

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 14 (1959)
Heft: 1

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste [Schluss]
Autor: Müller, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890472>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was die Bauernfamilie von der

neuzeitlichen Ernährung

Frau Dr. M. Müller

wissen mußte

In der neunten und letzten Fortsetzung der Erarbeitung der wichtigsten Ernährungsfragen, welche die Bauernfamilie beherrschen sollte, kommen wir nun zur Frage des

Fleisch- Käse- und Eier-Genusses

Weshalb kommen denn diese drei unter einen Hut — in einen und denselben Tigel? Alle drei besitzen einen hohen *Eiweißgehalt* — in *hochkonzentrierter* Form. Außerdem — namentlich Fleisch und Käse — einen erheblichen *Fettgehalt*. Alle drei sind starke *Säurebildner* — alle drei verhältnismäßig *mineralstoff- und Vitaminarm* — (mit Ausnahme des Eidotters), alle drei in der Wertschätzung als besonders «kräftige, gute» Kost hoch im Kurs, bei alt und jung, arm und reich.

Sehen wir zu, ob sie *unsere Gesundheit fördern oder untergraben*. Aus unseren bisherigen Erörterungen wissen wir, daß unser Körper nur auf eher schwache Eiweißdosen gebaut ist, wie uns die Muttermilch mit ihren 1,9 Prozent als Richtlinie für die Zeit des höchsten Wachstums zeigt. Selbst durch schwere Arbeit wird der Eiweißbedarf *nicht* erhöht, er bleibt sich gleich, ob der Körper sich in Ruhelage befinde, oder in äußerster Beanspruchung stehe. Der geistig arbeitende Professor am Schreibpult also, wie der Metallarbeiter kommen mit derselben Menge aus. Beider Körper aber hat das große Bedürfnis nach einer *guten Qualität*, einem Eiweiß mit allen nötigen Bausteinen. Fehlen deren einige, ist keinem Körper, trotz reichlicher Zufuhr der vorhandenen, gedient — die Disharmonie oder Unausgewogenheit wird im Gegenteil verstärkt. Zudem, was zuviel zugeführt wird, muß täglich ausgeschieden wer-

den, gibt also der Leber — Schilddrüse — den Nieren, dem Darm etc. zusätzliche Arbeit. Muß solche Situation nicht Störungen, das heißt Krankheiten rufen?

Fleischeiweiß ist nun ein sehr unvollständiges. Als weitere Schäden kommen dazu, daß es durch die verschiedensten Zubereitungsarten stark verändert wird, d. h. es gerinnt; denn es wird gebraten, geröstet, gekocht, es wird außerdem mit jedem Bissen in viel zu konzentrierter Form eingenommen; 20—28prozentig, statt 2 bis höchstens 3prozentig.

Bei Dr. Hindhede aber lesen wir: «Versuche von niedriger Eiweißnorm haben gezeigt, daß eine niedrige Eiweißmenge die *Arbeitslust* und *Ausdauer nicht nur nicht verringert*, sondern sie im Gegenteil *sogar steigert*.»

Weiter fehlen dem toten und gekochten Muskelfleisch die harmonischen und vielseitigen, voll lebendigen aktiven Mineralstoff- und Vitamingemische, die es zu seiner rationellen Auswertung bedürfte. Sie sind im Blut zurückgeblieben.

Durch die starken Kochsalzgaben, die alle Fleischgerichte erheischen, kommt nochmals ein bedenklicher Schadenfaktor hinzu.

Ja aber, ist vom Fleisch denn gar nichts Rechtes zu erwähnen? Doch, es hat einen hohen *Sättigungswert*. Es bleibt seine vier bis fünf Stunden oder länger im Magen, je nach der Zubereitungsart, gibt ihm Arbeit, hält also lange vor. Unter Umständen kann das sehr nützlich sein — denn unsere Männer schätzen dies Sättigungsgefühl *nicht wenig*.

Nun dürfen wir aber Sättigungswert nicht mit Nährwert gleichsetzen.

Hobelspäne z. B. hätten nämlich einen noch größeren Sättigungswert, und doch fällt niemandem ein, sie deswegen als Nahrungsmittel hoch zu schätzen und zu genießen.

Ueber den Nährwert urteilt die Wissenschaft folgendermaßen: «Im besten Falle ist Fleischnahrung aus *zweiter Hand* und als solche nicht die Beste.

Das Tier bereitet die Nahrung nur aus dem, was es frißt und fügt keinerlei Nährbestandteile hinzu.

Wenn der Mensch das Tier ißt, so bekommt er nur das, was das Tier zu *seinem eigenen* Lebensunterhalt gebraucht hat, zuzüglich

der Abfallstoffe der zerfallenen Gewebe des Tierkörpers. Einige von diesen Abfallstoffen reizen wohl in hohem Maße, nähren jedoch keines Falls.»

Gleichermaßen kommt auch die von uns so hoch in Ehren gehaltene, gerade wegen ihres angeblich «kräftigenden» Charakters geschätzte Fleischbrühe nicht eben rühmlich weg:

Dr. Bircher schrieb: «Fleischbrühe ist eine wässrige Lösung aller jener Stoffe, welche im Fleisch, im Bindegewebe und in den Knochen des Tieres in löslichem Zustande enthalten sind. Es sind ausnahmslos verbrauchte Substanzen, die beim Zerfall der Nährstoffe entstanden sind. Als sie noch im lebenden Tier lagerten, harrten sie der Lösung durch das kreisende Blut, durch welches sie nach den Nieren getragen, und dort als Harn ausgeschieden werden sollten.»

Bouillon und Harn unterscheiden sich nur durch die wenigen Umwandlungen, welche die Zerfallstoffe auf dem Wege zu den und durch die Nieren noch erleiden.

Die Extraktstoffe üben einen verderblichen Einfluß auf lebenswichtige Organe aus, insbesondere auf die Kapillaren und das Gefäßsystem.

Je mehr Muskelfleisch in der menschlichen Nahrung vorhanden ist, desto größer wird die Disharmonie in ihrer Zusammensetzung».

Wollen wir auch noch einen englischen Forscher, Dr. Abernethy hören:

«Gute Fleischbrühe hat als Kräftigungsmittel ungefähr denselben Wert wie guter Urin, denn eine Analyse der Fleischbrühe ergibt ein ähnliches Ergebnis wie eine Harnanalyse.»

Beliebig könnten solche Zitate vermehrt werden. Ich denke aber, diese werden wohl genügen, um uns in ziemliche Bestürzung und Verlegenheit zu bringen. Was tun? Ist wirklich kein Positivposten zu finden? Ja, vielleicht, daß Fleisch Substanzen enthält, die unsere Nerven angenehm erregen, so daß wir uns nach einer guten Fleischmahlzeit ganz aufgemuntert und «aufgeklepft» vorkommen. Im oft gar trüben Alltag ist das auch nicht ganz zu verachten, nicht wahr. — Hören wir nochmals *Dr Bircher*:

«Es ist für mich wahrscheinlich, daß solche beim Menschen unter reichlich Eiweißzufuhr entstehenden Erregungszustände von ihm mißverstanden und als Kraftgewinn gedeutet werden, daß also der Glaube an die «Kraftnahrung» Fleisch aus diesem falsch gedeuteten Erlebnis herrührt, nicht nur aus den falschen Lehren. (Wie beim Alkohol!)

Nach einer reichlichen Fleischmahlzeit ist die *Leistungsfähigkeit bei jedermann herabgesetzt*, obschon gar mancher sich durch das subjektive Gefühl der Erregung täuschen läßt, einer Erregung, die für eine Zeitlang den Notschrei nach Vitaminen und Basen übertönt und so auch die weitere Täuschung einer besseren Sättigung entstehen lassen kann.»

Nun müssen wir uns aber wirklich auf die Beine machen, diesen Wirrwarr unserer bisherigen Ansichten gegen die Neuen, für den Alltag unseres Haushaltes zu entwirren. Ihr wißt alle, welche Rolle das Fleisch im Bauernhaushalt und als wirtschaftlicher Faktor im Bauern-Betriebe spielt. Ihr wißt ferner, daß ich trotz der fraglichen Güte als Nahrungsmittel, das Fleisch nicht vom Bauertisch zu verbannen empfehle und reinen Vegetarismus predigen möchte. Denn auch hier kann man Ernährungsfehler machen. Ich finde, Dr. Jacksons Ansicht ist nicht abwegig:

«Welche Dummheit, die Fleischspeisen aus dem Speisezettel wegzulassen und dafür Thee- Kaffee und Kakao weiter zu trinken, die ungefähr 20 bis 70 mal soviel Harnsäure und ähnlich zusammengesetzte Purinstoffe enthalten.»

Die nachfolgende Tabelle orientiert über den Gehalt an *Harnsäure* und *Purinstoffen* von:

Suppe mit Knochen zubereitet	0,08‰
Suppe mit Fleisch zubereitet	0,24‰
Kraftbrühe für Kranke	
gehacktes Fleisch 8 Stunden gekocht	1,21‰
Beafsteak	0,22‰
Kalbiskoteletten	0,60‰
Fleischsaft	8,62‰
Kakao	10,24‰
Bohnen-Kaffee	12,15‰
Schwarztee	30,38‰

Nach meiner Berechnung stellt sich die Sache so, daß

Kakao 17,06 mal, Kaffee 20,25 mal, Schwarztee 50,75 mal schädlicher sind als Kalbskoteletten; oder

Kakao 128 mal, Kaffee 152 mal, Schwarztee 379,7 mal schädlicher als Fleischsuppe von Knochen sind.

Diese Tatsachen lagen meinem früheren Rat zu Grunde, der noch einmal wiederholt sei:

Kakao nicht täglich genießen, einmal in der Woche genügt und vermag verkraftet zu werden, wenn Äpfel ihn begleiten.

Bohnenkaffee zum täglichen Genuß wird ersetzt durch Malz- oder irgend einen Fruchtkaffee, ohne Bohnenkaffeezusatz.

Schwarztee gibt's nur in Ausnahmefällen, für den Alltag sind unsere Blätter- und Blütentee am Platze.

In Sachen Fleisch nun, läßt sich für den Bauernhaushalt die Frage leider nicht auf Vegetarier- oder Fleischesser vereinfachen. Wieder haben wir etliche schwerwiegende Rücksichten in Rechnung zu stellen. Der Bauernbetrieb ist Produzent von Fleisch. Aus seiner Viehhaltung fließen ihm, je nach Betriebsart 57 bis 70 Prozent der Brutto-Einnahmen zu. Er ist ferner Selbstversorger für Fleisch. Er hat zudem auf eine alte Tradition und auf Fremdarbeiter Rücksicht zu nehmen.

Immerhin tut jeder Bauernhaushalt gut daran, seine Ansichten über die «Kraftquelle» Fleisch unter die Lupe zu nehmen und den nicht wegzuleugnenden, wissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung zu tragen.

Was müssen wir für Folgen in Kauf nehmen, wenn wir uns darüber hinwegsetzen? Wieder ließe sich eine lange Reihe von Zitaten anfügen. Ich kann darauf verzichten. Dafür möchte ich das jüngste, vorzügliche, aus der Zeitschrift von Dr. R. Bircher, «Der Wendepunkt» Nr. 2 1959 auch euch zur Kenntnis bringen.

Die Erfahrungen aus 20jähriger Leitung eines Krankenhauses von 300 Betten, an 422 943 Patienten, in Battavia (Indonesien) und zehnjähriger Forschungsarbeit in Europa lassen Dr. med. C. D. de Langen, Professor an der Universität Utrecht (Holland), schreiben:

«Ueberall sieht man, daß bei wachsendem Wohlstand eine Verschiebung von der Stärkenahrung zur Eiweiß- und Fettnahrung

— und eine Verschiebung von der pflanzlichen zur tierischen Nahrung hin stattfindet, und überall sieht man in der Tat, daß die genannten Krankheitsbilder mit dieser Verschiebung zusammengehen ...»

nämlich die der *Zivilisations- oder Abnützungskrankheiten* als da sind: Herz- und Kreislaufleiden, (Arteriosklerose und Blutdruckkrankheit) Krebs, Diabetes, Rheuma, Gallen- und Leberleiden, Nieren- und Blasenleiden, Schwangerschaftstoxikose, Schilddrüsenüber- und unterfunktion, multiple Sklerose, pernitiöse Anämie u. a. m.

Ist das nicht aufrüttelnd, muß nicht für die beliebten Fleischplättli ein gar beängstigender Tribut bezahlt werden?

Auf einen zweiten Punkt unserer falschen Ernährungsweise macht Prof. de Langen im gleichen Artikel folgendermaßen aufmerksam:

«Wir brauchen auch zuviel *Kochsalz* mit unserer Kost, die so reich an Tierfett, Tiereiweiß und Weißbrot ist» (so wie Kochkost, hätte er hinzufügen können). Wiederum geht die Häufigkeit des Kochsalzverbrauchs (12 bis 20 gr je Tag, statt 3 bis 4 gr) mit jener der genannten Krankheiten parallel.»

Längst wüßten wir, trotzdem sei es nochmals wiederholt, zuviel Kochsalz schafft eine große Bereitschaft für

Krampf- und Erregungszustände der Nerven,
Katharre der Schleimhäute,
Krebs der Verdauungsorgane,
Wasserbildung und Entzündungen in der Haut und den Geweben (Oedeme und Ekzeme).

Beachten wir: Für ein Gramm Kochsalz muß der Körper 100 gr Wasser speichern.

Bei 10 g Kochsalzzufuhr muß allein schon 1 kg Speicherwasser den Körper beschweren, um alle Gewebe wässriger zu machen. Das kann doch nicht ohne Störungen ablaufen!

Und als dritte verhängnisvolle Gewohnheit, die uns den genannten Krankheiten unterwirft, ist die *zu große Nahrungsmittelzufuhr*, schreibt Dr. de Langen. Er ist damit nicht allein, wie wir bereits früher gesehen haben. Recht interessant und aufschlußreich sind im Zusammenhang von Ueberernährung des Amerikaners Clive M. McCays Tierversuchsergebnisse, die Dr. de Langen ebenfalls erwähnt:

«Wenn die Tiere durchwegs knapp ernährt wurden, blieben sie bei sonst gleichen Bedingungen fast ganz krankheitsfrei und erreichten bei erstaunlicher Geschmeidigkeit und jugendlichem Aussehen ein außerordentliches Alter».

Sie erweisen damit das Gesetz der Ernährungsökonomie, schreibt Dr. Bircher.

Je weiter die Forschungen fortschreiten, desto dringlicher ertönt der Mahnruf: «Ueberflüßige Nahrungszufuhr ist in ungeahnt hohem Maße gesundheitsschädlich» — allein zu eiweiß- und fettreiche Kochkost, d. h. die einseitig zusammengesetzte, und an einzelnen Stoffen zu konzentrierte, auf der andern Seite an lebendigen, aktiven Mineralstoff- und Vitamingemischen verarmte Kochkost läßt uns übermarchen. Davon entsteht ein stetes, undefinierbares Hungergefühl, das immerfort nach Befriedigung ruft und doch mit solcher Kost nicht gestillt werden kann. Ein Heißhunger nach Fleisch beruht auf Mangel an Vitaminen der «B»-Gruppe. Weißbrot ruft dem Fleischessen — eine Ess-Sünde der anderen.

Wie lösen wir nun dieses so schwierige Problem praktisch, für unsern Haushalt und Betrieb?

Einmal räumen wir auf mit dem Irrtum, Fleisch- und überhaupt die stark eiweißhaltigen Nahrungsmittel gäben «Kraft».

Wir wissen, Eiweiß ist ein Aufbaustoff — kein Betriebsstoff, oder wenigstens ein sehr unrationeller, gefährlicher. Wir wissen auch, unser Körper ist auf *Traubenzucker*, die er aus Stärke und Zuckerarten bereitet, *als seinem arteigenen, daher besten Betriebsstoff gebaut*.

Auch diese Tatsache untermauert Dr. de Langen mit Tier-Experimenten: Wurden Tiere (Ratten oder Eichhörnchen z. B.) sehr hohen Belastungen ausgesetzt, sodaß sie in einer Drehtrommel lange um ihr Leben laufen mußten, unterlagen sie den Anstrengungen nur, *wenn dem Futter der Tiere beträchtliche Mengen von tierischem Eiweiß und Kochsalz zugesetzt wurden. Geschah dies nicht, so waren die Ergebnisse negativ, d. h. die Tiere waren nicht zu erledigen.»*

«Unter dem Einfluß von Kochsalz und Tierereiweiß entsteht eine abnormal starke Kapillartätigkeit und eine größere Empfindlichkeit für alle Formen von Streß», d. h. Ueberbeanspruchung,

schreibt Dr. de Langen. Das sollte uns doch ein Fingerzeig sein, auf welche Art wir unserer ständigen Ueberbeanspruchung am ehesten gewachsen sein würden.

Weshalb passen wir bei unseren Maschinen und Motoren so sehr auf, daß jedem sein arteigener, spezieller, sein rationellster Betriebsstoff zugeführt wird und bei unserem Körper tun wir es nicht? Wenn wir es denn schon gesagt bekommen, schon wissen und tun es nicht, müssen wir von allen guten Geistern verlassen sein und verdienen gar nichts anderes als Störungen, d. h. Krankheiten.

«Klage keiner seinen Herrgott an —
wir wählen beides, Ziel und Bahn».

Es gilt auch für unsere Ernährungsgewohnheiten, soweit wir über Irrtümer aufgeklärt worden sind.

Wenn schon Fleisch, d. h. Eiweißnahrung *keine Kraft* gibt, ist eigentlich der Weg frei, daß wir es auch *nicht mehr in «groben» Mengen zuführen müssen*. Es ist auch der Weg frei, *daß wir ihm reichlich beigesellen, wessen es zu seiner Ergänzung und Entgiftung bedarf*:

Rohsalate und Kartoffeln.

Weshalb nicht Salat, Kartoffeln und Bratwurst essen, statt umgekehrt? Beginnen wir außerdem jede Mahlzeit mit Früchten — mit Äpfeln vor allem, aber nicht nur einem Schnitt, dann ist weitere Vorsorge getroffen. Freilich, eine absolute Gesundheitskost haben wir damit nicht, aber dafür arbeiten und schwitzen wir strammer an der frischen Luft als viele andere Leute. Das trägt nicht wenig zum Verkraften von Eß-Sünden bei, und vor allem, soviel ist in jedem Bauernhaushalt leicht durchzuführen.

Den Schülerinnen der «Hausmutterschule» rate ich, macht als junge Frauen im neuen Heim die Fleischstücke nicht kleiner als die Schwiegermutter bisher — aber sorgt nach und nach für zwei, drei fleischlose Tage, mit sorgfältigen, beliebten Menues, wie ihr sie ja lernt. Sorgt auch für so gute Salate, daß jedes unbemerkt mehr davon ißt, als es eigentlich im Plan hatte. Geht selbst mit dem Apfelessen voran so lange, so still beharrlich und unentwegt, bis es eurer Familie zur Gewohnheit wird. Und erklärt es euren Leuten, wenn sie fragen aus welchen Gründen man so handeln müsse.

Zum Schluß sollte ein weiterer verhängnisvoller Schaden der zu reichlichen Eiweißkost besprochen werden. Sie verursacht im Darm *Fäulnis statt Gärung*, weil sie, namentlich noch in gekochtem Zustande, dazu bei überreichlichem Genuß, zu wenig Sauerstoff im Darm zu binden vermag. Damit bekommen die Fäulnisbakterien gute Entwicklungsbedingungen, der Stuhl wird dunkel, arg stinkend und meist auch zu fest. Darmfäulnis und Verstopfung sind da.

Die Folge ist eine Ueberflutung des Blutes von Giftstoffen, die der Leber schwere zusätzliche Entgiftungsarbeit verursachen. Dieses Organ wird überfordert und der Riegel zur Entgiftung des Körpers gelockert oder außer Betrieb gesetzt. Das Gegenteil passiert bei vorwiegend und namentlich *roher Kohlehydrat-Nahrung*: Früchten, Salaten, Kartoffeln. Der Sauerstoff im Darm wird gebunden, die Colibakterien arbeiten normal, *vergären* den Inhalt. Der Stuhl riecht infolgedessen nicht mehr stinkend, sondern leicht säuerlich, ist hell und geschmeidig. Der Leber wird nicht mehr zugemutet, als was sie zu bewältigen vermag, gesundes, reines Blut versorgt alle Körperzellen. Diese beiden Situationen sind grundverschieden, ja einander entgegengesetzt, je nachdem, wie wir die Nahrungswahl treffen. Die erste schafft hochgradige Krankheitsbereitschaft, die andere wirkt gesundend.

Nicht nur bei unseren Haustieren beobachten und kontrollieren wir vorteilhafterweise die Ausscheidungen, sondern auch bei uns selbst und treffen sofort Gegenmaßnahmen, wie bei jenen.

Nun sei noch kurz vom

Käse

als weiterem konzentriertem Eiweiß- und Fettlieferanten gesprochen. Sein Ausgangsmaterial, die Milch, ist ja ganz ideal. Durch seine Herstellungsart ist er aber sehr viel eiweiß- und fetthaltiger geworden, die Mineralstoffe, Vitamine und andere Wirkstoffe sind größtenteils in der Magermilch oder Schotte zurückgeblieben.

Zugefügt wird ihm nur eine respektable Natrium-Chlor-, d. h. Kochsalzmenge. Aus den vorhergehenden Ausführungen sind wir ja nun im Bild, wie wir ein solches Nahrungsmittel als Förderer unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu bewerten haben. Diese untergraben wir unfehlbar, wenn wir auch ihn in *«grogen»*

Mengen verzehren, in der Auffassung, er spende Kraft. Begleiten wir ihn aber jedes Mal, wenn er zu Zwischenmahlzeiten gereicht wird mit Aepfeln oder Birnen und seien wir im übrigen dankbar, daß er sich auch in weise zugemessenen Quantitäten so hervorragend als Zusatz und Bereicherung von Kartoffeln- und Getreidegerichten erweist.

Zuletzt kämen nun noch die

Eier

zur Sprache. Nicht ohne Berechtigung sind sie zu Beginn dieser Besprechung zusammen mit dem Fleisch und Käse in ein und dieselbe Linie eingereiht worden. Als konzentrierter Eiweißträger können sie nichts anderes verursachen als jene. Sie sind auch anzuwenden wie jene, *sparsam, weise, als wertvollen Zusatz zu Getreide- und Kartoffelgerichten, oder mit Salaten*. Nicht glauben aber muß man, mit puren Eiermahlzeiten, Spiegelei, Rührei, Eierrösti, Eierkuchen, Eieromeletten jeden Regentag, tue man sich sonderlich was Gutes. Die Mutter muß sich also kein schlechtes Gewissen machen, wenn sie ihren Eiersegen nicht allein für den eigenen Haushalt verbraucht — besser, er helfe ihr persönliches Haushaltkässeli speisen. Hat sie aber einem Patienten, sei es ein alter oder junger, großer oder kleiner vorübergehend etwas auf die Beine zu helfen, dann opfere sie jeden zweiten bis dritten Tag ein *Eigelb*, verrührt in lauwarmer Milch, Frucht- oder Gemüsesäften oder heißem Wasser mit Cenovispaste. Wohl ist der Eidotter auch ein konzentriertes Nahrungsmittel, aber ein vielseitigeres d. h. recht gut ausgewogenes, mit Mineralstoffen und Vitaminen begleitet. *Nie aber genieße sie selbst oder ihr Patient den Eidotter mit Alkohol zusammen*. Was sie am einen Ort aufbaut, trägt sie am andern wieder ab, das ist unklug. Nie auch verabreiche sie einem Patienten das Eiweiß, es ist ein zu einseitiges, zu konzentriertes Mittel, das nur Schaden stiften kann.

Damit wären wir nun am Ende unserer Ernährungslehre angelangt. Ich bin mir voll bewußt, daß noch vieles zu besprechen wäre. Betrachten wir dies als Anfang, horchen und lernen wir stetig weiter.

Dr. Thomas Parran, führender Mann des amerikanischen Gesundheitsdienstes sagte: «Wir müssen alle daran denken, daß keiner durch Zufall gut ernährt wird. Jeder Bürger sollte ein tiefgründiges Wissen um die neuzeitliche Ernährung besitzen. Jeder von uns muß lernen, wie die Nahrungsmittel täglich zu wählen sind, damit die Nahrung eine ausgeglichene ist. Wir müssen essen, um zu leben und nicht leben um zu essen.»

Wohl sind heute Menschen, die sich um eine richtige Ernährung bekümmern, noch Ausnahmen, aber eine richtige Sache muß immer zuerst durch eine Vorhut getragen werden, ehe sie Allgemeingut wird. Seien wir tapfer diese Vorhut, es wird unser Nachteil nicht sein. *Wir werden früher die Vorteile genießen, früher den Schäden entgehen*, wenn wir beherzigen was Dr. Hindhede rät:

«Lebe einfach! Bedenke, daß einfache unzusammengesetzte Nahrungsmittel wie grobes Brot, Kartoffeln, Butter, Obst und Gemüse das Gesundeste von allem sind. Laß deswegen diese Stoffe — wenn auch nicht deine ganze Ernährung — so doch die Hauptbestandteile derselben sein.»

*Es ist eigentlich die alte, ächte Hausfrau,
welche das Feuer anzündet im Hause des Morgens
und des Abends es löscht;
sie ist des Feuers Herrin und das Feuer ihr Diener,
sie ist des Hauses Priesterin,
sie wahret, sie brauet
des Hauses Segen auf ihrem Herde.*

Jeremias Gotthelf