

Dieses Blatt wird den Lesern von Dresden und Umgebung am Tage vorher bereits als

Abend-Ausgabe

gestellt, während es die Post-Abonnenten am Morgen in einer Gesamtausgabe erhalten.

Bezugsgebühr:

Werkstätten für Dresden bei täglichem Herauskommen durch unsere...
Kontingente 2 Hl. bis 3 Hl. 50 Pf.
Bei einmaliger Bestellung durch die Post 2 Hl. 50 Pf. (einschl. Porto).
Die bei Dresden von Dresden und Umgebung am Tage vorher...
Kontingente 2 Hl. bis 3 Hl. 50 Pf.
Bei einmaliger Bestellung durch die Post 2 Hl. 50 Pf. (einschl. Porto).
Die bei Dresden von Dresden und Umgebung am Tage vorher...
Kontingente 2 Hl. bis 3 Hl. 50 Pf.
Bei einmaliger Bestellung durch die Post 2 Hl. 50 Pf. (einschl. Porto).
Die bei Dresden von Dresden und Umgebung am Tage vorher...

Dresdner Nachrichten

Gegründet 1856

Druck und Verlag von Lipsch & Reichardt in Dresden.

Anzeigen-Carré.

Entnahme von Anzeigen...
Kontingente 2 Hl. bis 3 Hl. 50 Pf.
Bei einmaliger Bestellung durch die Post 2 Hl. 50 Pf. (einschl. Porto).
Die bei Dresden von Dresden und Umgebung am Tage vorher...
Kontingente 2 Hl. bis 3 Hl. 50 Pf.
Bei einmaliger Bestellung durch die Post 2 Hl. 50 Pf. (einschl. Porto).
Die bei Dresden von Dresden und Umgebung am Tage vorher...

Plauenscher Lagerkeller-Flaschenbiere sind im Genuße von wohltätigster Wirkung. Unter Kontrolle in der Brauerei abgefüllt, verkaufen täglich in allen Stadtteilen meine Ambulanzen.

Verleger: **S. Uhlemann**
Brauerei Lagerkeller, Dresden-Plauen. — Telephon 184.

Kernbräu nach dem Urteile der Aerzte ein Stärkungsmittel erster Güte! **Görlitzer Waren-Einkaufs-Vereins.**
In kleinen und grossen Flaschen erhältlich in allen Filialen des

Nr. 55. Spiegel: Neueste Drahtmeldungen, Hofnachrichten, Ammeversänderungen, Das Reichsdiener Elbfluter, Säch. Schifferverein, „Das Glöckchen des Eremiten“, Lewinger-Konzert, Kriminalpsychologie in Schillers „Münchener“.

Neueste Drahtmeldungen vom 23. Februar.

Zum Untergang der „Berlin“.
Berlin. (Priv.-Tel.) Aus Goet van Holland wird gemeldet: Bisher sind 42 Tote geborgen. Die Mehrzahl der Verunglückten ist zweifellos in den Kabinen des gezeigten Schiffes. Die Ueberreste des Dampfers „Berlin“ liegen auf dem Bruch des Dampfers „Needs“, der genau an derselben Stelle im Jahre 1882 scheiterte. Das gerettete Art. Gäbler erzählt, das es furchtbar gewesen sei, zu sehen, wie in den ersten Stunden nach der Katastrophe noch immer Männer und Frauen über Bord geschlagen wurden, bis nur noch 15 übrig blieben, von denen schließlich wieder kurz vor der Rettung eine Dame weggespült wurde. Die kleine Gruppe klammerte sich aneinander, denn die meisten hatten keine Kleider. Art. Gäbler hatte schließlich nur noch Hemd und Hosen an und klammerte sich an die Wand. Auf ihren Beinen, die aufschwanden, standen Männer. Und mitten durch den Sturm, Feuchtigkeit und Kälte. Art. Schröder berichtet, gegen 5 Uhr morgens klopften Matrosen an die Tür unserer Kabine. Wir zogen uns eilig an, wurden aber nicht herausgelassen. Pöhllich wurde geöffnet und gesagt, ein Unglück sei geschehen. Als wir hinaus kamen, war das Schiff schon geborsten und wir sahen die Menschen vor unseren Augen versinken. Wir blieben 34 Stunden so eng aneinandergebrannt in einer Ecke stehen, daß wir oft Personen auf den Rücken hielten. Beständig leckte Wasser an uns heran. Die Matrosen, die mit uns an Bord waren, zerrten sich äusserst mühsam und teilten ihr letztes mit uns. Prinz Heinrich der Niederlande half mir nach der Rettung die nassen Oberkleider vom erkrankten Körper ziehen und ließ mir seinen Mantel. Von anderer Seite wird gemeldet, daß das Verhalten des Prinzen Heinrich Enthusiasmus erregt hat. Er beteiligte sich an allen Bemühungen, die Schiffbrüchigen in Sicherheit zu bringen. Er machte sich sogar erdölig, die Rettungsleine an Bord des Bruchs zu bringen, allein der Kapitän ließ diese gefährliche Arbeit ihm nicht unternehmen. Sein Wagemut spornete aber die Matrosen zu übermenschlichem Eifer an. Einer der Matrosen an Bord des Rettungsbootes erzählt: Mein Kamerad, der mit eigener Lebensgefahr in einem ganz kleinen Boote sich dem Bruch näherte und an Bord kletterte, leistete Unmenschliches. Jedes Augenblick glaubten wir, daß sein kleines Boot vor unseren Augen an dem Bruch zerfallen müßte; aber jeder von uns war bereit, den Versuch sofort wieder zu unternehmen. Wir waren selbst angefaßt der verzweifelten Gebärden der Schiffbrüchigen todesmutig geworden, so daß wir entschlossen waren, der Reihe nach unser Leben zu opfern, um die Tröste an Bord zu bekommen. Es war ein Augenblick unbeschreiblichen Triumphes, als unser Kamerad mit seiner großen Kraft auf Deck des Bruchs emporkletterte. — Die „Daily Mail“ veröffentlicht eine Unterredung mit dem Matrosen Fischer, der sich unter den Überlebenden befand. Fischer sagte: Herr Venberg und Herr Thiele starben an Hunger und vor Erschöpfung kurz vor unserer Rettung; beide starben in den Armen ihrer Ehefrauen. Sie haben eine entsetzliche Zeit durchgemacht. Als das Schiff scheiterte, waren wir 25 im Raubstalon, 10 starben kurz nacheinander an Hunger und Erschöpfung und wurden von den Stuwartellen fortgerissen, bis wir nur noch 15 waren. Wir sahen aneinandersprecht, uns gegenseitig zu wärmen, denn die furchtbare Kälte bereitete uns große Schmerzen.

Rotterdam. An Einzelheiten von der Rettung der letzten drei Ueberlebenden vom Bruch der „Berlin“ wird gemeldet: 1 Uhr nachts ging der Schleppdampfer „Bodan“ mit einer kleinen Flotte im Schlepptau nach dem Bruch ab. Der Kapitän des Schleppers Sperling ließ auf die Rolle hinab, kletterte auf das Bruch, band dort den Franzen Stride um den Leib und ließ sie in die See hinab. Die Geretteten wurden von dort an Bord des „Bodan“ gebracht, der sie um 8 Uhr früh in Goet van Holland landete. Man transportierte sie sofort ins Hotel, wo ihnen die ausgedehnte Pflege zu teil wird. Der Kapitän des Schleppers Sperling wird heute im Laufe des Tages noch einmal auf das Bruch gehen, um die darin befindlichen Leichname zu bergen.

Preussischer Landtag.

Berlin. (Priv.-Tel.) Im Abgeordnetenhaus begründete heute Abg. Marx die Interpellation des Reichstages über das Redener Grubenunglück. Handelsminister Delbrück beantwortete die Interpellation dahin: Das Unglück hat sich nach einem Feiertage früh, nachdem der Vorfahrer gemeldet hatte, daß alles in Ordnung sei, ereignet; bald aber wurde bekannt, daß eine Explosion schlagender Wetter stattgefunden habe. Eine Anzahl Beamter fuhr ein. Es wurden sofort Massregeln zur Rettung etwa noch Lebender getroffen. Den Vorfahrern sowie den Wetterfahrern liegt ob, zu untersuchen, ob das Befahren der Grube gefahrlos ist. Zeit nicht allerdings, daß ein Wettermann erst um 4 Uhr 50 Min. eingefahren ist; auch der andere mit einer halben Stunde Verspätung. Als Ursache des Unglücks ist die Explosion schlagender Wetter anzusehen. Vorher, das ist durch Zeugen festgestellt, waren schlagende Wetter nicht zu bemerken; die betreffenden Beamten kann deshalb der Vorwurf der Leichtsinnigkeit nicht treffen. Allerdings sind früher an anderer Stelle der Grube Schlagwetter bemerkt worden; aber auch daraus kann den Beamten der Vorwurf einer Nachlässigkeit nicht gemacht werden. Das zweite Moment ist die Kohlenstaubgefahr. Vorrichtung ist, sie durch Verriegelung zu verhindern. Die nötigen Apparate waren vorhanden. Einige Tage vor dem Unglück sind noch einige Teile der Verriegelungs-Anlagen erneuert worden. An Feiertagen pflegt die Verriegelung nicht stattzufinden. Das ist auch nicht nötig, wenn die Wetterfahrere vor Beginn der Arbeit ihre Schuldigkeit tun. Die Wetterstrecke ist la schwer in Ordnung zu halten, es ist aber durch Beamte festgestellt, daß der erforderliche Durchschnit vorhanden war. Daraus waren auch Mann mit der Beaufsichtigung der Wetterstrecke beauftragt. Es ist ferner festgestellt, daß die Temperatur zwischen 21 und 26 Gr. Celsius schwankte; erst nach dem Unglück ist sie auf 30 Gr. gestiegen. Ich glaube also feststellen zu können, daß die notwendigen Sicherheits-Massregeln vorhanden waren. Natürlich ist eine Revision geboten, ob nicht noch weitere Verbesserungen möglich sind. Es sind auch schon neue Anordnungen getroffen, besonders wegen sorgfältiger Auswahl der Wettermänner. Sie sind unter anderem auch angewiesen, sich sechs Stunden vor Beginn ihres Dienstes des Alkoholgenußes zu enthalten. Es wird noch zu prüfen sein, ob der Dienst der Wettermänner noch anders zu gestalten sei. Vielleicht ist ihnen noch ein Beamter beizugeben. Ebenso wird die Frage zu prüfen sein, ob der Steiger zuerst oder zuletzt einfahren soll. Auf die Details der Grubenlampen will ich nicht eingehen. Dann ist bemängelt worden, daß keine Erkennungszeichen eingeführt sind. Das liegt an dem Aberglauben der Bergleute selbst, die sie nicht wollen. Ein großer Teil der

Leichen war in einem Zustande, daß das Erkennen der Personen außerordentlich schwer war. Die Herren dürften sich darüber nicht täuschen, daß wenn überhaupt Fehler gemacht worden sind, sie nicht von Beamten, sondern von Arbeitern gemacht worden sind. Wir können die schwebenden Einrichtungen treffen, die Unvollkommenheit des Menschen wird uns doch immer einen Strich durch die Rechnung machen. (Sehr wahr!) Der Anhalt kann ich nicht beistimmen, daß den Wünschen der Vertrauensmänner seitens der Beamten nicht entgegenwäre. Der Herrmann, besonders im Saarrevier, ist intelligent, und er hat keine Scheu, den Vorarbeiten seine Wünsche darzulegen. Wie die Protokolle erweisen, haben sich die Verhandlungen zwischen Vertrauensmännern und Verwaltung stets im Rahmen gegenseitigen Entgegenkommens vollzogen. Dieses Institut kann aber nur dann und dort arbeiten, wo die Arbeiter mit Ruhe und Vertrauen zu ihren Vorgesetzten an die Arbeit gehen. Selbstverwaltung erfordert ein ungewöhnliches Maß von Selbstzucht. Je mehr sich dieses geltend macht, je mehr werden auch die Arbeiter der Wünsche der Arbeiter entgegenkommen. Einen Antrag auf die Einführung von Arbeiterkommissionen kann ich nicht ausüben. Es wird natürlich dafür gesorgt werden, daß die ihrer Ernennung beraubten Familien wirtschaftlich nicht zurückkommen; dafür muß der Staat eintreten, am zweckmäßigsten wohl durch jährlich zu zahlende Beiträge, die auf den Etat übernommen werden müßten. Das Redener Unglück muß Veranlassung geben, auch alle ähnlichen Fälle ebenso zu raseln, wie es in dem Redener Falle geschehen ist. Die Privat-Hilfskassen zu organisieren, ist nicht Sache des Staates, jedenfalls will ich allen Spendern im In- und Auslande den besten Dank auch von dieser Stelle aus aussprechen. (Beifall.)

Wilhelmshaven. Der Kaiser hat heute um 11 Uhr vormittags im Automobil die Reise nach Bremen angetreten. In der vergangenen Nacht war hier harter Schneefall.

Berlin. (Priv.-Tel.) Am Freitag hat Abgeordneter v. Irtenfeld (Luis.) den Entwurf eines Gesetzes betreffend die Haftpflicht des Tierhalters wieder eingebracht. Ferner haben die Konventionen beim Reichstage den Antrag eingebracht, die Zuckersteuer von 14 Mark auf höchstens 10 Mark herabzusetzen. Ein anderer konservativer Antrag wünscht, daß die Zeit der diätarischen Beschäftigten Militäranwärter bei den Reichs-, Staats- und kommunalbehörden auf höchstens zwei Jahre festzusetzen und den bei denselben Beförderung angehenden Militäranwärtern einen Teil der Militärdienstzeit auf das Weisungsdienstalter anzurechnen und während ihrer diätarischen Beschäftigung eine Pension für die Zukunft zu sichern.

Berlin. Der Prozeß Woeplian wurde heute auf Antrag des Staatsanwalts wegen Krankheit des Angeklagten auf unbestimmte Zeit vertagt.

Bln. Der Wasserstand des Rheins ist seit gestern um 0,58 Meter weiter gestiegen und betrug heute früh 5,10 Meter.

Nachen. (Priv.-Tel.) Die vor mehreren Monaten infolge Wassereintritts erloschene Grube „Laura an Bergenging“ bei Engelshoven an der der Eiswetter Bergwerksverein und die Gesellschaft für Kohlenbergbau im Ruhrrevier finanziell bedeutend interessiert sind, wird nachträglich wieder in Betrieb gesetzt. Für den 1. März sind eine große Anzahl Bergleute angenommen worden.

Kunst und Wissenschaft.

† Mitteilung aus dem Bureau der Königl. Hoftheater. Die Generaldirektion hat Herrn Hans Fischer nach Ablauf seines jetzigen Vertrages (1906) für weitere fünf Jahre für das Königl. Schauspielhaus verpflichtet. — Im Opernhaus wird Montag, den 26. Februar, die Oper „Mignon“ mit Frau Rast in der Titelrolle aufgeführt. — Da Frau Dopp-Glaser vom Königl. Hoftheater in Stuttgart infolge einer Verletzung des dortigen Repertoires erst am 26. Februar hier eintreffen kann, so muß ihr Gastspiel als Hoftheater in „Barbier von Sevilla“ auf Freitag, den 1. März, verlegt werden. Donnerstag, den 28. Februar, geht Mich. Wagner's romantische Oper „Der fliegende Holländer“ in Scene.

† Königl. Hofoper. „Das Glöckchen des Eremiten.“ In der gehörigen Wiederaufnahme des prächtigen, lebenswürdigen Werkes gab Art. Seebö zum ersten Male die Rolle Triquet. Die Rolle, obgleich eine der dankbarsten der Spieloperliteratur, verlangt nach einer für ihr durchaus apartes Genre prädestinierten Darstellerin, die vor allem dahin trachten muß, in dem zahlreichen Wechsel zwischen Scherz und Ernst, übermühtiger Laune und tiefer Tragik natürlich zu modulieren, der es gegeben ist, musikalisch in gleichem Maße die schlichte, anspruchslose Kantilene zu beherrschen, wie den zahlreichen koloristischen Ausschmückungen gerecht zu werden. Sie hat aus der verwilderten, verachteten Flegelstirn die rührende Gestalt eines reifen, keuschen, der höchsten Anpöpfung fähigen Mädchens zu schaffen, aus einem verwahrlosten Kinde die, von der Liebe getragene, aus dem Kampfe mit sich selbst und den Bosheiten ihrer Umgebung herrlich hervorgehende jugendliche Heroine. Ihr Vorbild ist in allen Zügen die Hanschen Blücher der „Grille“. Diese Aufgaben ganz zu erfüllen, gelang Art. Seebö im ersten Versuche nicht. Wohl traf sie einige weniger tiefgehende Momente in den ersten Akten ziemlich glücklich, dann aber, im letzten Akte, dem Höhepunkte der Rolle, mußte man sich sogar in der Unvollständigkeit der Umgebung (Einstellung der großen Szene und Arie) mit dem guten Willen begnügen. Art. Seebö wird out tun und in ihrem eigenen Interesse handeln, wenn sie

sich zunächst mit dem dritten Akte bedeutend mehr und sorgfältiger bekannt macht, bevor sie sich von neuem als Rosa Triquet verurteilt. Wenn sie dabei ihrer Kostümierung etwas mehr Natürlichkeit und guten Geschmack widmet, wird sie der Charakterisierung gewiss nicht schaden. Eine Rosa Triquet, die zu ihrer Bekleidung kaum mehr als Beben und Lumpen zu erübrigen im Stande ist, kann unmöglich in der Metamorphose einiger wenigen Stunden als vollendetes Modepuppen in tadellosem weissen Kostüm erscheinen, noch dazu in einem westentrichten, an die favoritische Grenze verlegten Gebirgsnehe. Derartig schreiende Unnatürlichkeiten, die in das Gegenteil dessen verfallen, was beachtet werden soll, zu verbinden, ist auch wohl Sache der Regie. Auf das angenehme überrascht und durchaus befriedigt hat dagegen Herr Grösch als Solwain. Er brachte, obgleich indisponiert gemeldet, die Schönheit und Echtheit seiner sämtlichen Begabung vortrefflich zur Geltung, er sang mit künstlerischem Geschmack und bestand nicht weniger vortrefflich in der Natürlichkeit und Schlichtheit der Darstellung. Alles in allem eine von Talent, Kunst und Intelligenz getragene Leistung. Sehr gut daneben behaupteten sich die Herren Kieß und Erl (Belam, Thibaut) und Fräulein Schäfer (Georgette). Die Vorstellung leitete ausgezeichnet, sicher und gelassen einige Jahrzehnte befehlend, Herr Hofkapellmeister Hagen.

† Lewinger-Konzert. Das heimliche Künstlerpaar Max und Franja Lewinger gab gestern abend im Palmengarten ein sehr gut besuchtes Konzert, das im wesentlichen befriedigte, was man schon im voraus wußte: das nämlich Herr Hofkapellmeister Lewinger ein Vollkünstler von hervorragendem Können und vornehm, ausgereiftem Vortragsgeschmack ist, während seine musikalisch begabte Gattin als Sängerin vorläufig erst am Anfang ihrer künstlerischen Entwicklung steht und daher noch mit mancherlei Kinderkrankheiten des Kunststudiums zu kämpfen hat. Als vollständige Genossin einer längst anerkannten gebildeten Künstlerfamilie hat Herr Lewinger die einmal das schönste Beispiel des Pianisten (Nr. 1) von Wienau, bei dessen von enormen Schwierigkeiten strotzenden ersten Sohe allerdings auch einige kleine „Unzulänglichkeiten“ passierten; ferner die „Teufelskinder“-Sonnate von Tartini (bleie ganz besonders rühmend) und eine mehr in die Breite als in die Tiefe gehende Ungarische Klaviersonate

von Max. Frau Lewinger sang mit ihrer noch ziemlich ungleichmäßig gebildeten Stimme (Sopran) Lieber von Väst, Brahms, Cornelius, Grieg usw., die sämtlich von dem eisigen Vorbild der Sängerin nach temperament- und sinnvoller Vortragsgestaltung zeugten, aber in einzelnen bald durch gutturalen Stimmungslage (bei den Ungarischen Liedern), bald durch forcierte Zungensetzung (bei Grieg), bald durch unübliche Vokalstellung (bei Cornelius und anderwärts), bald durch mangelnde Volubilität („Vergibliches Ständchen“), bald durch nicht ganz saubere Intonation (Schluß von „Es muß ein Wunderbares sein“) in ihrer Wirkung beeinträchtigt wurden. Ferner ist die Bemerkung schwer zu unterdrücken, daß, wenn man das französische Idiom nicht völlig beherrscht (Natal- und Schlaflied), man lieber vom Singen französischer Texte absehen sollte. Die relativ besten Gaben der Sängerin waren die beiden zuletzt gelungenen Lieder beider Genres („Meine Freundin“ von Chopin und „Gretel“ von Wagner), deren anmutige Ausführung den Wunsch der Hörer nach einer (germ bewilligten) Zugabe rechtfertigte. Am Abend wußte Herr Alfred Gürtgen mit Diskretion und annehmlicher Feinfühligkeit seines Begleitertumes.

† Central-Theater. Die Freitag, den 1. März, stattfindende Verkaufsführung des russischen „Suzarenk Lieber“ von Gustav Adolfsburg und Richard Stornonelli ist wie folgt besetzt: Freiberger v. Ueberbeck; Otto Dittber; Baudouin; Rich. Bendin; Hans v. Achberg; Hugo Brandes; Dieb v. Brentendorf; Otto Bassau; Dr. Adolf Stadthagen; Rhena; Johannes Schrotzky; Herr; Otto Waltherr; von Tiefenhein; Walter Froese; Remmingsen; Matthias Claudius; Krause; Alfred Böbel; Kellermann; Hermann Kohlen; Heinrich Lambrecht; Rudolf Senius; Clara; Marianne Gonia; Josef; Rosa Claus; Marianne; Martha Clemens; August Rippel; Felix Schmeißer als Gast; Nina; Louise Jermig; Erka; Frieda Schulz; Brämann; Friedrich Sommer; Frau Brämann; Helwig Margot; Lotte; Grete Müller; Sana; Paul Arndt; Frau Sana; Ernestine Rosen; Franze Köhnen; Lucie Wader; Friedrich; Bruno Klein; Minna; Margall Juggler; Sophie; Erna Pöschel. Vorverkauf findet täglich statt. Dienstag, den 26. d. M. (Vorabend des Subjunctes) „Shertod Holmes“.

† Am Freitag, 1/2 11 Uhr, findet in der Dreiflügelstraße anlässlich der Erneuerung des Drahtwerkes eine öffentliche

Stewe. (Prin.-Tel.) Die Verhaftungen wegen des...

Pissa. Heute nacht 12 1/2 Uhr wurde der Propt...

Petersburg. Infolge der Intervention der aus...

Johnstown (Pennsylvania). Bei Mineral Point...

Vertikales und Sächsisches.

Dresden, 23. Februar.

Se. Majestät der König besichtigte heute vor...

Ihre Majestät die Königin-Witwe besuchte...

Der sächsische Gesandte in Wien, Herr Graf...

Beim 7. Sohn des Spielwarenhandlers Ernst...

Die Angehörigen der beiden Dresdnerinnen, die...

Se. Majestät der König hat folgende Person...

Die Hauptleute: * Bester im Schützen-Reg., Kommandiert zur Dienst...

Musikaufführung statt. Der Eintritt ist frei; Pro...

Wie aus Leipzig berichtet wird, ist Max Heger...

Kriminalpsychologie und Psychopathologie in Schillers...

Domann, * Gausp von der Unteroffizierschule, * Schmitz im...

Auf das Schulungs-Telegramm, welches der Verband...

Bei einem Wasserlande von etwas über 1000 ist...

Ueber das Neustädter Elbufer schreibt uns Herr...

der Verfasser in seiner Analyse des Franz Moor...

ins Ueberfluthungsgebiet herab, verläuft in diesem...

Der konfessionelle sächsische Schiffer-Verein...

Polizeibericht, 23. Februar. Am Mittwoch versuchte...

Nach dreitägiger Verhandlung wurde gestern der...

"Müller-Extra"

Matheus Müller

Haselgerant ELTVILLE 1/Rh. Kellerei JOUY 40X ARCHES.



Offene Stellen.

Bautechner

zum Aufertigen von Kostenanschlägen für sofort gesucht. Off. mit Angabe der Gehaltsanpr. u. der bisher. Beschäftigung sind niederzul. u. O. K. 039 „Invalidentauf“ Dresden.

Alte, große Versicherungs-Gesellschaft sucht tüchtige Vertreter

für Unfall u. Haftpflicht. Ausser hoher Abschlussposition wird eventuell — je nach Leistung — garantiertes Einkommen gewährt. Best. Offerten unter N. E. 3340 bes. fördert Rudolf Woffe, Dresden.

Glas-Plaste.

Müßiger Vertreter von Leinwandfab. Fabrik gesucht. Off. unter N. E. 1196 erbeten an Rudolf Woffe, Köln a. Rh. Für den Betrieb von Kellereien u. Branntweinbrennereien wird per 1. April 1907, event. früher, ein tüchtiger, stadtbürgerl. gut eingeführter

Dresdner Stadtvertreter

gesucht. Offerten mit Angabe von Refer. und Zeugnisabz. unter L. D. 1420 erbeten an Rudolf Woffe, Dresden.

Reisende,

die als solche schon Erfolge nachweisen können, solid, fleißig und umsichtig zu arbeiten verstehen, zum Besuche von Privatwärdern dauernd für Dresden und die Provinz gesucht. Bei Tüchtigkeit gutes Einkommen gesichert. Angebote erb. unter U. J. 755 in die Exp. d. Bl.

Monatlich 300 bis 600 Mk.

Verdienst und darüber bietet solide, strebsamen Persönlichkeiten die Betret. für ein ganz neues Unternehmen, welches in allen Kreisen Interessenten findet. — (Keine Vorkaufschicht oder Versicherung.) — Kosten u. Nachkenntnisse nicht erforderlich, das gegen Interesse u. Tätigkeitstrieb. Offerten an Ad. Boigt, Braunschweig, Woburnweg 1a

Agenten — Reisende

engagieren bei hoher Wob. überall für unsere weitverbreit. Fabrikate. Grüner & Co., Neurode, Ostpreußen u. Ostpreußenbezirk ges. ges. Ges. Dresden 29.

100 Mark

bedient u. mehr können Bekende, auch Damen, verdienen. Wohl. gratis. Friedrich Maack, chemische Fabrik, Bremen 29.

Oekonomie-Scholar

sucht der Oheim Gebielergericht Zichtenhain bei Schandau. O. Heinzmann, Besitzer.

Scholar

für mein Gebielergericht mit Brennerel.

A. Knieling,

Gebielergericht Weigmannsdorf bei Zichtenhain, Bez. Riesa.

Volontär-Verwalter

für 1. April, Oekonomie-Scholar

ges. mit Besoldungsbilanz für Gut mit Brennerel gesucht. Off. u. A. 160 postl. Oederau.

Einen Nachtwächter, unterbehalter, sucht Rittergut Tauscha, Bez. Dresden.

Lehrling

mit guter Schulbildung zu Offern od. ist gesucht Emil Weise's Buchhandlung, Dresden-Mittstadt, Ballenhausstraße 27.

In meiner Kunsthandlung

ist zu Offern die Stelle eines

Lehrlings

durch einen gebild. jungen Mann aus guter Familie zu besetzen.

Max Sinz, Lichtenberg Nachfolger, Dresden, Krüger Straße.

Stellung

erhalten junge Leute nach 2- bis 3monat. gründlicher Ausbildung in meinem Bureau als Rechnungsführer, Amtsekretär, Verwalter, Postenlof Stellen nachweis. A. Stein, Leipzig, Zweinaundorfer Straße 9.

Für England.

Nähmaschinen-Dauidmädchen, welche nach England Stellung suchen, wollen sich vertrauensvoll an das behördlich eingetrag. Cont. Beamtin-Bureau von Mrs. A. Wendt & Co., 64, Barcombe Avenue, Streatham Hill, London SW., wenden.

Verkäuferinnen gesucht

für Korsetts, Schürzen, Damenwäsche, Kurzwaren, Genussmittel, Lehrmädchen für alle Branchen. Bes. d. Vorstellung mit Zeugnissen. Hermann Herzfeld, Altmarkt.

Selbst. ält. Birschkafferin

für mittleres Gut mit Milchverkauf, Nähe Leipzig, bei hohem Gehalt zum 1. April od. später gesucht. Gef. Off. u. K. 3920 an Haasestein & Vogler, Leipzig.

Geldverkehr.

18—21000 Mk. 1. Dup. bei vorz. Sicherh. für 1. April vom Selbstgeber gesucht. Offert. erbet. unt. N. W. 232 „Invalidentauf“ Dresden.

18 000 Mark

als 2. Hypothek, fast innerhalb der Brandkasse, gesucht. Münderlicher. Nebenverdien. Offert. unt. N. 5881 Exped. d. Bl. erb.

15 000 5%

2. Hypothek auf Rentens Grundfund gesucht. Voraus geben mit 28 (30) Mk. Off. u. D. O. 545 an Rudolf Woffe, Dresden.

Cont. Beamtin

sehr verträgl. selbst u. tüchtig, in mittl. Jahren, sucht stille oder tätige Betätigung

mit vorläufig 20—40 000 Mk., jedoch nur an besoldeten rentabl. Unt. nehmen in Dresden oder Vorort. Diktet. u. allen Umständen zugesichert. Ausdrückliche direkte Off. v. Referenten unt. J. D. 307 in d. Exped. d. Bl.

6-8000 Mark

als 2. Dup., 1/2 nach innerhalb d. Brandkasse, auf Renditepost per sofort od. spät. gesucht. Off. unt. N. W. postlag. Waren erb.

6-8000 M.

auf Hypoth. von 22 000 Mk. mit Vorzug 1. Kauf ein. Kaufes zu zahlen sel. Off. u. N. N. 282 „Invalidentauf“ Dresden.

Intellig. streb. lediger, junger Mann (Landwirt) bedarf ein

grösseres Kapital

zu mögl. Zinsfuß. Geldentende Geschäften werden höflich gebeten, gef. Adressen niederzuliegen unter P. L. 263 im „Invalidentauf“ Dresden.

5000 Mk.

als 2. Hypothek gegen 1000 Mk. Vergüt. u. 6% Zinsen auf 5 Jahre auf ein Bädergrundstück, Brandkass. 5540 Mk., Wert 15 000, Umsatz über 20 000 Mk., per 1. März aus Privatband nach e. kleinen Erb. bei Dresden gesucht. Off. unt. N. 6103 Exped. d. Bl.

Hypothekengelder

placiert kostenfrei Erwin Rasch, Großhändler d. Z.

Erbchafts-Ansprüche,

Ovtheten, alte Wechsel, aus u. nicht eingel. Forderung, aller Art (speziell nach Ost und Westpreußen) kauft A. Neumann, Königsberg i. Ostpr., III. Fichtstraße Nr. 14.

Zol. Geschäftsleute, die vorüber. irgendw. Betriebskapital

benötigt, mögl. Vort. unt. D. 2 an Bekannbureau Plauen i. O. 19 richten.

Grundstücks-An- und Verkäufe.

Schönes Gut

Nähe Dresden (Stadtgrenze), Spektations-Objekt, 24 Acker Land, mit sämtlichem lebendem u. totem Inventar zu verkaufen. W. Off. unter O. K. 370 postlag. Plauen - Dresden erbeten. Agenten zweifels.

Hotels, Gasthöfe, Restaurants in Görlitz, Zittau

und Umgebung in jeder Preiskategorie meist kostenlos zum Kauf nach Schultze, Görlitz, Rauschstr. 9.

Fleinzschachwitz.

Sehr schön geleg. Baustelle, 712 Qm, an fert. Straße, 2 Min. von der Elbe, preiswert zu verk. Selbstkäufer erb. nähere Auskunft beh. E. Schreiber, Chemnitz, Schillerstraße 46.

Kl. Landgasthof

oder Restaurant wird vorerst zu pachten, später zu kaufen

gekauft. Gef. Angebote mit näheren Angaben u. E. 1754 in die Exp. d. Bl. erbeten.

Reine, herrschaftl. moderne Einfamilien-Villa,

sofort besiedelbar, sowie eine vermiet. Villa in feinst. Lage von N.-D. sind preisw. bei 12 000 Mk. anz. zu verk. Näh. v. Besch. Ad. Rinschmann, Niederbühlung b. Dresden, Wilsdruffer Str. 1.

Habe einige wenige bebaute Baustellen,

bestellbar Vorort Dresden, zu verkaufen. Geb. d. sehr billig od. will ich Kasse brauche. Off. „Invalidentauf“ Dresden erbeten unter P. Z. 273.

Geschäfts-An- und Verkäufe.

Zu kaufen gesucht

nur gutes Geschäft irgendwelcher Branche vom Selbstkäufer. W. werden. Offerten mit Kaufpreis, Anzahlg. u. Umsatz u. O. 209 Haasestein & Vogler, Dresden, erbeten.

Restaurant.

Neltes, sehr gute, Restaurant mit bil. Preise, im Zentrum der Altstadt, ist umständl. ist bill. zu verk. Alles Nähere in der Bankantine, Teplitzer Straße.

Buch- und Papiergeschäft

in Sachl. hoch. Gewinn, für 12 000 Mk. sof. verkäuflich. Offert. unt. P. 1871 Exped. d. Bl. erb.

Extensz

bestimmte Fortgeschulter, Neigung, nachw. 8000 Mk., Preis 6000 Mk. bar. Off. nur v. entlichl. Selbstkäufer. unt. P. E. 257 „Invalidentauf“ Dresden.

Schmiede

mit Schant- oder Selbstkäufer, sof. od. später zu pachten gebr. Off. erb. u. N. 1590 Exped. d. Bl.

Suche sofort ein gutgehendes Kolonialw.- oder Produkten-Geschäft

oder auch ein kleines Restaurant zu kaufen oder zu pachten. Offert. niederzul. unt. „300“ Postamt Kreischa.

Gutgeb. Volkstanzgeschäft

in Anst. 31, wenn sofort für 750 Mk. zu verkaufen.

Gutes Geschäft

gen. ca. 2500 Mk. bar ev. sof. zu verk. Off. erb. unt. R. S. 80 Fil.-Exp. d. Bl. Wettinestr. 65.

Magenleidenden

teile ich aus Dankbarkeit gern und unentgeltlich mit, was mir von jahrelanger, qualvoller Magen- u. Verdauungsbeschwerden gehoben hat. A. Hoek, Lehrer in Sachfenhausen bei Frankfurt a. M.

Ganz neu!

D. R. P. Fall-Bleistift Penkala

Patente in allen Kulturstaaten. Einem niemals nötig, weil Zweise immer scharf! Geschrieben der Hände ganz ausge-schlossen. — Schwarz, rot, blau und kopierschreibend. Taschenformat. Kautschuk- oder Holzstift A. 1. — Doppelschiff 2. — A. 150: Doppelschiff in Taschenform., ab schwarz, unten Rotier. rot oder blau, mit 24 Reservemini, hoch-elegant, A. 2. — Reservemini v. Größe 20 A. — Erhältlich in Schreib-warenhandlungen. Wo nicht, gegen Einzahlung des Betrages in Wechselmarken u. 20 A. Post durch Fabrik Edm. Mosler & Co., Jagreb (Agram), Kroatien.

Patente in allen Kulturstaaten.

Einem niemals nötig, weil Zweise immer scharf! Geschrieben der Hände ganz ausge-schlossen. — Schwarz, rot, blau und kopierschreibend. Taschenformat. Kautschuk- oder Holzstift A. 1. — Doppelschiff 2. — A. 150: Doppelschiff in Taschenform., ab schwarz, unten Rotier. rot oder blau, mit 24 Reservemini, hoch-elegant, A. 2. — Reservemini v. Größe 20 A. — Erhältlich in Schreib-warenhandlungen. Wo nicht, gegen Einzahlung des Betrages in Wechselmarken u. 20 A. Post durch Fabrik Edm. Mosler & Co., Jagreb (Agram), Kroatien.

Hervorragende Cuvées! Abgelagert

DEUTZ & GELDERMANN

„Cabinet grand vin“ französisches Erzeugnis.

DEUTZ & GELDERMANN

Ay en Champagne.

Filiale Hagenau i. E.

kein Flaschenzoll mehr.

„La Gravo“

„Carte blanche“ in Deutschland auf Flaschen gefüllt.

Bezug durch den Weinhandel.

Hörrohre

Schreibkrampapparate Respiratoren Schutzbrillen

Apparate zur Zucker- und Eiweißbestimmung Elektrische Apparate Gummwaren

Verbandsstoffe Knoke & Dressler Königl. Hoflieferanten DRESDEN

Alte Johannisstr., Ecke Pirn. Platz

Silberkränze

in echt matt und in Silber, Gr. 1.50, 2.00, 4.00 bis 10.00 bei Hesse, Scheffelstr. 12.

Wunder

wirkt das tägliche Waschen mit Steckenpferd

Carbol-Teerwesselfeife v. Bergmann & Co. Madebent mit Shampoo: Steckenpferd gegen alle Arten Hautunreinigkeiten und Hautausschläge, wie Mitesser, Gesichtspickel, Pusteln, Finnen, Hautrötze, Blätchen, Leberflecke etc. — A. Sind 50 Pf. bei:

Bergmann & Co., P. Joh., Str. Hermann Koch, Altmarkt 5. Weigel & Zech, Rautenstr. 12. G. W. Klepperlein, Rautenstr. 12. H. Philipp-Nacht, Rautenstr. 24.

Auffallende Schönheit,

Jugendliche, Entfernung aller Hautunreinigkeiten, Sonnenbräunung erzielen Sie sofort mit Dr. Kuhn's Vional-Creme N. 1,30 und Vional-Seife 50 Pf. Die einig wirklich empfehlenswerte Saucere. Hunderttausend von Dosen im Gebrauch. Nur echt mit Namen Frz. Kuhn, Kronen-Parfümerie Nürnberg. Hier: Salomonis-Apothek, Neumarkt, H. Koch, Drog., Altmarkt 5.

Bel. Harnleiden

mit Harnleiden bringen Lahr's Kavacapseln in dreierlei Paketen

schonste Hilfe. Dankschreiben aus allen Weltteilen. Preis 3 Mark. Lahr's Apotheker, Würzburg.

Dresden: Engel, Linden, Mohren, Salomonis- und Annen Apotheke.

Wer leidet

an Blutarmit, an Stuhlverstopfung, an Verdauungsbeschwerden, eine täglich

Simons brot

oder das neu eingeführte Gesundheitsbrot.

Zu haben in den einschläg. Geschäften und der Fabrik: Föllnerstraße 36, Dresden.

DE JONG'S

Holland Cacao

Feinste Marke sehr ergiebig u. nahrhaft

Überall zu haben. Gen. Verh. Zynen & S. Berlin

Dank.

Infolge Ueberanstrengung in meinem Beruf litt ich schon über 1 Jahr an großer Schwäche. Ritten am ganzen Körper. Schwindelanfälle, Angigehül, Herzklappen, Kopfschmerzen, die sich bis in das Gesicht zogen. Anverleibtheit, Müdigkeit in allen Gliedern und unruhigen träumerischen Schlaf, der mir gar keine Erholung brachte. Da ich öfters nachschreiben in der Zeitung las, fand ich Verlangen und wendete mich brieflich an die nichtärztliche Nervenbehandlung System G. S. Herm. Braun in Breslau, Reizstraße 55.

Mein Vertrauen ist belohnt worden; die einfachen brieflich. Verbindungen bewirkten bald Besserung und nach etwa sechs-wöchentlicher Behandlung war ich von meinem Leiden befreit. Ich danke der Nervenbehandlung System G. S. Herm. Braun aus tiefstem Herzen und kann das Braunsche Heilverfahren höchlichst empfehlen. Franz Hantsch, Bergmann, Altmarkt, Nr. 24, Dresden, Schil-

Virisanol

Wirksamstes Kräftigungsmittel bei allgem. Nerven- und vorz. bei Männerschwäche von Universitätsprof. Dr. Arant. empf. Plakats 2 u. 10 Mk. Haus Virisanol-Broschüre gratis. In Apotheken erhältlich. G. m. Fabrik H. Unger, Berlin SW. 7

Elektromotoren,

Dynamos, geb. kauft u. verkauft Martin, Berlin, Lindenstr. 3. Geegan, Vertreter gel.

Periodenstörung!

Best. Sie Gratt's Brovpekt. C. Blecher, Leipzig.

Dresdner Nachrichten. Sonntag, 24. Februar 1907 Nr. 55

Wir offerieren

Kulminator

(unter No. 3534 gesetzlich geschützt)

ein Bier genau in der Art des Münchner Salvator.

Erste Kulmbacher Actien-Exportbier-Brauerei

Filiale Dresden: Laurinstraße 1. Telephon I, 107.

Dasersd alberhochglänzend, unbedingt rost- und grünspanfrei, unbedernd
beglänzt sind nur die prägelagerten - das bestgenutzte zur Auslieferung von
Waren jeder Art überhaupt darstellenden -

ALU-PATENT-PANZER

Schalenstange, Hut-Schuh- und Glasständer jeder Art, Tisch- und Decken-
gestelle, Ledertafelstützen, Glaseinlege, Spiegel u. dergl.
Kostenschnelle und Stützen unanstrichlich durch die
minimale Beschaffenheit. Ausstellungs-Postkarte
G. m. b. H., Dresden-R. Postkarte Dresden 54 (Fabrik),
Prager Straße 6 (Passage).

Die echten **Kofflund's** 25-fach prämiert:
Malz-Extract
u. **Malz-Extract-Bonbons**
als vorzüglich wirksam bewährt
bei Husten, Catarrh, Influenza etc.
Malz-Lebertran-Emulsion
die beste u. verdaulichste Lebertran-
kur. In allen Apotheken u. Drogerien.
Vor Nachahmungen wird gewarnt.

Frei für alle Bruchleidende.

Einfache Hauskur, die jeder anwenden kann. Ohne Schmerz oder
Gefahr. Zeitverlust oder Arbeitsbeeinträchtigung.

Unentgeltliche Probestellung für alle.

Ich heile Bruch ohne Operation, Schmerz, Gefahr oder Zeit-
verlust. Wenn ich das Wort „heile“ gebrauche, so will ich nicht
damit sagen, daß ich den Bruch einfach zurückhalte, nein, ich meine
eine „Heilung“, die wirklich eine Kur ist und bleibt und Bruch-
bänder für immer unnützlich macht.

Es ist dies dieselbe Methode, die Herr J. Spanghens in
Hullingen bei Dusseldorf, Herr J. Voth, sowie Herr J. Köhler
in Rotterdam geübt hat.

Um Sie und Ihre bruchleidenden Freunde zu überzeugen, daß
meine Entdeckung tatsächlich eine Heilung bewirkt, bitte ich, sie
ohne Kosten für Sie auf die Probe zu stellen. Bedenken Sie!
Ich verlange nicht, Ihnen ein Bruchband zu verkaufen, sondern
biete Ihnen eine absolute, vollkommene und dauernde Kur, das
heißt, Befreiung von Schmerz und Leiden, eine wesentliche Er-
höhung Ihrer körperlichen und geistigen Energie, mehr Freude und
Genuss an den schönen Dingen des Lebens, und Jahre glücklicher
und zufriedener Lebensjahre, Ihrer irdischen Zeit angefügt.

Senden Sie kein Geld, sondern füllen Sie einfach den an-
gehängten Coupon aus und marschieren Sie auf der Zeichnung die
Stelle des Bruches und schicken Sie mir den Coupon. Benach-
richtigen Sie mich wichtige Angelegenheit nicht einen Tag, lassen
Sie sich nicht länger von billigen fertiggemachten Bruchbändern
fötern.

Mein bemerkenswertes Angebot ist das ehrlichste, das je ge-
stellt wurde, und alle Bruchleidenden sollten es sich sofort zunutze
machen.

Coupon für freie Behandlung.
Werkzeuge auf der Zeichnung die Stelle des Bruches, beant-
worten die Fragen, und senden diesen Ausschnitt an **Dr. W. S. Rice (Dept. G. 160), Stonecutter Street, London, E. C., Engl.**

Alter _____
Wie lange bruchleidend? _____
Bereitet Ihnen der Bruch Schmerzen? _____
Tragen Sie ein Bruchband? _____



Name _____
Adresse _____

Berufs-Vorbildung

Abteilungen für männliche und weibliche Schüler

Ofters 1907 - 42 Schuljahr. Schulgeld-Tabellen und Stunden-Pläne für alle Abtei-
lungen, verbindl. Vorbelegungen und schriftl. Lehrplan-Entwürfe für jeden einzelnen Fall als
Ergebnis persönlicher Verhandlung **kostenlos**. Gefuchen um schriftl. Auskunft oder um Zu-
sendung von Prospekt und Briefmarken für Rückporto beizufügen.

I. Höhere Fortbildungsschule (Tagesvollschule - Lehrlingsschule):
Jahres- und Halbjahres-Kurse für **Handels-Lehrlinge, Fortbildungsschulpflichtige**
und solche **Schüler**, die sich für eine kaufm. oder verwandte Berufsart oder für die **Beam-
tenlaufbahn** vorbereiten wollen: zumindest 12 bez. 6 (ministeriell genehmigte Pflichtfächer).
Tages- und Abend-Klassen. - Aufnahme Fortbildungspflichtiger, die mit Latein oder Griechisch
einen Schulwechsel vornehmen (aus der bisher besuchten Fortbildungsschule austreten) wollen.

II. Handels-Schule. A. Handelswissenschaftliche Kurse für Erwachsene
Klassen f. Angehörige versch. Stände, Berufsarten u. Altersstufen mit höherer u. geringerer Vorbildung.
a) für **bejahrtere und jüngere Männer** (Kaufleute, Fabrikanten,
Gewerbetreibende, Beamte, Militäre usw.).
b) für **Frauen und Mädchen**.

In allen Abteilungen **Jahres- und Halbjahres-** (für einzelne Fächer auch Vierteljahrs-)Kurse
in Tages- und Abend-Klassen. Zumeist freie Auswahl der Fächer; auf Wunsch Beratung und
vorläufige Zusammenstellung geeigneter Lehrpläne möglicher Fächer für verschiedene Lebensstellungen,
Berufslaufbahnen und Berufswege (Kontrollanten, Korrespondenten, Buchhalter, Kassierer, Expedienten,
Rechnungsführer, Stenographen, Maschinenreiber usw.). - Schulgeld tabellarisch je nach Zahl der
Fächer und Kursdauer.

B. Vorbereitung für Amtsprüfungen zum Eintritt in
die **Beamten-Laufbahn** (Staats- und Gemeinbedienst usw.), ebenso für Prüfungen zur Beförderung
in die nächsthöhere Dienststelle und zur Aufnahme in die technischen Staatsdienststellen, Bau-
gewerken, Werkmeister, Ingenieur-, Industriehöhen, Techniken usw.

III. Privat-Kurse für zumeist ältere Personen hauptsächlich während der Abendstunden
in Klassen- und in Einzelunterricht. Dauer nach Erfordernis: ganz-, halb-, oder vierteljährlich.
Freie Auswahl einzelner Lehrfächer.

Klemich'sche Handels- und Höhere Fortbildungsschule

Dresden **19, Moritz-Str. 3** Fernsprecher 3509
Direktion: **L. O. Klemich**

Nervöse Männer!

Eine Freudenbotschaft.

Bleiben Sie nicht länger schwach, sondern
werden Sie ein kräftiger, mutiger und edler
Mann, sowohl körperlich wie geistig ein ganzer
Mann.



Ich habe ein Buch geschrieben, das sehr wertvolle Auskünfte
enthält für alle Männer, die an Nervosität, Benommenheit, Appetit-
losigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel, Nervenreiz usw. leiden und
Schwäche, Unruhe, Traurigkeit, Schlaflosigkeit, allgemeine Schwäche-
zustände, Gedächtnisverlust, Kummer, Angstgefühl und wie die vielen
Uebel haben, leiden, die bei ihnen, alt oder jung, das Gefühl erwecken, daß
sie nicht alle Freuden des Lebens genießen können.

Mein Buch ist keine Reklame für eine Medizin; ich bin kein Quacksalber. Ich
setze ganz ehrlich und offen die Ursachen der Schwachheitszustände, Nervenreiz usw. auseinander und
erkläre, wie alle vollständig durch mein Naturmittel **Horatio** beseitigt werden können.

Die erstaunliche Wirkung meines Naturmittels auf
Gehirn, Nerven und alle Organe des Körpers ist durch die
große Anzahl von Anerkennungs-schreiben nachgewiesen, die mir
mit jeder Post zugehen und zahlreich genug sind, um diese
ganze Zeitung, selbst mit dem kleinsten Druck, zu füllen!

Jeder Mann, der an den Folgen jugendlicher Sünden leidet oder der jetzt noch heftigen
Gewohnheiten fröhlich ist, die ihn geschwächt haben, sollte an mich
schreiben. Mein wunderbares Naturmittel wird alle Folgen dieser
Gewohnheiten überwinden und bei dem unglücklichen, unheimlichen
Mann ein Gefühl der Frische, Kraft und Gesundheit erzeugen.
Viele meiner Kunden schreiben, daß sie, nachdem sie **Horatio**
nur kurze Zeit genommen haben, sich um viele Jahre jünger fühlen
und auch so aussehen! **Horatio** hat vielen Familien Glück
beschert, denn dadurch ist der Gatte nicht nur dem Namen
nach, sondern in Wirklichkeit wieder zum Haupt der Familie
geworden.

Ich versende auf Verlangen mein Buch nebst einer
Probe von **Horatio** in einem starken versiegelten Pakete (ohne
Firma) gratis. Die Zusendung erfolgt franco gegen Einsendung
von 50 Pf. in Briefmarken. Stricte Diskretion zugesichert.

Zuschriften sind zu richten an:
Horatio Carter, Berlin SW. 157. Friedrichstr. 12.

Gebrauchtes Harmonium Gegen üblen Mundgeruch,

mit 8 Res., 2 Schweltern
billig zu verkaufen
Waisenhausstrasse
No. 11, l., rechts.
Zahnärztliche, entzündliche Zustände des Zahnfleisches und Mundes
empfiehlt sich der regelmäßige Gebrauch von **Kalyform-Zahn-
pasta**. Hervorragendes antiseptisches Mittel zur Reinigung der
Zähne. Tube 75 Pf. Versand nach auswärts.
Königliche Hof-Apotheke Dresden, Georgentor.

Die echten Kluges vollfett. Altenburger Ziegenkäse

sind jetzt schön schmeckend. Das
Reinste was in Deutschl. Käse ge-
boten wird, kann. Da verschied.
Nachahmungen bestehen, welche
meistens gar nicht aus d. Alten-
burger Lande stammen, so achte man
genau darauf, daß auf der Ver-
packung: „**Erste Altenburger
Vollmilchfabrik, Heinrich
Klug, Großbraunsdamm,
Z. Altenburg**“ steht. Zu haben
in d. meist. Gem.-Weich. Dresden
u. Umg. Hauptlag bei **Gebr.
Klug, Markthalle, Antonen-
platz, 1 Tr., Nr. 4, Mittel-
halle.**

Nur echte
Henkel's
Bleich-Soda
Garantiert chlorfrei
gibt u. hält blendend
weiße Wäsche

Sartoffeln:

1000 Stk. unsort. **Imperator**,
1000 Stk. unsort. **Leo**,
500 Stk. unsort. **Magn. bon.**,
sowie ca. 40 verschiedene Sorten

Saatkartoffeln,

alles fortwährende Ware, aus besten,
Bestreungen, Schließen, empfiehlt
R. Hörnig, Pirna a. E.
Telephon Nr. 663.

Verbands-Patent-
Mittel
Bureau-Lehner's DRESDEN
Johannes-Str. 20 Pinnacher Platz

Damentuch,

in Qualität, in neuesten Farben,
zu eleganten Damenmodekleidern,
Büchertuch u. moderne Ausga-
hänge für Herren u. Knaben ver-
teuert billigst jed. Maß. Probe frei.

Max Niemer,

Sommerfeld, R. V.

Hygienische
Gummi-Waren
Rich. Freisteben
Postplatz 1.
Preisliste gratis.

Verantwortlicher Redakteur:
Armin Kroschke in Dresden.
© Druckzeit: 755-6 Uhr nachm.

Dresdner Nachrichten.
Sonntag, 24. Februar 1907 - Nr. 65

Über den Nährstoffgehalt unserer wichtigsten Nahrungsmittel

Vortrag, gehalten im Gewerbeverein zu Dresden

von Dr. A. Benthien, Direktor des Chemischen Untersuchungsamtes der Stadt Dresden

Von den natürlichen Trieben der lebenden Wesen, denen auch der Mensch, der Schöpfung Krone, unterliegt, ist das Bedürfnis nach Nahrung das ursprünglichste und unabweisbarste, und von den ältesten Zeiten grauer Vorgeschichte an, in denen wir die ersten Spuren menschlichen Daseins vorfinden, sehen wir, daß seine überlegene Intelligenz der Beschaffung von Nahrung zugewandt war. Zunächst im Kampfe mit den gewaltigen Urgeschöpfen der Wildnis schwach und wehrlos, nur auf das Notwendigste, leicht Erreichbare angewiesen, hat er sich im Laufe der Jahrtausende zum Herrn des Erdballs gemacht und alle Stoffe der lebenden und leblosen Natur zur Befriedigung seiner Bedürfnisse herangezogen. Die grenzenlose Entwicklung aller Verkehrsmittel ermöglicht rasch den Ausgleich in der Produktion der verschiedenen Länder; Meere trennen nicht mehr, sondern verbinden, und der moderne Kulturmensch, auch der ärmere Klassen, sieht auf seinem Tische die Erzeugnisse aller Weltteile vereinigt. Eine raffinierte Verfeinerung der lüchelmäßigen Zubereitungsformen gewährt jedem Geschmacksbefriedigung, und man sollte meinen, für die Menschheit wäre in dieser Hinsicht auf das Beste gesorgt.

Das ist nun leider in Wahrheit durchaus nicht der Fall, denn selbst wenn wir von den unbemittelten Kreisen, deren Lebenshaltung sich haarfarrig an der Grenze des Unzulänglichen dahintreibt, absehen, so sind doch auch die Begüterten bei den reichlichsten und wohlgeschmecktesten Speisen keineswegs immer richtig und vernunftgemäß ernährt. Mancher Reiche ahnt nicht, daß seine gestörte Gesundheit auf gewohnheitsmäßigen Ernährungsfehlern beruht. Mancher Gewerbetreibende und Beamte macht seine Berufstätigkeit für Krankheitsercheinungen verantwortlich, welche lediglich durch falsche Ernährung verursacht worden sind. Und auf kaum einem anderen Gebiete des alltäglichen Lebens begegnen wir so zahllosen falschen Anschauungen und Vorurteilen als gerade hier in den Fragen der Ernährungslehre.

Der Grund für diese Unkenntnis, ja Nichtachtung der wichtigsten Bedingungen menschlicher Existenz beruht in der Entwicklung der Naturwissenschaften, besonders der Lehre vom Menschen selbst. Ist es doch noch gar nicht so lange her, daß es für unfein galt, sich mit den profanen Fragen der rohen Materie zu befassen! Die Überzeugung, daß der Mensch durch eine unüberbrückbare Kluft von allen übrigen Lebewesen getrennt sei, daß sein Seelen- und Geistesleben unabhängig von Speise und Trank vor sich gehe, führte zu einer Geringschätzung der physiologischen Vorgänge. Die Kenntnis des Altertums, daß nur im gesunden Körper die gesunde Seele wohnt, ging im Mittelalter verloren. Mit Weltall und Sternenhimmel, mit Mineralien und Pflanzen besaßte die Wissenschaft sich früher als mit dem Beherrscher der Erde selbst.

Zum Teil ist die Schuld an dieser tiefmütterlichen Behandlung der menschlichen Lebensvorgänge allerdings auch der Schwierigkeit ihrer Erforschung zuzuschreiben. Immer vielfältiger werden ja die Erscheinungen, immer reicher die Fülle der Lebensprozesse, wenn wir über die Pflanzen und Tiere zum Menschen emporsteigen, und vor allem scheinen die physiologischen und chemischen Vorgänge der Ernährung einem systematischen Studium und wissenschaftlicher Aufklärung unübersteigliche Schranken entgegenzustellen. Aus den verschiedenartigsten Stoffen des Mineral-, Pflanzen- und Tierreiches entnimmt der Mensch seine Nahrung; in mannigfaltigem Wechsel stellt er sie täglich anders zusammen und verändert sie nach Jahreszeit, Klima und Rasse, nach Geschmack und Vermögen. Noch heute lebt der asiatische Nomade vom Ertrage der Jagd und Fischerei, der Neger Afrikas von Hirse oder Kürbiskernen; der Eskimo verleiht seinem Körper unendliche Mengen Tran ein, und der Japaner ernährt sich vorwiegend mit Reis. Wo sollte hier eine bestimmte Regel zu finden sein, ein Gesetz, auf welches die Wissenschaft alle Erscheinungen zurückzuführen sucht?

Es war der jüngsten Wissenschaft, der Chemie, beschieden, in dieses scheinbar undurchdringliche Chaos Licht zu bringen, und

wieder ist es der unsterbliche Name Justus v. Liebig, den den Beginn einer neuen Epoche anzeigt. Ihm gebührt das Verdienst, die Rolle der einzelnen Bestandteile aller Nahrungsgemische klar gestellt zu haben, und seine im Jahre 1842 aufgestellte Theorie der menschlichen Ernährung ist in ihren Prinzipien noch heute anerkannt.

Aus dem Gesetze von der Erhaltung der Kraft und der Materie wissen wir, daß die lebenden Wesen, Pflanzen wie Tiere, weder eine neue Materie hervorbringen, noch eine neue Energie erzeugen können. Und doch sehen wir tagtäglich, daß die Pflanze zum Himmel emporstrebend wächst, daß auch Menschen und Tiere an Masse zunehmen, daß sie endlich arbeiten und somit Kraftäußerungen zeigen. Wie erklärt sich dieser scheinbare Widerspruch? Nun einfach durch die Nahrungsaufnahme! Alle Lebewesen sind darauf angewiesen, fertig gebildete Materie einzuführen und nach entsprechender Umwandlung ihrem Körper einzuverleiben, und gleichzeitig die in ihnen bereits enthaltene Energie in neue Kraftformen umzusetzen. Aus wenigen einfachen Stoffen, der Kohlensäure, der Luft und den wässrigen Salzlösungen des Erdbodens bildet die Pflanze ihren Stamm, ihre Blätter, Blüten und Samen, aber nur im Sonnenlichte gedeiht sie, und es ist die Kraft des Sonnenlichtes, die sie in Form potentieller Energie aufspeichert.

Die Tiere wieder leben von den Pflanzen, und zwar alle Tiere, denn selbst der Löwe, wenn er eine Antilope, der Wolf, wenn er ein Schaf frisst, verzehrt indirekt doch nur die aus Pflanzen aufgebaute Leibesmasse. Und so müssen wir schließlich mit Ostwald sagen: „Auch wir Menschen essen in den Nahrungsmitteln im Grunde nichts als Sonnenenergie; und die lebenden Wesen sind die Kinder der Sonne.“ Tiere und Menschen verfahren nun in umgekehrter Weise wie die Pflanze. Während diese die Energie des Sonnenlichtes in ihren Organen als chemische Spannkraft aufspeichert, sodas sie gespannten Uhrsiedern gleichen, bereit ihre Kraft zu äußern, bauen Tier und Mensch diese Stoffe wieder ab. Sie verwandeln dieselben in einfachere Verbindungen, lösen gewissermaßen die Spannkraft der Uhrsieder und gewinnen dadurch Wärme und lebendige Kraft. Weides gebraucht der Mensch, denn er ist in mechanischer Hinsicht eine Kraftmaschine von konstanter Temperatur, und wir sehen also als zwei Hauptaufgaben der Nahrungszufuhr: Erhaltung der Körpertemperatur und Erzeugung lebendiger Kraft.

Dazu kommt nun als dritter und wichtigster Punkt: Der Stoffaustausch und die Stofferneuerung.

Daß der jugendliche Organismus wächst und neue Teile aufbaut, das sieht jedermann; aber auch der Körper des Erwachsenen ist beständigen Umwandlungen unterworfen. Mit jeder Arbeit, jeder Bewegung findet eine Zerstörung von Leibessubstanz statt; selbst bei scheinbarer Ruhe, ja im Schlafe arbeiten die inneren Organe, Herz, Lungen und Nerven unermüdet weiter und verbrauchen neue Stoffmengen. Teile der Verdauungswege werden abgestoßen, Zellen der Haut, Haare und Nägel gehen in Verlust und müssen ergänzt werden. Wollen wir also erfahren, welche Bestandteile die Nahrung dem Organismus zuführen muß, so bedürfen wir zunächst der Kenntnis, aus welchen Stoffen unser Körper besteht.

Durch zahlreiche Analysen ist festgestellt, daß Wasser die Hauptmasse des menschlichen Leibes ausmacht, von dem ein einziger 70 kg schwerer Mensch nicht weniger als 40 bis 45 l, entsprechend 60 bis 70 %, enthält.

Verbrennen wir einen Leichnam, so hinterbleibt ein häßliches Asche, das in einer Urne Platz hat. Gar zu klein darf sie allerdings nicht sein, denn das Gewicht der Asche beträgt immerhin noch 3 kg. Hier finden wir die unverbrennlichen Bestandteile des Knochengeriistes und die übrigen Mineralstoffe der Säfte und Gewebe, den Kalk und die Magnesia, Eisen, Kochsalz und Phosphorsäure.

Der verbrennliche Rest des Menschen endlich, knapp 20 bis 30 kg, besteht aus Fett und Eiweiß, von denen das letztere

ges
er
se
Das
käse ge
schied.
welche
Alten
ste man
er Ver
bürger
reich
shain,
haben
resdeus
Seiner
ntons
Mittel:

's
do
nd
he

ator,
bon.,
Sorten
n,
Wesen,
ndfiehlt
a. E.
B.
nt-
ESDEN
her Platz

h,
haben,
eibern,
nzung
n ver-
be frei.
Dr.

die Muskeln, Gewebe und Organe aufbaut und für alles irdische Leben ohne Zweifel die höchste Bedeutung hat. Denn vom Protoplasma der Pflanzengelle bis hinauf zu den hochorganisierten Muskeln, ja dem Gehirn selbst, ist alle Lebensfähigkeit an die Eiweißstoffe gebunden. Nicht wie die Pflanze vermag der Mensch diese Stoffe aus Luft und Salzen aufzubauen, er muß sie in fertigem Zustande aufnehmen. Seine Nahrung muß unter allen Umständen Eiweiß als formbildenden plastischen Nährstoff enthalten. Daneben gebraucht der Körper zum Ausgleich seiner ständigen Verluste Wasser und Salze als weitere unentbehrliche Bestandteile. Mit Eiweiß, Wasser und Salzen kann der Mensch seinen Lebensprozeß zur Not durchführen.

Aber auch nur zur Not! Denn es bleibt ja noch die zweite Aufgabe der Nahrungszufuhr zu erfüllen: Erzeugung von Wärme und lebendiger Kraft, und dazu ist Wasser und anorganische Substanz gar nicht, Eiweiß aber weit weniger geeignet als einige andere Stoffe der Tier- und Pflanzenwelt, nämlich Fett, Zucker, Stärke und eine Reihe ähnlicher Verbindungen. Vermag doch schon das billige Stärkemehl dieselbe Wärmemenge zu produzieren wie das gleiche Gewicht des teuren Eiweiß, während Fett sogar das Doppelte leistet.

Wir werden also als ökonomische Haushalter dafür sorgen müssen, daß unserem Organismus neben Eiweiß, Wasser und Salzen auch Fett, Zucker und Stärke zugeführt werden. Was sind das für Stoffe, wie sehen sie aus, welche Eigenschaften haben sie?

Eiweiß hat jedermann bereits gesehen. Es ist die äußere, flüssige Schicht des Hühnereies, die beim Kochen fest wird und beim Faulen den üblen Geruch nach Schwefelwasserstoff annimmt. In chemischer Hinsicht stellt es eine aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Schwefel und Stickstoff zusammengesetzte Verbindung dar. Der letzte Bestandteil ist der wichtigste, und nach ihm pflegt man die Eiweißkörper auch stickstoffhaltige Substanzen zu nennen. Wenn man in Aufzügen über Nahrungsmittelchemie oder Ernährungslehre den Ausdruck: Eiweiß antrifft, so ist damit allerdings nicht immer die bekannte Substanz des Hühnereies gemeint, denn die Wissenschaft hat diesen Namen auf eine Reihe anderer Stoffe übertragen, welche zwar in vielen Punkten dem Hühnereis ähnlich sind, in zahlreichen anderen Eigenschaften aber erheblich abweichen. Als wichtigste Vertreter dieser Gruppe seien nur genannt: die Muskelfaser des Fleisches, das Fibrin des Blutkuchens, das Kasein der Milch, der Mleber des Weizenmehles. Wie verschieden sie sind, werden folgende Angaben sofort dartun: das Eiweiß des Hühnereies gerinnt beim Kochen, das Eiweiß der Milch hingegen kann man zum Sieden erhitzen, ohne daß es fest würde. Dafür scheidet es sich aus, wenn die Milch sauer wird. Tut man Weizenmehl in einen Beutel und reibt es unter dem schwachen Strahle der Wasserleitung, so geht die Stärke milchartig durch die Maschen des Gewebes. In dem Beutel aber hinterbleibt eine elastische, zählebrige Masse, der sogenannte Weizenkleber, auch ein Eiweißkörper. Trotz dieser äußerlichen Verschiedenheiten zeigen die genannten Substanzen eine Reihe gemeinsamer Eigenschaften, welche sie dem Chemiker nahe verwandt erscheinen lassen und ihre Vereinigung zu einem Sammelbegriff rechtfertigen. Für die Ernährungslehre ist am wichtigsten, daß sie sich im Organismus gegenseitig gleichwertig vertreten können, für den chemischen Nachweis ihr Stickstoffgehalt von circa 16%.

Die zweite Gruppe der Nährstoffe bilden die Kohlenhydrate. Das sind Verbindungen von Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Stickstoff enthalten sie gar nicht und vermögen infolgedessen auch nicht formbildend zu wirken, sondern nur als Respirationmittel zu dienen, das heißt Wärme und Arbeit zu liefern. Die Kohlenhydrate finden sich nahezu ausschließlich in der Pflanze, in welcher wir ihre vornehmsten Repräsentanten: das Stärkemehl, den Rübenzucker, Traubenzucker und das Dextrin antreffen.

Die Fette endlich sind in einer Reihe wichtiger Vertreter: Butter und Schmalz, Talg und Olivenöl hinreichend bekannt. Sie sind ebenfalls stickstofffrei, und bestehen wie die Kohlenhydrate lediglich aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff.

Wir wissen jetzt, welche Stoffe die menschliche Nahrung enthalten muß, und können jetzt zu der schwierigeren Frage übergehen, wie viel von den einzelnen Substanzen der Mensch zu seinem Wohlbefinden gebraucht. Die allgemeinste Antwort lautet: Das Individuum muß von jedem Stoffe so viel zu sich nehmen, daß der Körper auf seinem normalen Zustande erhalten

bleibt! Ist es doch eine bekannte Tatsache, daß der Mensch bei fehlender oder unzureichender Nahrung allmählich abmagert, schwächer wird und stirbt. Die spezielle Antwort muß nach den äußeren Umständen verschieden ausfallen. Sicherlich braucht der angestrengt arbeitende Mensch mehr Nährstoffe als der ruhende oder untätige. Weiter folgt aus der Aufgabe der Nahrungszufuhr, Wärme zu erzeugen, daß der Bewohner kalter Klimate zur Erhaltung seiner Körpertemperatur größere Nahrungsmengen verlangt, als der Südländer, und der Eskimo trinkt dementsprechend mit Wonne ungeheure Quantitäten Tran, während der Neger des tropischen Afrikas Fett geradezu verabscheut. Dem jungen wachsenden Organismus müssen wir mehr Nährstoffe zuführen als dem Greise. Temperament und Lebensweise üben weiter einen wichtigen Einfluß aus. Bei Berücksichtigung aller Umstände erkennt man bald, daß es eine einfache erschöpfende Antwort auf die gestellte Frage nicht geben kann, sondern daß eine nähere Spezialisierung erforderlich ist, etwa in der Form: Wie viel Nährstoffe verlangt pro Tag der arbeitende Mann von 70 kg Körpergewicht? Wieviel das Kind, der ruhende Greis usw.? In dieser Beschränkung ist die Beantwortung schon eher möglich.

Es würde zu weit führen, wollte ich an dieser Stelle auch nur in groben Umrissen alle die Methoden vor Augen führen, welche geistvolle Gelehrte zur Feststellung des Nährstoffbedarfes erfunden haben. Ich muß mich daher auf die Mitteilung folgender Resultate beschränken: Ob der Mensch hungert oder mit überreichlichen Mengen Fett und Kohlenhydraten ernährt wird, immer scheidet er Stickstoff aus und verliert somit Körpersubstanz. Seine Nahrung muß daher unter allen Umständen Eiweiß (Protein) enthalten. Durch gleichzeitige Darreichung von Kohlenhydraten oder Fett wird der Stickstoffverbrauch verringert, im allgemeinen nimmt man aber zurzeit mit Voit an, daß ein arbeitender Erwachsener pro Tag mindestens 118 g Eiweißstoffe, 56 g Fett und 500 g Kohlenhydrate zu sich nehmen muß. Vielleicht ist die Eiweißmenge hier zu hoch gegriffen, wenigstens scheint Rubner und neuerdings auch Vircher-Benner in einem lehrreichen Buche dieser Ansicht zuzuneigen. Bis zur Klärung der Frage wird man aber gut tun, allen Berechnungen von Nährstoffgemischen die Voit'schen Zahlen zugrunde zu legen.

Einen sehr wertvollen Maßstab für die Ermittlung des Nahrungsbedarfes bietet auch der Energieverbrauch arbeitender Menschen und die in den zugeführten Nahrungsmitteln enthaltene Spannkraft oder potentielle Energie, ausgedrückt in Kalorien, wobei wir als Kalorie diejenige Wärmemenge bezeichnen, welche erforderlich ist, um 1 kg Wasser von 0 auf 1 Grad Celsius zu erwärmen. Durch das Experiment ist festgestellt worden, daß durch Verbrennung von 1 g Stärkemehl, Zucker oder anderen Kohlenhydraten soviel Wärme entwickelt wird, um circa 4 kg Wasser von 0 auf 1 Grad Celsius zu erwärmen; der Energie- oder Verbrennungswert beträgt also ungefähr vier Kalorien. Die entsprechende Zahl für Protein (Eiweiß) ist annähernd ebenso groß; für Fett hingegen beträgt sie 9,3, das heißt mehr als das Doppelte, und wir können sonach mit 100 g Fett dieselbe Kraftwirkung erzielen wie mit 225 bis 230 g Protein oder Kohlenhydraten. Führen wir diese Rechnung für die von Voit angegebenen normalen Nährstoffmengen aus, so erkennen wir, daß dieselben einen Wärmewert von $(118 \times 4,1) + (56 \times 9,3) + (500 \times 4,1) = 3054,6$ Kalorien repräsentieren. Der tägliche Energiebedarf des erwachsenen Menschen beträgt demgegenüber 2500 bis 3000 Kalorien. Als Mindestmaß für die Nahrungszufuhr gibt Rubner folgende Werte an:

| | Eiweiß g | Fett g | Kohlenhydrate g | Kalorien Summe |
|------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|-------------------|
| Kind, erste Zeit, bei Muttermilch | 8 | 17 | 37 | 344 |
| Kind von 20 kg | 63 | 37 | 225 | 1524 |
| Kind von 40 kg | 80 | 47 | 280 | 1913 |
| Erwachsene, 50 kg } leichte Arbeit | 90 | 37 | 262 | 2102 |
| Erwachsene, 70 kg } | 123 | 46 | 327 | 2631 |
| Erwachsene, 50 kg } schwere Arbeit | 96 | 44 | 409 | 2472 |
| Erwachsene, 70 kg } | 118 | 56 | 500 | 3094 |
| Alte, schwächliche Personen . . | 91 | 45 | 322 | 2111 |

Zum Beweise, in wie hohem Grade die Massenernährung in größeren Anstalten bereits heute nach streng wissenschaftlichen Grundsätzen geregelt wird, sei erwähnt, daß die Tagesgesamtkost der städtischen Arbeitsanstalt zu Dresden 124 g Protein, 52 g Fett und 510 g Kohlenhydrate enthält, den von Voit auf

gestellten Bedarf also noch um etwas übertrifft. Im Gegensatz dazu bleibt sie bei der Einzelnahrung leider sehr oft dahinter zurück, und zwar nicht immer aus Not, sondern nur zu häufig aus Unkenntnis.

Nachdem wir nunmehr festgestellt haben, welche Summe von Energie der Mensch jeden Tag zu seinem Bestehen erfordert, müssen wir uns Klarheit darüber zu verschaffen suchen, ob diese Energie in seiner Nahrung auch wirklich vorhanden ist. Ansehen kann man das der letzteren natürlich nicht, denn es ist ein höchst kompliziertes Gemisch der verschiedenartigsten mineralischen, pflanzlichen und tierischen Produkte, das wir unserem Organismus einverleiben. Da finden wir rein dargestellte Nährstoffe wie Zucker, Stärke und Öle neben Fleisch, Brot, Eiern, Kartoffeln und Gemüse, kurz all den Substanzen, welche wir Nahrungsmittel nennen, und welche selbst wieder in mannigfaltigster Weise aus einzelnen Nährstoffen zusammengesetzt sind. Schon mit bloßem Auge erkennt man in dem Schlachtfleische des Handels das weiße Fettgewebe neben der roten Muskelfaser, in dem Hühnerei das Weiße neben dem Dotter. Bei anderen wieder, wie Kartoffeln, Mehl und Brot, die völlig homogen erscheinen, vermögen wir nicht ohne weiteres zu sehen, ob sie verschiedene Nährstoffe, etwa Protein, Fett oder Kohlenhydrate enthalten. Wir müssen daher zuguterletzt doch immer auf chemischem Wege unsere Nahrung in ihre einzelnen Bestandteile zerlegen. Nahrung nennen wir dabei, um dies noch einmal zu wiederholen, die Gesamtheit der unserem Körper einverleibten Stoffe; Nahrungsmittel die einzelnen unveränderten oder verarbeiteten Naturprodukte, wie Fleisch, Milch, Brot, aus denen sie sich zusammensetzt, und Nährstoffe endlich sind die Gruppen chemischer Verbindungen, welche im Organismus bestimmte Wirkungen, sei es als stoffbildende oder als Respirationmittel, ausüben, also Protein, Fett und Kohlenhydrate. Unsere Aufgabe muß daher sein, zu zeigen, aus welchen Nährstoffen sich unsere Nahrungsmittel zusammensetzen. Nur diejenigen sind nahrhaft, welche viel Nährstoffe enthalten!

Beginnen wir mit der **Milch** als dem natürlichsten aller Nahrungsmittel, mit welchem der jugendliche Organismus des Kindes ausschließlich und zugleich vollständig ernährt wird, indem es nicht nur lebt, sondern gleichzeitig wächst, das heißt an Masse zunimmt! An ihr werden wir auch die Richtigkeit der Viebig'schen Nährstofftheorie erproben können, denn da das Kind nichts anderes als Milch erhält, so muß diese sämtliche notwendigen Stoffe, plastische wie Respirationmittel umfassen. Und das ist in der Tat der Fall! Hier findet sich Wasser, ferner Protein in Form des Käsestoffes, weiter Fett, nämlich Butter, ein Kohlenhydrat, der Milchzucker, und Salze, und zwar sind diese Bestandteile in der Milch sämtlicher Säugetiere enthalten. Nur die Menge wechselt nach den verschiedenen Arten. So enthält die Kuhmilch ungefähr 87% Wasser, 3 bis 4% Fett, ebensoviel Kasein, 4 bis 5% Milchzucker und 0,8% Salze, oder 1 l Milch (1032 g) besteht aus 898 g Wasser, 36 g Fett, 41 g Protein, 49 g Milchzucker und 8 g Mineralstoffen (Salzen). Die Frauenmilch unterscheidet sich vor allem durch den viel geringeren Kaseingehalt, der nur etwa die Hälfte von dem der Kuhmilch beträgt, während sie letztere an Milchzucker weit übertrifft. Sollen also Kinder mit Kuhmilch ernährt werden, so muß man letztere der Frauenmilch ähnlicher machen, und das geschieht in bekannter Weise durch doppelte Verdünnung mit Wasser und Zusatz von Milchzucker.

Wie ersichtlich, ist der Nährstoffgehalt der Milch nicht groß, denn da 1 l allein 898 g Wasser enthält, so bleiben nicht mehr als 134 g andere Substanzen, welche Fleisch und Blut bilden, sowie Wärme und Kraft erzeugen, übrig. Und doch reicht dieser Gehalt zur alleinigen Ernährung des Kindes aus, denn die zu dessen Gedeihen erforderlichen 8 g Eiweiß, 17 g Fett und 37 g Kohlenhydrate sind bereits in $\frac{1}{2}$ l Kuhmilch enthalten. Ein erwachsener Mensch wird sich allerdings mit Milch allein nicht wohl ernähren können, da er zur Deckung seines Energieverbrauches täglich 4 l Milch trinken müßte. Daß dieses Nahrungsmittel aber auch für ihn von hervorragender Bedeutung ist, geht zur Genüge aus der Tatsache hervor, daß er in $\frac{1}{2}$ l Milch bereits den sechsten Teil seines gesamten Proteinbedarfes zu sich nimmt.

Relativ noch wertvoller, besonders unter Berücksichtigung des später zu besprechenden Preises, erscheint die **Magermilch**. Dieses sehr zu Unrecht geringgeschätzte Nahrungsmittel ist ja nur des Fettes beraubt. Alle anderen Stoffe, besonders das wertvolle Protein, der Milchzucker und die Salze sind in unverminderter Menge darin enthalten. So enthält 1 l Magermilch

neben 930 g Wasser noch immer 38 bis 42 g Protein, 8 g Fett, 35 bis 45 g Zucker und 8 g Salze, und wenn das entzogene Butterfett durch billiges Schmalz oder Talg ersetzt wird, so ist ihr Nährstoffgehalt der gleiche, wie der doppelt so teuren Vollmilch.

Ein wesentlich anderes Bild bietet die Zusammensetzung des **Fleisches**, des von weiten Volksschichten, zum Teil mit Unrecht, als unentbehrlich angesehenen Stickstoffnahrungsmittels. Das Fleisch enthält nämlich Kohlenhydrate so gut wie gar nicht, sondern an Nährstoffen nur Protein und Fett. Überraschend wird manchem vielleicht erscheinen, daß der Wassergehalt verhältnismäßig hoch ist, und daß man bei einem kompakten Bratenstück von 1 kg nicht 1000 g Nährstoffe erhält, sondern nur circa 270 g. Die übrigen 730 g sind Wasser. Der Rest verteilt sich auf 210 g Protein, 50 g Fett und 10 g Salze, entsprechend einer potentiellen Energie von 1326 Kalorien. Es folgt hieraus, ganz abgesehen von geschmacklichen Rücksichten, daß der Mensch mit Fleisch allein nicht wohl ernährt werden kann, denn wenn er auch die erforderliche Proteinmenge in 1 bis $\frac{1}{4}$ Pfund antreffen würde, müßte er doch zur Deckung seines ganzen Energiebedarfes mindestens 1 Pfund Fleisch pro Tag zu sich nehmen.

Auf die zahllosen fleischhaltigen Nahrungsmittel: Würste, Pasteten und dergleichen kann hier nicht eingegangen werden. Nur dem **Fleischextrakte** und der **Fleischbrühe** seien, um einem weitverbreiteten Irrtum zu begegnen, einige Worte gewidmet. Beide sind in qualitativer Hinsicht dasselbe, Auskochungen des Fleisches mit Wasser, die beim Extrakte nur weiter bis zur halbfesten Konsistenz eingedampft werden. Beide sind für die menschliche Ernährung von hervorragender Bedeutung, aber nahrhaft in unserem Sinne sind sie nicht, denn sie enthalten Nährstoffe in nennenswerter Menge nicht. Die eigentlichen Nährstoffe des Fleisches, Protein und Fett, sind in Wasser unlöslich. Sie gehen nicht in die Suppe über, sondern bleiben in dem ausgekochten Fleische zurück. Die Bedeutung der Fleischbrühe und des Extraktes liegt denn auch auf einem ganz anderen Gebiete. Sie regen die Tätigkeit der Verdauungsorgane an und wirken appetitfördernd; ernähren kann man sich mit ihnen nicht.

Die Fleischsorten der verschiedenen Tiere sind in chemischer Hinsicht ganz gleichartig zusammengesetzt. Sie sind wesentlich nach ihrem Proteingehalt zu beurteilen, und was vom Rindfleisch gesagt wurde, kann ohne weiteres auf **Fische** übertragen werden. Gewiß läßt sich über den Geschmack nicht streiten, aber sicher steht fest, daß der Nährstoffgehalt des Fischfleisches demjenigen der Warmblüter nicht nachsteht. So enthält zum Beispiel 1 kg frischer Seeisich (Nabeljau) 102 g Protein, und in 1 kg des billigen Salzherings finden wir sogar neben 464 g Wasser nicht weniger als 190 g Eiweiß und 170 g Fett mit 2380 Kalorien; bei annähernd gleichem Proteingehalt also fast die doppelte Energiemenge wie in derselben Menge Rindfleisch. Es wäre daher eine Steigerung des Fischverbrauches dringend erwünscht.

Ganz im Gegenteil zu ihnen werden die **Eier** vielfach überschätzt. Gewiß soll nicht geleugnet werden, daß sie eine ganze Menge wertvoller Stoffe enthalten, welche, wie das Lecithin, den Organismus günstig beeinflussen, aber ihr hoher Preis wird doch mehr durch geschmackliche Rücksichten bedingt als durch ihren Nährstoffgehalt. Jedenfalls muß die oft gehörte Ansicht: 1 Ei ist soviel wie $\frac{1}{4}$ Pfund Fleisch, als falsch bezeichnet werden. In Wahrheit ergibt sich aus der procentischen Zusammensetzung des Hühnereies, daß 1 kg Eizubstanz, das heißt ungefähr 20 Stück 740 g Wasser, 130 g Protein und 120 g Fett enthalten. 1 Ei repräsentiert also mit 6 g Protein und 6 g Fett nur den Wärmewert von 80 Kalorien und entspricht sonach nicht $\frac{1}{4}$, sondern nur $\frac{1}{8}$ Pfund Fleisch.

Von weiteren Nahrungsmitteln aus dem Tierreiche seien noch erwähnt die Mollereiprodukte: Butter und Käse. **Butter** nennt man das durch Schlagen oder Stoßen aus der Milch in fester Form abgeschiedene Fett, welches nach der Art seiner Gewinnung noch geringe Mengen Kasein, Milchzucker und Wasser enthält. Nach einer Verordnung des Bundesrates muß Butter bei einem Wassergehalte von höchstens 16% mindestens 80% Fett enthalten; der Rest von 4 bis 5% verteilt sich auf Protein, Zucker und Kochsalz. Die Butter ist also ein nahezu reines Fettpräparat, das als wärmeerzeugendes Respirationmittel vortreffliche Dienste leistet, für den Stickstoffumsatz aber nicht in Frage kommt.

Ganz anders der **Käse**, der ein vorwiegendes Protein-nahrungsmittel darstellt. Er entsteht, wenn man den Käsestoff der Milch mit Lab, einem Extrakte aus Kälbermagen, in fester Form abscheidet und den noch etwas Zucker und Salze, sowie das ge-

Samte Fett der Milch enthaltenden Niederschlag der Einwirkung von Mikro-Organismen überläßt. Je nachdem man Vollmilch oder Magermilch benutzte, erhält man Fettkäse oder Magerkäse, von denen die ersteren, wie der Emmentaler, der Cheddar und Roquefort bis zur Hälfte aus Butter bestehen und mehr oder weniger teure Luxuspeisen sind, während die fettarmen Magerkäse, der Gollsteiner, der Gargkäse, der sogenannte Kuh- und Quarkkäse eine reine Proteinnahrung darstellen, die im Hinblick auf ihren niedrigen Preis weit größere Wertschätzung verdient. Die Zusammensetzung des Magerkäses für 1 kg ergibt sich zu circa 400 g Wasser, 114 g Fett, 36 g Milchzucker und volle 340 g (1) Protein. Er enthält also um die Hälfte mehr Eiweiß als Fleisch und sein Energiewert von 2600 Kalorien übertrifft denjenigen des Fleisches um das Doppelte.

Beim Überblick der bisherigen Resultate, welche nebst einigen anderen Nahrungsmitteln in nachfolgende Übersicht zusammengestellt sind, fällt auf, daß bei allen Produkten aus dem Tierreich, auch den scheinbar trockenen, ein erheblicher Wassergehalt in Rechnung zu setzen ist, daß sie ferner, mit Ausnahme der Molluskenprodukte frei von Kohlenhydraten sind, vorwiegend Eiweiß enthalten und demzufolge als plastische Nährstoffe zu bewerten sind.

I. Zusammensetzung animalischer Nahrungsmittel

| In 1 kg sind enthalten | Wasser | Eiweißstoffe | Fett | Kohlenhydrate | Mineralstoffe | Kalorien |
|-------------------------|--------|--------------|------|---------------|---------------|----------|
| | g | g | g | g | g | |
| Ruhmilch (Vollmilch) | 870 | 36 | 40 | 46 | 8 | 608 |
| Ruhmilch (Magermilch) | 902 | 36 | 8 | 46 | 8 | 411 |
| Frauenmilch | 870 | 25 | 40 | 60 | 5 | 720 |
| Buttermilch | 905 | 41 | 9 | 38 | 7 | 408 |
| Fettkäse | 370 | 260 | 305 | 15 | 50 | 3965 |
| Magerkäse | 460 | 340 | 115 | 36 | 49 | 2614 |
| Butter | 137 | 7 | 840 | 6 | 10 | 7865 |
| Eier | 745 | 125 | 120 | — | 10 | 1629 |
| Rindfleisch, mittelfett | 730 | 210 | 50 | — | 10 | 1326 |
| Rindfleisch, mager | 765 | 210 | 15 | — | 10 | 1001 |
| Kalbfleisch, mager | 770 | 200 | 15 | — | 15 | 991 |
| Schweinefleisch, fett | 475 | 145 | 370 | — | 10 | 4036 |
| Schweinefleisch, mager | 715 | 205 | 70 | — | 10 | 1492 |
| Fleisch von Wild | 770 | 205 | 15 | — | 10 | 981 |
| Grücker Schellfisch | 805 | 175 | 5 | — | 15 | 764 |
| Lachs | 802 | 121 | 67 | — | 10 | 1119 |
| Gesalzener Hering | 464 | 190 | 170 | — | 176 | 2360 |
| Stockfisch | 160 | 820 | 5 | — | 15 | 3419 |

Gehen wir nun zu den Stoffen des Pflanzenreichs über, so beanspruchen vor allem die aus Getreide hergestellten Nahrungsmittel unser lebhaftestes Interesse. Hier treten nun zum ersten Male die Kohlenhydrate in den Vordergrund, denn 70 bis 75 % des Mehles werden von Stärke gebildet. Immerhin ist auch der Proteingehalt mit 10 bis 12 % noch ziemlich beträchtlich, halb so hoch wie im Fleisch, während der geringe Wassergehalt ihnen den Charakter höchst konzentrierter Nahrungsmittel verleiht. In 1 kg Weizenmehl nehmen wir 120 g Eiweiß, 10 g Fett und 850 g Stärke zu uns, und die vorhandene Energie erreicht die Höhe von 2020 Kalorien, sodas mit 2 1/2 bis 3 Pfund Mehl der tägliche Gesamtbedarf von 2800 Kalorien befriedigt sein würde. Wenn trotzdem eine passende Ernährung mit Mehl allein nicht angängig ist, so liegt dies daran, daß der menschliche Magen für diese ungeheuren Mengen Stärke nicht eingerichtet ist, sondern nach Brot höchstens 500 g verträgt.

Das Mehl der übrigen Getreidearten, Hafer, Mais, Reis und Hirse, ist ganz analog zusammengesetzt. Nur enthalten Mais und Hafer etwas größere Fettmengen, und der niedrige Eiweißgehalt des Reismehles erscheint deswegen von Interesse, weil auf ihn die notorische Unterernährung der Japaner zurückzuführen ist.

Das Brot stellt nichts als eine Verdünnung von Mehl mit Wasser dar. Es enthält etwa 40 % Wasser und dementsprechend von allen Nährstoffen weniger. Als mittlerer Gehalt von 1 kg Vloggenbrot läßt sich angeben: 400 g Wasser, 77 g Protein, 10 g Fett, 17 g Salze, 16 g Holzfaser und 480 g Kohlenhydrate.

Durchaus verschieden von den Cerealien sind die Mehle der Hülsenfrüchte, also der Erbsen, Bohnen und Linsen. Sie sind die Stickstoffträger des Pflanzenreichs und die einzigen Vegetabilien, welche bei Mangel an tierischen Nahrungsmitteln den Körperzerfall verhindern können. In ihnen haben wir denn auch

das Fleisch der Vegetarier vor uns. Ihr Gehalt an Protein steigt bis auf 23 bis 26 % und übertrifft sonach denjenigen des Fleisches beträchtlich, und daneben enthalten sie noch bedeutende Mengen von 50 bis 56 % Kohlenhydraten, sodas nach Zugabe von Fett mit ihnen allein der Lebensprozeß sehr wohl unterhalten werden kann. Das beweist auch das gesunde Aussehen der Erbsen und Bohnen verzehrenden Marschbewohner, welche niemand für schwächliche Söhne des deutschen Vaterlandes halten wird.

Den Übergang zu den grünen Gemüsen bildet die Kartoffel, das Brot des armen Mannes. Sie zählt zu den wasserreicheren Erzeugnissen des Bodens, denn allein 75 % bestehen aus Wasser und der Rest aus Stärke, während der Gehalt an Protein und Fett nahezu Null ist. 1 kg Kartoffeln enthält 750 bis 700 g Wasser und 200 g Kohlenhydrate, aber nur 20 g Stickstoffsubstanz und 2 g Fett. Mit Kartoffeln allein kann man einen Menschen also nicht ernähren, denn davon würde er schon zur Deckung seines Energiebedarfes täglich sechs Pfund verzehren müssen, ja die nötige Stickstoffsubstanz ist sogar erst in zehn Pfund enthalten. Wir können uns daher keinem Zweifel darüber hingeben, daß die armen Weber des Gebirges, auch wenn sie ihren Magen mit Kartoffeln anfüllen und satt werden, trotzdem an einer bedauerlichen Unterernährung leiden.

Ganz falsche Vorstellungen herrschen vielfach über die Zusammensetzung der Gemüse, zu denen die Wurzelgewächse, wie Möhren und Rüben, die Blattpflanzen, wie Kohl und Lattich, ferner Spargel, junge Schoten, grüne Bohnen u. a. zu rechnen sind. Bei aller Wertschätzung ihrer vortrefflichen Einwirkung auf den Organismus muß doch gesagt werden, daß sie einen eigentlichen Nährwert nicht besitzen, daß sie mehr Genussmittel als Nahrungsmittel sind. Der Grund hierfür ist in ihrem ungeheuren Wassergehalt zu suchen, der neun Zehntel ihrer scheinbar kompakten Masse ausmacht. Ein fester derber Kopf Blumenkohl von 1 kg Gewicht enthält 910 g (1) Wasser und von den verbleibenden 90 g entfallen noch 50 bis 60 g auf Holzfaser, sodas an eigentlichen Nährstoffen nur 24 g Protein, 4 g Fett und etwas Zucker übrig bleibt. Die für den Menschen erforderliche Nährstoffmenge findet sich erst in der Riesenmahlzeit von 20 Pfund Kohl.

Nicht besser steht es mit den Pilzen, die bisweilen in überschwänglicher Weise als das Fleisch im Walde gefeiert werden. Auch sie sind zu neun Zehnteln Wasser und daher wie Gemüse und Obst als Genussmittel zu bewerten.

Von den alkoholischen Getränken sei an dieser Stelle nur das Bier erwähnt, das allein einen gewissen Nährwert hat und als flüssiges Brot angepriesen wird. Wie es damit steht, lehrt die einfache Angabe, daß 1 l Bier 880 bis 900 g Wasser und 35 bis 50 g absoluten Alkohol enthält. An Nährstoffen hingegen finden sich nur 5 g Eiweiß, 40 bis 50 g Zucker und Dextrin, sodas erst 20 l bayrisches Bier die vom Körper verlangte Proteinmenge enthalten. Als Nahrung leistet ein Stück Brot mehr als die zwanzigfache Menge Bier.

Nachfolgende Tabelle gewährt einen Überblick über die II. Zusammensetzung vegetabilischer Nahrungsmittel

| In 1 kg sind enthalten | Wasser | Eiweißstoffe | Fett | Kohlenhydrate | Salzgehalt | Mineralstoffe | Kalorien |
|------------------------|--------|--------------|------|---------------|------------|---------------|----------|
| | g | g | g | g | g | g | |
| Weizenmehl (gröberes) | 125 | 120 | 15 | 720 | 10 | 10 | 3584 |
| Roggenmehl | 135 | 115 | 20 | 700 | 15 | 15 | 3528 |
| Hafermehl | 95 | 135 | 60 | 670 | 20 | 20 | 3859 |
| Mais | 140 | 101 | 58 | 658 | 28 | 17 | 3643 |
| Reis | 125 | 65 | 10 | 785 | 5 | 10 | 3578 |
| Roggenbrot | 445 | 60 | 5 | 470 | 5 | 15 | 2220 |
| Rudeln (Macaroni) | 125 | 90 | 5 | 770 | — | 10 | 3573 |
| Erbsen-(Bohnen-)Mehl | 110 | 270 | 15 | 520 | 60 | 25 | 3379 |
| Kartoffeln | 760 | 20 | 2 | 200 | 8 | 10 | 922 |
| Rohrtrüben | 908 | 10 | 2 | 60 | 10 | 10 | 306 |
| Mohrrüben | 908 | 10 | 2 | 63 | 7 | 10 | 319 |
| Schnittbohnen | 896 | 25 | 0 | 65 | 10 | 5 | 369 |
| Blumenkohl | 904 | 25 | 4 | 50 | 9 | 8 | 345 |
| Weißkraut | 900 | 19 | 2 | 49 | 18 | 12 | 298 |
| Spinaat | 904 | 31 | 5 | 33 | 8 | 19 | 309 |
| Spargel | 937 | 20 | 3 | 25 | 10 | 5 | 213 |
| Pilze | 877 | 32 | 4 | 60 | 18 | 9 | 414 |
| Apfel und Birnen | 832 | 4 | 0 | 130 | 31 | 3 | 549 |
| | | | | | Alkohol | | |
| Lagerbier | 903 | 4 | 0 | 51 | 40 | 2 | 240 |

Da
den
heit
Fleisch
sind, u
Dinsicht
mittel
neben
währen
mittel
Zu
allein
die Am
Nährsto
dem W
übergef
die Nät
Da hal
unferer
lichen
schiebe
W
einer
als na
daß bei
Tag
m a n
daulich
werten
Zischle
In
verbau
948 g
bedeute
weidige
breitele
lehrt j
Verbau
Verbau
in dem
Pepsin
weilen
andere
lassen
Tätigke
fränder
zu wäl
teilwei
D
und zu
alleinig
unverb
nähun
wird, i
Verbau
Wertfä
C
daulich
ihnen
in den
Aufbau
in Zell
säften
haut g
der Ju
die Fr
deutun
so wei
gerade
pflanz
zur C
Darm
rauer
feinen
zuförd
müßer

Damit wäre der erste Teil des Themas erledigt und über den Gehalt der wichtigsten Nahrungsmittel an Nährstoffen Klarheit geschaffen. Wir haben gesehen, daß die Stoffe des Tierreichs, Fleisch, Eier und Käse, vorwiegend Träger des Proteins und Fetts sind, und daß ihnen von pflanzlichen Nahrungsmitteln in dieser Hinsicht nur die Hülsenfrüchte nahesteht. Konzentrierte Nahrungsmittel sind ferner die Mehle der Cerealien und das Brot, die neben überwiegender Stärke auch Protein und Fett enthalten, während die Gemüse ganz nährstoffarm und mehr als Genussmittel zu bewerten sind.

Zur Entscheidung des Nährwertes reicht diese Kenntnis allein nicht aus, sondern dazu gehört noch ein wichtiger Punkt, die Ausnutzung im Organismus. Alle dem Körper zugeführten Nährstoffe unterliegen einer Veränderung. Sie müssen, um mit dem Blutstrom an die Organe zu gelangen, in flüssige Form übergeführt, sie müssen verdaut werden. Und nur insofern können die Nährstoffe Berücksichtigung finden, als sie verdaulich sind. Da haben sich nun sowohl zwischen den einzelnen Bestandteilen unserer Nahrung als auch zwischen den beiden Gruppen der pflanzlichen und animalischen Nahrungsmittel außerordentliche Unterschiede herausgestellt.

Wenn wir in dieser Hinsicht die einzelnen Nahrungsmittel einer Prüfung unterziehen, so können wir zunächst das Fleisch als nahezu vollständig verdaulich bezeichnen. Rubner fand, daß bei ausschließlicher Ernährung mit Fleisch — 800 g (!) pro Tag — nur 2½ % des Proteins verloren gingen und auch Pfeffermann erhielt ganz ähnliche Resultate. In bezug auf die Verdaulichkeit des Fleisches verschiedener Tiere sind keine nennenswerten Unterschiede festgestellt worden, und jedenfalls kann das Fischfleisch als völlig verdaulich in Ansatz gebracht werden.

Auch die Eier gehören zu den am leichtesten und vollständigsten verdaulichen Protein-Nahrungsmitteln. Selbst bei Darreichung von 648 g Eiweiß pro Tag konnte Rubner nur ganz unbedeutende Stickstoffverluste beobachten. Ob die Eier hart- oder weichgekocht sind, ist dabei ganz gleichgültig; und die weitverbreitete Annahme, daß harte Eier schwerer verdaulich seien, entbehrt jeder Begründung, vorausgesetzt, daß sie gut gekaut dem Verdauungsanal zugeführt werden. Ja, das rohe Ei muß der Verdauung sogar einen größeren Widerstand darbieten, weil es in dem sauren Magensaft zu dicken Klumpen gerinnt, die vom Pepsin nur schwierig angegriffen werden. Daß die Ärzte bisweilen trotzdem rohe oder weichgekochte Eier bevorzugen, hat einen anderen Grund, nämlich den, daß diese den Magen schneller verlassen als harte. Wenn infolge krankhafter Veränderungen die Tätigkeit des Magens herabgesetzt ist, dann kann es unter Umständen vorteilhaft sein, Speisen von flüssiger oder breiiger Form zu wählen, die ihn weniger in Anspruch nehmen, weil sie nach teilweiser Ausnutzung schnell in den Darm abgeschoben werden.

Die Milch wird etwas weniger gut ausgenutzt als das Fleisch, und zwar von Erwachsenen noch schlechter als von Kindern. Bei alleiniger Ernährung mit Milch kann der achte Teil des Proteins unverdaut verloren gehen. Interessant erscheint es, daß die Ausnutzung der Milch durch Zugabe von Käse wesentlich verbessert wird, und diese Tatsache in Verbindung mit der hohen und leichten Verdaulichkeit des Käses an sich muß ebenfalls zu einer höheren Wertschätzung dieses vortrefflichen Nahrungsmittels anregen.

Ein wesentlich anderes Verhalten als die vollständig verdaulichen tierischen Nahrungsmittel zeigen die Vegetabilien. Bei ihnen finden sich stets beträchtliche Mengen unverdauter Stoffe in den Fäces vor. Der Grund hierfür liegt in dem anatomischen Aufbau der Pflanzen. Alle nährenden Bestandteile sind angehäuft in Zellen, deren aus Holzfasern bestehende Wände den Verdauungssäften Widerstand entgegensetzen. Nur schwierig wird die Zellhaut gelöst und doch kann erst nach ihrer Entfernung die Auflösung der Inhaltstoffe beginnen. Deshalb ist auch bei den Vegetabilien die Frage der mechanischen Zerkleinerung von weit größerer Bedeutung als bei den Stoffen des Tierreichs. Ihre Zellen müssen so weit zerrissen werden, daß die Stärkekörner und Proteinballen geradezu herausfallen. Dazu kommt weiter, daß bei Einführung pflanzlicher Nahrungsmittel im Darm Gärungen eintreten und zur Entstehung organischer Säuren führen, welche eine stärkere Darmbewegung verursachen. In gleichem Sinne reizen auch die rauhen Holzfaserteile die Schleimhäute des Darms, daß er seinen Inhalt schneller, noch vor beendeter Verdauung hinauszufördern trachtet. Wir werden also stets mit Verlusten rechnen müssen.

Was nun im speziellen die einzelnen Vegetabilien betrifft, so kann von dem Mehl als solchem abgesehen werden, da dessen Stärkekörner in rohem Zustande den Verdauungssäften gegenüber fast unangreifbar sind. Diese Vernachlässigung erscheint auch um so eher berechtigt, als mit Ausnahme einiger extremer Über-Vegetarier kaum jemand rohes Mehl verzehren dürfte, der normale Mensch vielmehr das Mehl durch Kochen oder Backen in eine verdaulichere Form überführt. Aber auch nach dieser Zubereitung, bei welcher die Zellwände plagen und die Stärke in Meistar oder Dextrin übergeht, finden wir Verluste von 22 bis 48 %. Ein Viertel bis die Hälfte der im Brot enthaltenen Eiweißstoffe geht verloren. Damit findet auch eine nicht uninteressante Streitfrage ihre wissenschaftliche Beantwortung, die Frage nämlich: Soll man Brot aus feinem oder gröberem Mehl herstellen? Bekanntlich wird von den Anhängern einer sogenannten naturgemäßen Lebensweise der Standpunkt vertreten, daß unsere Hochmüllerei mit der weitgetriebenen Entfernung aller Kleinteile aus den Auszugsmehlen auf einem falschen Wege sei, und zur Unterstützung ihrer Ansicht darauf hingewiesen, daß die wertvollsten Stoffe, die Proteinkörper, in der Randzone der Getreidesamen sitzen und mit der Kleie verloren gehen. Sie verlangen daher die Rückkehr zu den Kleiereicheren Sorten nach Art des Kammstrotzes, des westfälischen Pumpernickels, und zahlreiche neuere Erfindungen, wie Weizenbrot, Steinmehl' Brot u. a., sind ihren Wünschen entgegengekommen. Vom Standpunkte des Nährstoffgehaltes muß man ihnen recht geben, denn das Protein findet sich tatsächlich unter der Schale; vom Standpunkte der Verdaulichkeit wird man aber trotzdem das Brot aus feinerem Mehl bevorzugen, da von den Proteinstoffen des Schrotbrotes nur halb so viel dem Körper zugute kommt, als zum Beispiel von der Semmel.

Den Getreidemehlen analog verhalten sich die Hülsenfrüchte, nur ist bei diesen eine noch feinere Zerkleinerung und unter allen Umständen die Entfernung der unverdaulichen Schale zu fordern.

Sehr ungünstig ist die Ausnutzung der Gemüse und Pilze, von deren an sich geringem Nährstoffgehalte bedeutende Prozentfänge in den Fäces verloren gehen.

Unter Berücksichtigung aller dieser Umstände wird man die Nährstoffe der Vegetabilien, besonders ihr Eiweiß nur zu drei Vierteln in Ansatz bringen können und hat daher überdies die Forderung aufgestellt, daß mindestens ein Drittel des täglichen Eiweißbedarfs durch animalische Nahrungsmittel gedeckt werden sollte.

Zum Schluß noch wenige Worte über den Geldwert unserer Nahrungsmittel, der ja für die Mehrzahl der Konsumenten von durchschlagender Bedeutung ist. Es gibt teure und billige Nahrungsmittel. Ein Pfund Kartoffeln kostet weniger als ein Pfund Fleisch. Das ist jedermann bekannt. Dafür weiß der Käufer aber auch, daß er im Fleisch eine größere Nährstoffmenge erhält als in den Kartoffeln. Was aber viele nicht wissen, das ist die Tatsache, daß sie mit geringeren Mitteln unter Umständen eine größere nährenden Wirkung erzielen können als mit teureren. Unsere Zeit steht im Zeichen des Fleischgenusses. Nach dem Fleischverbrauch bemißt man den Wohlstand und das Wohlergehen der Bevölkerung und jede Fleischsteuerung wird als ein nationales Unglück beklagt. Aber niemand denkt daran, daß wir im Grunde viel zu viel Fleisch verzehren, daß wir nicht nur einen großen Teil unseres Energiebedarfs verschwenderischerweise mit Fleisch statt mit Kohlenhydraten und Fett decken, sondern daß uns auch eine große Anzahl dem Fleisch ebenbürtiger Eiweißquellen zur Verfügung stehen.

Allerdings können wir nur ähnliche Nahrungsmittel hinsichtlich ihres Geldwertes miteinander vergleichen, aber sicher hindert uns nichts, den Preis von Fleisch, Milch, Eiern und Käse, deren Protein denselben physiologischen Wert besitzt, in Parallele zu stellen. Als Grundlage eines solchen Vergleichs bedient man sich des Begriffs der Nährwertigkeit, und zwar in folgender Weise. Den Gehalt von 1 g Kohlenhydraten, also Zucker oder Stärke, nennen wir eine Nährwertigkeit; die gleiche Menge Fett bewerten wir im Hinblick auf ihre höhere Verbrennungswärme mit 3 und 1 g Eiweiß endlich wegen seiner Unerschlichkeit in der menschlichen Nahrung mit 5. Also 1 g Kohlenhydrat 1, 1 g Fett 3, 1 g Eiweiß 5 Nährwertigkeiten. Den Gehalt der Nahrungsmittel an Nährwertigkeiten erfahren wir dann durch folgende einfache Rechnung: 1 kg Brot zum Beispiel enthält nach Tabelle II 60 g Eiweißstoffe, mal 5 sind 300 Nährwertigkeiten; ferner 5 g Fett mal 3 sind 15 Nährwertigkeiten und 470 g

Kohlenhydrate mal 1 sind 470 Nährwerteinheiten, in Summe also $300 + 15 + 470 = 785$ Nährwerteinheiten (NWE.). 1 kg Fleisch, nach Tabelle I mit 210 g Eiweiß und 50 g Fett, repräsentiert nach der gleichen Überlegung eine Summe von 210 mal 3 und 50 mal 3, also 1200 NWE.

Zur Berechnung des Geldwertes einer Nährwerteinheit müssen wir den Marktpreis der Nahrungsmittel zugrunde legen. Angenommen, 1 kg derbes Rindfleisch koste 2 M., so erhalten wir für 2 M. die Summe von 1200, für 1 M. also 600 Nährwerteinheiten. Führen wir diese Rechnung für die in den Tabellen I und II enthaltenen Nahrungsmittel unter Zugrundelegung der vom Statistischen Amt 1903 ermittelten Kleinverkaufspreise durch, so gelangen wir zu folgenden Werten:

Tabelle III

| Bezeichnung | 1 kg follet | 1 kg ent- hält | Für 1 M. er- hält man | Bezeichnung | 1 kg follet | 1 kg ent- hält | Für 1 M. er- hält man |
|--|----------------|----------------------|--------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------------------------|
| | NWE | NWE | NWE | | NWE | NWE | NWE |
| Animalische Nahrungs- mittel: | | | | Vegetabilische Nahrungs- mittel: | | | |
| Ruhmilch (Voll) | 18 | 346 | 1922 | Weizenmehl . . . | 35 | 1365 | 3900 |
| " (Mager) | 9 | 250 | 2778 | Roggenmehl . . . | 36 | 1335 | 4450 |
| Buttermilch . . . | 10 | 270 | 2700 | Hafermehl . . . | 48 | 1525 | 3179 |
| Fettkäse | 190 | 2230 | 1174 | Wais | 50 | 1335 | 2670 |
| Magerkäse | 100 | 2081 | 2081 | Reis | 56 | 1140 | 2036 |
| Butter (Roh- butter) | 220 | 2561 | 1164 | Roggenbrot . . . | 24 | 785 | 3271 |
| Eier | 100 | 985 | 985 | Rudeln | 80 | 1235 | 1544 |
| Rindfleisch (Bauch) | 120 | 1200 | 1000 | Erbfen,geschält | 40 | 1915 | 4787 |
| Rindfleisch (Keule) | 170 | 1095 | 644 | Kartoffeln . . . | 6 | 306 | 5100 |
| Kalbsteisch (Keule) | 160 | 1045 | 653 | Rohrüben . . . | 10 | 116 | 1160 |
| Schweinefleisch (Bauch) | 135 | 1835 | 1359 | Rohrrüben . . . | 16 | 119 | 681 |
| Schweinefleisch (Keule) | 160 | 1235 | 772 | Schnittbohnen | 177 | 190 | 162 |
| Wild (Rehkeule) | 680 | 1070 | 160 | Blumenkohl . . . | 320 | 187 | 59 |
| Schellfisch | 75 | 890 | 1187 | Weißkraut . . . | 10 | 150 | 1500 |
| Lachs | 695 | 806 | 116 | Spinat | 41 | 203 | 500 |
| Gesalz. Hering | 38 | 1460 | 3842 | Spargel | 285 | 131 | 46 |
| Stodfisch | 130 | 4115 | 3166 | Pilze (Gelb- linge) | 59 | 232 | 399 |
| | | | | Apfel | 56 | 150 | 270 |
| | | | | Lagerbier | 40 | 77 | 192 |

Hiernach erhält man für 1 M. im Rindfleisch (Keule) 644, im Fettkäse 1174, im Schellfisch 1187, in Vollmilch 1922, in Magerkäse 2081, in Buttermilch 2700, in Magermilch 2778, im Stodfisch 3166 und im Hering 3842 Nährwerteinheiten, das heißt für dasselbe Geld kauft man im Fettkäse und Schellfisch etwa doppelt so viel, in Magerkäse und Vollmilch dreimal so viel, in Magermilch und Stodfisch vier- bzw. fünfmal so viel und im Hering end-

lich sechsmal so viel Nährwerteinheiten als im Rindfleisch. Für den außerordentlich hohen Wert der Hülsenfrüchte, welche sehr wohl zu einem teilweisen Ersatz des tierischen Proteins geeignet sind, spricht besser als Worte die Zahl. Nicht weniger als 4800 Nährwerteinheiten erhält man in geschälten Erbsen für 1 M. Geradezu lächerlich erscheint daneben der Betrag im Blumenkohl mit 59 und im Spargel gar nur mit 46 Nährwerteinheiten, ein neuer Beweis, daß sie nicht als Nahrungs-, sondern nur als Genussmittel in Frage kommen.

Die vorstehenden Ausführungen ermöglichen uns namentlich, ein Urteil darüber zu gewinnen, welche Nahrungsmittel nahehaft sind, und weiter, in welchen wir für einen bestimmten Geldbetrag möglichst viel Nährstoffe erhalten. Sie setzen uns ferner in den Stand, aus Fleisch, Fett, Brot, Gemüse usw. eine Nahrung von bestimmtem Nährstoffgehalt zusammenzusetzen oder zu berechnen, ob ein fertiges Nahrungsgemisch den Mindestgehalt an Nährstoffen auch wirklich enthält. Eine rationelle Ernährung können wir auf diese Kenntnisse allein nicht begründen, vielmehr sind dazu noch zahlreiche andere Punkte zu berücksichtigen. Lebensgewohnheiten der Menschen, Appetit und anderes spielen hier eine wichtige Rolle; die Frage des Würzens, der Küchenmäßigen Zubereitung müssen berücksichtigt werden usw. Aber immerhin haben wir eine gewisse Grundlage für unsere Ernährung gewonnen und damit einen Beitrag zu der sozialen Frage geliefert, die doch in erster Linie immer als eine Magenfrage zu betrachten ist. Gerade die zahllosen Massen der unbemittelten Bevölkerungskreise, die nur notdürftig den täglichen Lebensunterhalt bestreiten können, sie müssen wissen, welche Nährstoffe zu ihrem Bestehen unentbehrlich sind, in welchen Nahrungsmitteln sie diese am billigsten erwerben. Es ist unsere Pflicht, ihnen diese Kenntnisse zu vermitteln. Und wenn wir uns fragen, wo sollen sie dieses Wissen erlangen, so kann die Antwort nicht schwer fallen. Sie kann nur lauten: In der Schule. Es ist ja wahr, man bürdet der Schule neuerdings so unendlich vieles auf. Soll sie doch selbst die Aufklärung der Kinder in geschlechtlichen und Fortpflanzungsfragen übernehmen, die nach Ansicht mancher vielleicht besser der Familie vorbehalten bleiben. Aber darüber kann kein Zweifel sein, daß in Fragen der Nahrungsmittelkunde die Erfahrungen der Familie nicht ausreichen. Sicher vermag die Schule durch Vermittlung der elementarsten Grundbegriffe der Nährstofflehre, etwa im Anschluß an den Haushaltsunterricht, den heranwachsenden Geschlechtern einen reichen Schatz mit auf den Lebensweg zu geben und somit zur Hebung ihrer materiellen Lage beizutragen.

Das ist auch ein Stück Sozialpolitik! Denn ob wir die soziale Frage als Magen- oder als Bildungsfrage ansehen, sicher ist das eine: Nur wenn die tierischen Funktionen des menschlichen Körpers ungestört verlaufen, vermag sich die göttliche Blüte seines Geistes frei zu entfalten.

He
M
R
Re
P r i
Gul
verfu
Diebe
erfich
broch
Rene
sind
eines
sagur
gefüb
tag
Refor
Unter
Rind
Schid
gelter
Str
m
das
währ
Auge
ruffte
schiff
zu le
doch
berich
nach
ist ge
gram
g I l
f o l g
nom
fiden
und
des
Gefp
befrie
demo
lich,
hinau
über
dah
Reife
möch
G
Gauf
B o
Ein
häufe
Rind
stehen
welch
traf
Hotel
bei d
gelun
durch
dert
B. G
R o r
Reh
Rath
An
in de
deut
Die
turer
eine
der
Wie
Dlog
ben
von
stell

