Alte Stadt

Autor(en): **Koch, Ludwig**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **4 (1914)**

Heft 46

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-643394

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

und Vegetarier verspüren weder große Neigung zum Tabak noch zum Alkohol. Dabei genießt der Abstinent und der Vegetarier seine Speisen und Getränke zum mindesten mit ebensolchem Wohlbehagen und Appetit wie der Nichtabstinent und Raucher die seinigen.

Betrachten wir nun die Sache von der wissenschaftlichen Seite. Aerzte sind Menschen, und Menschen können gelegentlich irren; aber ein Irrtum wird umso leichter verziehen, als er eingestanden wird. Man hat bekanntlich auch einmal geglaubt, die Sonne drehe sich um die stillstehende Erde; niemand wird deswegen der Wissenschaft von damals einen Vorwurf machen. Es ist nicht zu verwundern, wenn die Aerzte heute in ihren Ansichten über den Wert der Fleischernährung noch auseinandergehen. Die Untersuchungen sind noch keineswegs abgeschlossen; aber trotzdem dürften uns die Ergebnisse der letzten Forschungen umso eher interessieren, als sie mit den bisherigen praktischen Erfahrungen im Einklang stehen. Allerdings müssen wir uns auch hier auf die allernotwendigsten Tatsachen beschränken.

Die den menschlichen Körper aufbauenden und erhaltenden Stoffe, die wir beständig in unsern Nahrungsmitteln aufnehmen, sind: Eiweiß, Fett, Zucker und Stärke, Wasser und Mineralsalze. Eine eigenartige Stellung nimmt nun von diesen das Eiweiß ein, indem es nämlich nirgends in der unbelebten Natur zu finden ist und sich chemisch nur außerordentlich schwer herstellen läßt, während doch sonst jede pflanzliche wie auch jede tierische Zelle einen Bruchteil Eiweiß enthält. Ferner ist merkwürdig, daß nur die grünen Pflanzen die Fähigkeit besitzen, ihren Bedarf an Eiweiß direkt aus der anorganischen Welt zu beziehen, bezw. dieses aus den Mineralstoffen zu fabrizieren. Da dem tierischen Organismus diese Eigentümlichkeit fehlt, sind sowohl Menschen wie Tiere darauf angewiesen, ihren Eiweißbedarf entweder aus Pflanzenstoffen oder aus dem Fleisch anderer Tiere zu beziehen. Weil nun der tierische Organismus dem menschlichen viel näher steht als der pflanzliche, hat man geglaubt, die Fleischnahrung müsse unserem Körper viel bekömmlicher sein als die Pflanzenkost. Daß ein solcher Schluß nicht berechtigt ist, zeigt eigentlich schon die Tatsache, daß viele zum Teil recht starke Tiere wie Pferde und Kühe ihren Eiweißbedarf einzig aus pflanzlichen Stoffen beziehen. Der eigentliche Irrtum bestand aber bisher darin, daß man glaubte, der Körper brauche zu seiner Instandhaltung einer bedeutenden Menge Eiweiß, die am vorteilhaftesten durch Fleischspeisen zugeführt werde. Wenn es wirklich vor allem auf die große Eiweißmenge ankäme, so würde man den Bedarf viel besser mittelst Käse, Linsen, weißen Bohnen oder gelben Erbsen decken, da alle die genannten das Fleisch an Eiweißgehalt noch übertreffen.

Als durchaus verfehlt erweist sich aber die Annahme der viel zu großen Eiweißmenge, die der Körper tatsächlich nötig hat. Eine durchschnittliche Tagesmenge von 120 Gramm galt bisher als das von der Wissenschaft nachgewiesene Normalquantum. Die neuesten Forschungen zeigen nun aber, daß 50 Gramm nicht nur vollauf genügen, sondern daß zu reichliche Eiweißzufuhr den Organismus eher schädigen und zu Krankheiten führen kann, deren Ursachen bisher noch so gut wie unbekannt waren. Bei der Verarbeitung der Eiweißstoffe und deren Zersetzung in Wasser und Kohlensäure treten noch eine Anzahl andere chemische Stoffe auf wie Harnstoff und Harnsäure, die durch die Nieren ausgeschieden werden. Jedoch schon vor der Ueberführung des Eiweißes in diese Endprodukte treten noch eine Menge sehr komplizierter Zwischenprodukte auf, von denen einige unverkennbare Giftwirkungen ausüben. Bei allzureichlicher Eiweißzufuhr, wo es zu keiner vollständigen Verdauung kommt, ist auch die Zersetzung des Eiweißes eine viel weniger gründliche, so daß die erwähnten Vergiftungserscheinungen umso eher zu Tage treten. Die Giftstoffe, die durch das Blut in den Körper übergehen, können unter Umständen zu recht langwierigen Krankheiten führen (Arterienverhärtung, Rheumatismus, frühzeitiger Verfall u. a.). Man hat daher mit Recht von einer eigentlichen „Selbstvergiftung" gesprochen.

Nun ist sicher, daß nicht alle Menschen gleich sind, daß der eine ohne Schaden mehr Eiweiß verträgt als ein anderer; aber was uns als Ergebnis wichtig erscheint, ist die Tatsache, daß wir zur Deckung unseres Eiweißbedarfes mit Pflanzenkost vollständig auskommen könnten, und daß uns eine Beschränkung der Fleischnahrung niemals schaden, sondern unsere Gesundheit eher fördern kann.

Ob nun einer gänzlich Vegetarier oder nur ein geringer Fleischesser werden will, hängt von der individuellen Beschaffenheit des Einzelnen ab. Ein an reichliche Fleischkost Gewöhnter wird sich nicht sogleich einschränken können; jedenfalls wäre es empfehlenswert, zu einer Beschränkung nicht zu radikal, sondern allmählich überzugehen. Zweimal Fleisch im Tage ist entschieden zu viel. Jeden Tag in der Woche ein Fleischgericht ist schon mehr als reichlich. Ein Normalquantum läßt sich natürlich nicht bestimmen. Mehr als dieses wird wohl noch die Beantwortung der Frage interessieren, was denn als Ersatz des Fleisches zu dienen hätte. Da ist nun zu sagen, daß zunächst nicht etwa die Gemüse in Betracht fallen, wie vielfach angenommen wird. Obschon sie uns mit dem nötigen Wasser und mit Mineralsalzen versehen, können sie wegen ihrem verhältnismäßig doch geringen Nährwert niemals als Fleischersatz in Frage kommen. An Stelle des Fleisches hätten in erster Linie die Mehlspeisen zu treten. Nun sind aber unsere Hausfrauen heute noch nicht in der Lage, Mehlspeisen in der genügenden Abwechslung und Vielseitigkeit herzustellen, wie sie etwa die deutsche Küche kennt. Die Kochkunst unserer Frauen ist doch vorwiegend eine Kunst der Fleischbereitung, und so wäre eben doch ein Umlernen zugunsten einer fleischarmen Küche notwendig. Es gibt schon heute eine Anzahl solche Küchen berücksichtigende Kochbücher. Zudem wäre es wünschenswert, daß auch in Kochkursen die Herstellung von geschmackvollen vegetarischen Speisen mehr Berücksichtigung fände. Dem Leser endlich, der sich ein eigenes Urteil über die Frage bilden will, möchten wir empfehlen, die Sache selber zu erproben, gemäß der alten Wahrheit: probiern geht über studieren.

Schw.

Alte Stadt.

Raunen, rauschen die Brunnen
Mär aus vergangenen Tagen?
Klagen, klingen die Glocken
Wider die alten Sagen?

Unter der Brücke drunten
Der Wasser Fließen und Gleiten
Will dir erzählen im Wallen:
„Damals, in alten Zeiten. . . ."

Um die mondlichtumwirrten
Traulichen Dächer und Türme,
Um die trutzigen Mauern
Die Zeugen brandender Stürme,

Um der verschwiegenen Gassen
Stumme eherne Bilder
Und der Häuser und Winkel
Wappenzierrat und Schilder

Wehen ruhlose Träume,
Heimliche Zauber und Schauer,
Wie wenn Augen klagen
Tränenlos in Trauer.

Ludwig Koch.