

Willamer Merkur.

Nr. 82

Sonnabend, den 11. Oktober

1902.

Erscheint wöchentlich zweimal und zwar Mittwoch und Sonnabend. Abonnementspreis pro Quartal (incl. der Sonntagsbeilage „der Zeitpiegel“) für Diebstahl 1,10 Mark (frei ins Haus 1,30 Mark), für Auswärtige 1,40 Mark bei allen Postanstalten. Annoncen-Nachnahme bis Dienstag resp. Freitag nachmittags 3 Uhr zum Preise von 15 Pf. für die Corpussätze.

Hygienische Winke bei der herrschenden Fleischnoth.

Von Dr. med. Ebging.

(Nachdruck verboten.)

Überall im deutschen Vaterlande regt sich die Opposition gegen die angeblich vom Staate verursachte Fleischnoth. Bis in dieser Hinsicht Klarheit und Abhilfe geschaffen ist, leisten hoffentlich nachfolgende Mittheilungen gute Dienste für jetzt und für alle Zukunft.

Das Fleisch ist nicht so unerlässlich, wie viele Menschen glauben. Wenn es weniger auf Geferbissen als auf kräftiger Ernährung ankommt, der findet sehr leicht guten und billigen Ersatz für das jetzt so theure Fleisch. Gutes Fleisch enthält höchstens 20 pCt. Eiweiß, dagegen enthalten die Bohnen 26 pCt., die Erbsen und Bohnen 22 bis 24 pCt. Eiweiß; nicht minder hoch im Werth steht der Hafer, der in Form von Hafermehl noch lange nicht genug Verwendung findet. Unsere Vorfahren wußten den Hafer besser zu schätzen. Sie kannten nicht unsern Kaffee, sie nahmen dafür morgens den Haferbrei und gediehen vortrefflich dabei. Die angegebenen Zahlen beweisen, daß viele Pflanzen Speisen dem Fleische überlegen sind an Nährwerth. Freilich hat das Fleisch den großen Vortheil, leichter verdaulich zu werden als die pflanzliche Nahrung, doch spielt dieses für die arbeitende Klasse keine Rolle.

Eiweiß braucht der körperlich arbeitende Mensch täglich etwa 100 Gramm, aber auch nicht mehr. Ebenso wichtig sind für den

stark arbeitenden Körper die Kohlenhydrate, das heißt Nahrungsmittel, die wenig oder gar kein Eiweiß enthalten, wie Fett, Del, Kartoffeln und Brod, Kaffee und Bier.

Die Zufuhr von Fetten aber hat ihre Grenzen in dem Gegenwillen des Menschen, der besonders in heißer Jahreszeit nicht gerne viel Fett zu sich nimmt. In neuester Zeit nun hat man in dem Zucker ein vorzügliches Nahrungsmittel, eins der besten Kohlenhydrate entdeckt. Besonders durch Sportleute von Beruf ist der Zucker zu hohem Ansehen gelangt. Radfahrer und Bergbesteiger halten den Zucker für ein Nahrungsmittel par excellence. Schon lange haben Radfahrer von Beruf dem Bier und Wein bei ihren anstrengenden Fahrten abgeschworen, um zum Genuß von Kaffee oder Zuckerwasser überzugehen. Hauptmann Steiniger sagt in seinem Buche: „Die Bedeutung des Zuckers als Kraftmittel“, daß er bei großen Anstrengungen täglich bis zu tausend Gramm in Wasser oder Wein genommen habe, ohne störende Nebenwirkung und fast ohne jede andere Wirkung.

Dieses schlagende Beispiel mag sehr für die Güte des Zuckers als Nähr- und Kraftmittel sprechen, aber niemals kann es die jetzt übliche vielseitige Ernährungsmethode ersetzen. Wer nur von Zucker leben wollte, der würde es bald an seinem Gesamtbefinden merken, daß er sich auf einem Holzwege befindet. Jede einseitige Nahrung ist vom Uebel, selbst die von Milch, wenigstens bei Erwachsenen. Milch ist das einzige Nahrungsmittel, welches alle

Stoffe enthält, die unser Organismus zu seiner Gesundheit und Erhaltung bedarf. Ein zweites so vollkommenes Nahrungsmittel kennen wir nicht. Milch ist in der That weißes Blut.

Der ganze menschliche Organismus ist auf gemischte Kost eingerichtet, er bedarf der Abwechslung. Aus den günstigen Erfahrungen, die man mit dem Zuckergenuß gemacht hat, sollte aber die Menschheit, und zwar besonders die stark körperlich arbeitende, die Nahrungsvorgänge ziehen, möglichst viel süße Nahrungsmittel, süße Getränke, süße Suppen und feste Speisen zu genießen. Der Zucker ist ungeheuer leicht zu verdauen und hinterläßt so gut wie gar keine Schlacken. Das sind zwei ungeheuer wichtige Vorzüge, denn der Werth der Nahrungsmittel richtet sich in erster Linie nach dem Grad ihrer Verdaulichkeit.

Die Nahrungsmittel sind aber um so verdaulicher, je flüssiger und je leichter sie im Wasser und in den für sie bestimmten Verdauungsflüssigkeiten, im Munde, und Bauchspeichel, im Magen- und Darmsaft, löslich sind. Am schnellsten werden daher Wasser, Zucker und die Nährsalze verdaut und ins Blut gebracht.

Feste Speisen sind um so verdaulicher, je leichter die Verdauungsflüssigkeiten in sie hineindringen können. Daher das alte, wahre Wort: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Die Nahrungsmittel sind um so verdaulicher, von Natur aus, je näher sie den Stoffen unseres Körpers stehen. Deshalb verdaut der Mensch auch leichter die thierische als

Der Sieg der Liebe.

Roman von Anna Seyffert.

(Nachdruck verboten.)

(Fortsetzung.)

„Hast Du auch alles ordentlich hergerichtet, Lotti? Du weißt, Arnold ist in dieser Beziehung sehr eigen. Ach, und da fällt mir's ein! Die alte Dame sah plöblich ganz schuldbewußt aus. „Heute vor einem Jahre hat der Doktor ja die Leitung der Klinik übernommen. Da hätten wir ihn eine kleine Aufmerksamkeit erweisen müssen. Einige Speise ist er so gern. Ach, wenn man nicht selbst —“

Lottis scheimliches Bächeln verschönderte den grämlichen Ausdruck, der sich sofort im Gesicht der Matrone festgesetzt hatte. „Hättest Du wirklich daran gedacht, mein Kind? Ach, das ist gut! Arnold ist nun einmal mein Stolz, mein Liebling. Wenn er uns für unaufmerksam, für lieblos hielt —“

„Das würde er sicher nicht thun, mein süßes Mütterchen, auch wenn die Speise heute gefehlt hätte, aber sie ist vorhanden, eine prächtige Citronen-Creme, die nicht allein Arnold, sondern uns allen vortrefflich mundet wird.“

Das Mädchen war neben der Mutter niedergekniet und liebte deren Hand, die well und abgezehrt zwischen Lottis' rothgen Fingern lag. Die Mutter war hoch erfreut.

„Das war ein kostbarer Einfall von Dir, meine Kleine. Nun werden wir einen vergnügten Abend haben. Komm, gib mir einen Kuß!“

Lotti erglühete. „Ach, Mütterchen, sei mir doch immer gut! Ein wenig Liebe brauche ich ja auch, und für gewöhnlich kennst Du mein Herz nur zwei Namen, Agathe und Arnold.“

„Agathe und Arnold,“ wiederholte die Mutter mit träumerischer Zärtlichkeit, dann aber raffte sie sich auf und wandte sich gütig der Knieenden zu. „Bist Du eifersüchtig, Lottchen? Ach, Du bist sicher im Unrecht! Wie könnte ich jemals im Herzen mein Nesthükchen vergessen? Du bist ein so reizendes, kleines Ding; aber siehst Du, mit unserem Doktor und mit Agathe ist das noch etwas Besonderes, man kann ihnen nicht ruhiges Wohlwollen entgegenbringen, man muß sie leidenschaftlich lieben. Es sind so außergewöhnliche, bedeutende Menschen, mein Herz quillt über von Zärtlichkeit für sie, und trotzdem habe ich das feste Gefühl, als bliebe ich ihnen etwas schuldig.“

Lotti hatte sich erhoben. In ihren Augen, in den lustigen braunen Augen, funkelten ein paar heiße Thränen. Sie hatte die kleinen, rothgen Hände krampfhaft ineinander verschlungen, und entgegnete stotternd, halb vorwurfsvoll:

„Du verwöhnt Agathe mit Deiner unendlichen Nachsicht; sie bringt ihre Zeit in Unthätigkeit hin, und es wäre doch manchmal so nothwendig, daß sie ihre Hände rührte. Sie muß sich Arnold gegenüber recht klein vornehmen; denn er füllt mit einer seltenen Pflichttreue und Selbstaufopferung seinen Platz im Leben aus, aber Agathe?“

Einem Augenblick schwebte die Mutter. Ein Schatten lag auf ihrem weißen, stillen Antlitz, als sie dann langsam in nachdrücklicher Tone entgegnete:

„Gines schießt sich nicht für alle, das merke Dir, Lotti! Wenn Du Dich, trotz Deiner großen Jugend, wohlhüfst am Herbe so ist das sehr praktisch von Dir und für uns alle als ein rechtes Glück zu betrachten. Agathe laß ihre Träume! Gerade so wie sie, habe ich meine Jugend verbracht, sichtbar unthätig, und ich bin doch, wie Du ja immer behauptest, eine tüchtige Hausfrau geworden. Die Eigenschaften des Weibes entwickeln sich erst, wenn es in die eigene Häuslichkeit eintritt, und man hat genug