, Und das haben die heute auch die Krebsforscher anscheinend noch übersehen . . . Daß aber gar das wirklich Nährende in der Nahrung „bei der Bildung der pflanzlichen Nährsubstanz aufgespeicherte und unveränderte Sonnenenergie (Vitamine) und nicht Wärme" sei, daß demnach die gewöhnliche Nahrung „das Sonnenlicht völlig verloren" habe, so daß sie „zwar Übergenug Kalorien enthalte, ihr Leben aber tote und rauchig schwele", — dieses, nun, sagen wir etwas sehr ungewohnte Durchdenander von Begriffen, ist nach Bircher-Benner in der Wissenschaft neu, als „Weisheitsgut des Menschengeschlechtes" aber uralt.

Doch lassen wir ihm ganz ruhig seine theoretische Ueberzeugung. Verfestigen wir uns nicht mit der gleichen Hartnäckigkeit auf die Abweisung dieser „Lehren", wie die Nahrungsreformer auf ihre Verbreitung. Rohkost schmeckt nämlich weit besser als Ernährungsphysiologie, und für eine gute Früchtekalschale läßt man, wenn es sein muß, ein ganzes Vorwort ungelesen. „Gesundheit durch Rohkost" — warum nicht? Nur braucht es dazu eben sehr viel eher ein gutes Kochbuch, als allerlei abseitige, kranzer Wissenschaft nicht zu vernehmende Theorien. In zwei — praktischen — Punkten aber hat Bircher-Benner wahrscheinlich durchaus recht. Erstens können nach seiner Meinung auch Magenleidende Rohkost vertragen, selbst dann, wenn sie „schon früher allerlei schlechte Erfahrungen mit frischen Früchten, Gurken und dergleichen gemacht haben und schon wiederholt von Aerzten vor dem Genuß ungekochter Früchte gewarnt worden sind." Ob es alle Magenleidenden können, bleibt allerdings zu bezweifeln. Daß es aber, richtig angeleitet, manchen lernt, der sich's früher nicht zugetraut hätte, dürfte stimmen. Zweitens behauptet sodann der Experte — und auch hierin braucht man ihm nicht entgegenzutreten — daß wir seinen Gaumen an die Rohkostprodukte der Speisen, an reichlichen Kochsalzzusatz, an Senf, Pfeffer und andere Gewürze bereits sehr gewöhnt hat, oder wer zum Essen trinkt oder raucht, seinen Geschmack bereits soweit „abgestumpft", habe, daß die Rohkost ihm fad- und geschmacklos erscheint. Er bedarf deshalb einiger Zeit, um sich an die Veränderung zu gewöhnen, und den „weit mannigfaltigeren und köstlicheren Geschmacksreichtum der ungekochten Nahrung" zu empfinden. Also kein plötzlicher Uebergang! Für den wahren Genießer will Rohkostessen eben gelernt sein, und der Leidende tut wohl in diesem Fall gut, sich nur sehr allmählich diesem Nicht-Kosten zu ergeben.

Ja, und sonst . . . Es gibt nur eine Rettung aus dem geschlechtlichen Sumpfe, in dem wir ersticken," — so schreibt der Münchener Rohkösler Dr. Erwin Hof, — „und das ist die Rückkehr zu der . . . naturgewollten Nahrung des Menschen, der Früchterohkost!" Also: Heraus aus dem Sumpf und gesegnete Mahlzeit!

Dr. B. F.

Publikumskundgebungen in den Staatstheatern. Vor einiger Zeit fanden bei der Aufführung von Büchners „Wozzek" im Schillertheater Kundgebungen des Publikums statt, die sich bald darauf bei der Aufführung des „Ulysses auf Ithaka" im Staatlichen Schauspielhaus wiederholten. Mehrere deutschnationale Landtagsabgeordnete richteten an das Staatsministerium die Kleine Anfrage, ob es „bereit und in der Lage" sei, „diesen nachgerade unerträglich gewordenen Zuständen an den beiden durch Staatsmittel erhaltenen Theatern ein Ende zu machen". Wie der Amtliche Preußische Pressedienst mitteilt, bestätigt der Kultusminister in seiner Antwort die Tatsache, daß bei den Aufführungen von „Wozzek" und „Ulysses auf Ithaka" Störungen durch das Publikum vorgekommen seien. „Wie die Zuschauer Beifall spenden," so heißt es wörtlich weiter in der Antwort des Ministers, „nehmen sie es auch als ihr Recht in Anspruch, ihrem Mißfallen Ausdruck zu geben. So bedauerlich es ist, wenn das Publikum dabei die Grenzen überschreitet und sich zu Störungen der Aufführung hinreißen läßt, gibt es kaum eine Möglichkeit, das zu hindern. Von „nachgerade unerträglich gewordenen Zuständen" im Staatlichen Schauspielhaus und im Schillertheater kann nicht gesprochen werden."

Finanzreform an den Frankfurter städtischen Bühnen. Nach einem Beschluß der Frankfurter Stadtverordnetenversammlung sollen, wie uns berichtet wird, die städtischen Bühnen, die bisher in der Form einer Aktiengesellschaft verwaltet wurden, jetzt in städtische Regie genommen werden. Anlaß zu diesem Beschluß gaben die Debatten über das Defizitunwesen im Bühnenwesen, die in der Ministrschaft, die der inzwischen geflüchtete Verwaltungsdirektor Hans gegeben hat, und über den ein Verfahren bei der Staatsanwaltschaft anhängig ist, getrieben hat. Von der Umwandlung der Bühnenverwaltung verspricht sich die Stadtverordnetenversammlung eine Verstärkung des Einflusses der städtischen Körperschaften, nicht nur auf die Finanzgebarung, sondern auch auf die gesamte Verwaltung der Bühnen. Ob diese Hoffnung sich erfüllen wird, steht allerdings noch dahin. Es ist bei der Aussprache über diese Angelegenheit mit Recht darauf hingewiesen worden, daß an dem Defizit Desorganisationen im Kartenverkauf einen großen Teil der Schuld getragen haben, was dahin führte, daß niemand mehr die Normalpreise zahlen wollte. Hier müßte eine vernünftige Reform einsetzen, wenn die Theater-Finanzen in Frankfurt überhaupt wieder gesunden sollen.

Sowjetrussischer Urheberrecht. Aus Moskau wird uns gemeldet: Das Zentralexekutivkomitee der Sowjetunion bestätigte den Entwurf eines für die ganze Union geltenden Gesetzes, das Änderungen in Art. 4 des Urheberrechts einführt. Die wesentlichste Abweichung von der bisherigen Rechtsprechung ist die Verlängerung der Schutzfrist des Urheberrechts von 25 Jahren auf 40 Jahre, wobei die Frist vom Erscheinen des Werkes an rechnet.

Berliner Vorträge

Goethe und Spengler. In der Berliner Ortsgruppe der Goethe-Gesellschaft sprach (besser: predigte) Kirchenrat Professor Robert Filchert aus Prag über „Goethes Erbe in Spenglers Untergang des Abendlandes". Schade, daß sich die meisten Anwesenden geistigen Gemeinsamkeiten der beiden deutschen Denker (Ableugnung der Aufrichtbarkeit der Menschheit, mythologmatischer Glaube, „Wirklichkeit" als Grundlage) sich verstecken hinter etwas oberflächlichen Angriffen auf den „Großstadtbetrieb", die Presse, die angeblich unvermeidliche „Verflachung durch die Technik" und auf „fremdstämmige Elemente im Volkskörper". So war der „Gelt"-Ruf am Ende des Vortrages gewiß ein stilgerechter Abschluß, den man aber hier (vielleicht in Prag nicht?) nur in bestimmten Parteiversammlungen erwartet.

Historie und Zudentum. Ausgehend von der Ueberzeugung, daß es eine Historie gibt, d. h. einen bestimmten, einheitlichen Sinn des Geschehens, der eine ihm eigene Kausalitätsform aufweist, versuchte Professor David Koigen in der Hochschule für die Wissenschaft des Zudentums den Beweis für die Kongruenz der jüdischen Historie mit der aller Völker. Die Entdeckung der Historie sei der große Gedanke des Zudentums, die beiden Epochen jüdischer Historie klassische Beispiele. Das Volksleben der bestimmenden Wirkungseinheit im Verhältnis zwischen Transzendentem und Immanentem ergäbe die reine Geschichte, das Altswerden des Bestimmten (gelenzgeschnet durch Wirken des Einzelnen abseits der Geschichte, Verantwortung des Individuums) ergäbe Historie. Der Jude, der historische Mensch schlechthin, real dentend und seit je Kolonisator, sei in dem Maße, wie er ganz Jude ist, besonders geeignet, anderen Völkern bei der Erfüllung ihrer Historie zu helfen.

Grobius über modernes Bauen. Einen fesselnden Ueberblick über die heutigen Aufgaben für Industrie und Handwerk im Dienst des Baus gab Walter Grobius, der Schöpfer und Leiter des Dessauer Bauhauses, in der Deutschen Kunstgemeinschaft. Um die nur durch Typisierung zu erreichende Rationalisierung könnten wir nicht herumkommen. Die Versuche seines Arbeitsstreises, die äußerste Zweckmäßigkeit in schöne Form zu bringen, wurden an zum Teil sehr überzeugenden Beispielen im Lichtbild gezeigt. Vielleicht hätte Grobius in Berlin etwas mehr vorzusehen und auf weniger oberflächliche Einwände gegen die Art seiner Lösungen eingehen sollen.

A. v. F.

Irene-Triesch-Abend. Was sie zu geben hat, welkt nicht. Die Fülle und Tiefe ihrer Vortellungskraft ist mitreißend wie am ersten Tag. Sie sprach in der Humboldt-Akademie die „Drei Greise", eine wundervolle Heiligen-Legende von Tolstoi, einen Gesang der „Ilias" — Troja klingt über Hektors Tod — die Triesch machte alles weinen — sechs ernste Balladen von Goethe, darunter den „Zauberlehrling", mit einer ungewöhnlichen Frische des Tempos und der Auffassung vorgetragen.

Wenn man auch nicht alles verstand, was Herr Großbart und Frida Blumenthal, beide Mitglieder des Berliner Jüdischen Künstlertheaters, vortrugen, denn sie sprachen nur jüdisch, war man doch gepackt von einer Stärke des Gefühls und einer Ausdrucksfähigkeit, wie sie nur wirkliche Könner haben. Er, der intelligente Sprecher vom Typ Ernst Deutsch, stellt mit knappen, verhaltenen Bewegungen Menschen und Dinge greifbar hin. Sie: Ein feiner Pagenkopf hebt sich über schlanken Hals, feingliedrige Hände verkrampfen sich ineinander, ein bärtiger, gestvoller Mund spricht visionär: Schicksal tut sich auf.

L. Z.

Gesellschaftstee bei Kroll. Die Bühnengenossenschaft hielt gestern bei Kroll einen Tee ab. Das Publikum, das, empfänglich gestimmt, Parkett, Rang und Logen der Kaufmannschen Ellipse füllte, erfreute sich an den künstlerischen Darbietungen, die sich hier auf eine sanfte und doch eindringliche Akustik stützen konnten. Es sangen, beifällig begrüßt, die Tenöre Hutt und Jöfen, Frau Guzalewicz, der Baßbuffo Schützendorf, Maria Bandler und Trude Lieske etablierten, von dem Ansager Nikolas drollig eingeführt, ein kleines Kabarett. Schließlich besichtigten die Besucher bei den Klängen eines jazzenden Promenadenkonzerts Hauptsaal und Nebenräume des wahrhaft weltjüdischen Etablissements befriedigt.

Vorträge. Ueber Eisen, Eisenbeton, Bauen in Frankreich" spricht im Rahmen der Vortragsreihe „Neues Bauen" der bekannte Schweizer Architekturkritiker Dr. S. Giedion am Montag, 6. Februar, abends 8 Uhr, im Hörsaal der Staatlichen Kunstbibliothek, Potsdamer Straße 7a.

Aus den Theatern. In der Aufführung von Gerhart Hauptmanns „Weberhelt", die im Staatlichen Schauspielhause am Donnerstag, 4. Februar, 8 Uhr, beginnt, wirken mit die Damen Bernhard, Koppenhöfer, Sussin, Wagner und die Herren Finnah, Goetz, Hackah, Heinz, Seidelt, Mitbl, Bart, Weber. Bühnenbild: Robert Neppach. Musik: Kurt Weill. Regie: Leopold Jessner. Anfang 7 Uhr.

Er nahm die Mütze ab und sah die Frau verständnislos an.

„Ich will mit dir auf die Jagd gehen. Aber der Fuchs soll mir gehören. Wieviel willst du dafür haben?"

„Ja, aber . . ." stotterte der Bauer und drehte die Mütze unschlüssig in den Händen.

„Komm morgen in die Stadt zu mir. Ich wohne im Haus des Gouverneurs. Du fragst nach Mary Brann. Wirst du dir das merken?"

Der Bauer kratzte sich am Hinterkopf. „Wenn ich auch vorhin mit Iwan geschwatzt habe, so müssen Euer Gnaden das nicht ernst nehmen. Was weiß denn unsereiner."

„Du bist ein Dummkopf!" lachte sie. „Brauchst keine Angst zu haben. Ich zeige dich nicht an. Versicheff mir nur den Silberfuchs! Ich werde dich gut bezahlen! . . . Also, komm am Nachmittag, wenn es dunkelt. Dann werden wir schon handelseinig werden!"

Verdutzt sah ihr Wassilij nach, als sie wieder in der Wirtshaustür verschwand.

II.

Ein paar Tage drauf, zwei Stunden nach Mitternacht, trafen sie unweit des Dorfes, im Gehölz zusammen. Dort wartete Wassilij mit seinem flachen Bauernschlitten. Sie hatten den Vollmond abgewartet, und Mary Brann verließ die Schenke, jagdmäßig ausgerüstet, fröstelnd, den Schlaf noch auf den Lidern, aber mit prickelnden Gefühlen der Erwartung eines neuen, noch nicht erlebten Abenteuers.

Wassilij grüßte ruhig und gemessen, mit jener Würde, die dem südrischen Bauern eigen ist. Wortlos half er ihr beim Einsteigen, wickelte ihre Füße unbehelfen ein und umging den Schlitten, um von der anderen Seite neben ihr Platz zu nehmen. Er straffte die Zügel, schnalzte mit der Zunge, und der Schlitten glitt unhörbar über die weiße Fläche.

Sie fuhren auf schmalen Waldwegen, die ganz verweht und kaum sichtbar waren. Aber der Bauer kannte sich aus. Lustig ermunterte er seinen Rappen, der, klein und bebende, eher einem ausgewachsenen Pony glich, einer Rasse angehörend, die in Sibirien heimisch ist. Wie er so im Schlitten saß, überragte er Mary Brann um ein beträchtliches, so daß sie sich recht unbedeutend vorkam. Der eigenen Wehrlosigkeit bewußt, überlegte sie, daß es unbesonnen war, sich einem Burschen anzuvertrauen, ohne ihn zu kennen. Sie schielte zu ihm hin und sah ein wenig geschnittenes slawisches Profil, das klar und ruhig vorwärts blickte. Bei einer Kurve schlitterte das Fahrzeug. Wassilij wandte sich ihr zu, und ein gutmütiges Lächeln, das einer Entschuldigung glich, bewegte seine Züge.

Nein, sie brauchte sich vor ihm nicht zu fürchten. Er war ganz ungefährlich. Ein zahmer Bär. Ein Tolpatsch. Es könnte amüsant sein, ihn zu necken und in Verlegenheit zu bringen.

Ringsum war tiefe Stille. Die blanke Mondscheibe glänzte über den Wipfeln, sie breitete weißes Linnen aus auf dem unsichtbaren Boden des Waldes. Schwer beladen standen die Bäume, wie eine dichte Mauer. Auf ihren Aesten lag silbernes Leuchten. Die Luft war klar und grenzte Licht und Schatten scharf gegeneinander ab, alle Halbtöne verbannend.

Schweigend fuhren sie eine lange Strecke. Mary Brann, von Natur aus unstet und beweglich, hub ein paarmal zu sprechen an, aber der Mann neben ihr war wortkarg und gab kurze Antworten. Leise knirschte der Schlitten. Die Hufe des Pferdes schlugen geschmeidig auf den weichen Boden, warfen den lockeren Schnee gegen die vordere Schlittenwand. Nach einer guten Stunde bog der Bauer von der Straße ab und steuerte weglos mitten durch den Wald. Das Pferd hatte nun schwer zu ziehen, der Schlitten neigte sich oft zur Seite, und man kam nur langsam vorwärts. Aber endlich erreichten sie eine Lichtung, und Wassilij hielt an.

„Hier ist es," sagte er. Er kletterte heraus und versank fast bis zu den Knien in dem körnigen, unberührten Schnee. Dann prüfte er die Windrichtung, indem er den Finger in den Mund steckte und in die Luft hoch hielt. Darauf trat er eine mühselige Wanderung um die Lichtung herum an.

Mary Brann sah auf die glatte weiße Fläche, die so verschwiegen vor ihr lag. Bäume umstanden sie, große und kleinere, meist Nadelholz mit verschneiten Aesten. Ihr dunkles Grün hob sich fast schwarz von der blendenden Helle des winterlichen Morgens ab. Zwischen ihnen auf dem Boden rundeten sich, wie dicke Wattebäusche, die fast symmetrisch gleichmäßigen weißen Halbkugeln der Sträucher. Die größeren von ihnen streckten kahle Ruten in die Luft. Gedanken an Friedhof und ewigen Schlaf durchzuckten das Hirn, auf die Brust legte sich ein lähmendes Gefühl. Das Bedürfnis nach der Nähe eines Menschen, nach der körperlichen Wärme eines lebenden Wesens machte sich geltend. Spähend sah sie sich nach dem Bauern um. Der war schon auf dem Rückweg zu ihr.

„Drüben ist ein guter Platz," sagte er. „Eine tiefe Mulde . . . ganz geschützt, und auch die Windrichtung wird recht gut sein."

„Es gibt ja gar keinen Wind . . ." meinte sie.

„Ich spür ihn schon . . . Bleibt ruhig sitzen, ich fahre Euch hinüber!" Und er führte das Pferd seinen eigenen Fußtapfen nach.

Mary Brann traute sich nicht den Schlitten zu verlassen. Sie fühlte, wenn sie nur daran dachte, die kalte Nässe bis hinauf an ihre Schenkel. Wassilij begann ihr in der Senkung ein Lager zu bereiten. Er trampelte den Schnee, so gut es ging, mit den Füßen fest, häufte ihn auf einer Seite als eine Art Stütze für Kopf und Rücken auf, holte aus dem Schlitten Stroh und breitete es aus. Dann legte er eine große Decke darüber und hatte noch ein paar kleinere bei der Hand, um sich nach Bedarf dareinzuwickeln. Ohne alles nahm längere Zeit in Anspruch, in deren Verlauf Mary Brann ihn aus dem Schlitten zusah. Aber das Schweigen des Waldes und die stummen Hantierungen des Mannes bedrückten sie.

Als er fertig war, verlangte sie, daß er sie hinübertrage. Er nahm sie gehorsam auf die Arme und staunte darüber, wie leicht sie war. Mit den Händen hielt sie sich an seinem Nacken fest, um nicht zu fallen. Der Druck ihrer kleinen, spitzen Finger erregte in ihm ein eigenes Wohlgefühl. Als er sie auf das Lager niederließ, fuhr sie ihm übermütig lachend durch die Haare, daß die langen Strähnen in seine Augen fielen. Er strich sie ein wenig verdutzt zurück und wandte sich wortlos dem Pferde zu, das er, warm zugedeckt und mit einem Sack Hafer versehen, samt dem Schlitten hinter eine Böschung führte.

Mary Brann stellte mit einem Blick auf ihre Armbanduhr fest, daß sie anderthalb Stunden unterwegs waren. Bis zum Sonnenaufgang hatte es noch gute Weile. Sie holte ein silbernes Etui heraus und steckte sich eine Zigarette an. Eigentlich ließ sich das Unternehmen nicht gerade romantisch an. Kalt war es und einsam. Nur der Fuchs stand als lockende Vision vor ihrem Auge. Sie tückete bei der Vorstellung, wie die leidenschaftlichen Jäger ihres Bekanntenkreises sie um die eigenhändig erlegte Beute beneiden würden.

Die große, fast formlose Gestalt Wassilijs, der in seinem dicken Pelz einem Bären gleich sich schwerfällig über den Boden wälzte, tauchte neben ihr auf.

(Forts. folgt.)