[illegible]. Die Abstimmung in den Kraftwerken Böhlen, die den Süden Berlins mit Strom versorgen, ergab eine überwiegende Mehrheit für die Wiederaufnahme der Arbeit. Die Stromlieferung Berlins hat darnach wieder eingesetzt.

In **Braunschweig** sprach sich eine kommunistische Versammlung einstimmig für den **Generalstreik** aus. Gestern vormittag sollte in den Betrieben über den Ausstand abgestimmt werden.

Wie die „Schles. Zeitung" in Breslau meldet, brachte Dienstag abend 10 Uhr auf der Bahnstrecke **Schweidnitz—Königsfeld** in der Nähe der Station Hanzelwitz ein Eilgüterzug eine **Sprengladung**, die anscheinend für den kurz nachher passierenden fahrplanmäßigen Zug Kamenz—Königsfeld bestimmt war, zur Entladung. Der Schaden ist gering. Um 3 Uhr morgens war der Schienenweg soweit wieder hergestellt, daß der Verkehr aufgenommen werden konnte. Die Eisenbahndirektion setzte eine Belohnung für die Ergreifung der Täter aus. — Der Aktionsausschuß der vereinigten kommunistischen Partei in Breslau wurde verhaftet, ebenso wegen Beihilfe zum Landesverrat eine Anzahl Flugblattverteiler dieser Partei.

Im Anschluß an eine am gestrigen Mittwoch in **Bremen** abgehaltene Kommunistenversammlung zog eine Schar von etwa 2500 Kommunisten, aufgepeitscht durch Hetzreden ihrer Führer, auf die Werften, in die sie sich gewaltsam Einlaß verschafften. Kommunisten drangen auf die Kraftstation I ein, wo die Stromerzeugung erfolgt und rissen das Feuer aus den Kesseln, womit sie die Stillegung des Betriebes erzwingen wollten. Als die Streikenden daraufhin in die Kraftstation II eindringen wollten, um hier ein Gleiches zu tun, wurde ihnen von U. S. P.-Leuten der Eintritt gewehrt. Durch den Eingriff in den Betrieb ist die Weiterführung desselben fast unmöglich geworden. Der Betrieb kann nur in kleinem Umfange aufrecht erhalten werden. Nach dem neuen Sabotageakt verteilten sich die Kommunisten auf die einzelnen Werftbetriebe, um die übrigen Arbeiter zur Einstellung ihrer Tätigkeit zu veranlassen und hielten anschließend daran eine Betriebsversammlung auf dem Werfthof ab.

In **Oldenburg** scheint sich die allgemeine Lage einer Krisis zu nähern. Der Transportarbeiterstreik dauert nach wie vor an. Alle Bemühungen, eine Verständigung herbeizuführen, sind bisher erfolglos geblieben. Es besteht neuerdings die Gefahr, daß sich im Anschluß an die Aufstandsbewegung im Reiche auch hier der Streik zu einem allgemeinen Generalstreik entwickelt. Eine Versammlung im Gewerkschaftshaus nahm einen sehr stürmischen Verlauf. Die Streikfrage dürfte heute entschieden werden.

Dienstag abend gegen 9 Uhr erfolgte in **Königsberg** auf dem zwischen den Kasernen an der Cronzer-Allee gelegenen Kanonenweg eine **starke Detonation**. Zahlreiche Fensterscheiben wurden zertrümmert. Die Hafenarbeiter sind in den Ausstand getreten. Das Erscheinen der Königsberger kommunistischen Zeitung „Die Rote Fahne des Ostens" ist bis auf weiteres verboten worden.

Die Bildung außerordentlicher Gerichte.

Die Dienstag angekündigte Verordnung des Reichspräsidenten über die Bildung außerordentlicher Gerichte zur Aburteilung der schweren Aufruhrverbrechen und Vergehen sieht solche Gerichte nicht nur für die Bezirke des Ausnahmezustandes vor, sondern läßt zu, daß nach näherer Bestimmung des Reichsjustizministers außerordentliche Gerichte auch an anderen Orten gebildet werden, wo schwere strafbare Handlungen begangen worden sind, die mit der Aufruhrbewegung im Zusammenhang stehen. Somit werden auch die außerhalb des eigentlichen Aufruhrgebietes begangenen schweren und gemeingefährlichen Verbrechen, die zur Unterstützung der kommunistischen Unruhen dienen sollten, insbesondere die Dynamitverbrechen, die Anschläge auf Eisenbahnanlagen usw. in vereinfachtem Verfahren durch diese Sondergerichte abgeurteilt werden. Die erwähnte gestrige Verordnung des Reichspräsidenten bestimmt ferner, daß mit ihrem Inkrafttreten die Verordnung des Reichspräsidenten vom 30. Mai 1920 betr. die Bildung von Freikorps oder ähnlichen Formationen außer Kraft tritt. Die auf Grund der Verordnung vom 30. Mai 1920 bereits eingeleiteten Strafverfahren werden jedoch nach dieser Verordnung und von den auf Grund dieser Verordnung vom Reichswehrminister eingesetzten besonderen Gerichte noch erledigt.

Der Generalstreik im Liebenwerdaer Kreise.

Aus **Bockwitz** wird gemeldet: Im östlichen Teile des **Braunkohlengebietes des Kreises Liebenwerda** herrscht seit Ostermontag **Generalstreik**. Die Führung liegt in den Händen der kommunistischen Partei. Zu Ausschreitungen ist es nur in wenigen Fällen gekommen. Seit Dienstag abend sind die Führer der vereinigten kommunistischen Partei bemüht, den Ausstand abzubrechen. Doch stoßen sie bei den radikalen Elementen noch auf Widerstand. **Lauchhammer** liegt seit acht Tagen im Lohnstreik, der mit dem kommunistischen Generalstreik nichts zu tun hat.

20000 Mark Belohnung hat die **Eisenbahndirektion Halle** für die Aufklärung des **Anschlags auf die Eisenbahnbrücke über die Elbe bei Torgau** ausgesetzt. Bei Haussuchungen in Torgau anläßlich des Anschlags wurden in verschiedenen Wohnungen auf dem Dachboden oder in Gärten vergraben größere Mengen von Munition, Dynamit, Handgranaten usw. gefunden und beschlagnahmt.

Die Lage in Sachsen.

Die „Dresdner Volksztg." meldet aus **Pirna**: **Dienstag wurde hier der Generalstreik angesagt. Die Kommunisten haben die Stillegung der meisten Betriebe durchgesetzt. Gestützt auf die Erwerbslosen haben sie die Räterepublik ausgerufen. Die Unabhängigen warnen die Arbeiter und haben sich auch sonst gegen den Unfug gewandt. Auch in Heidenau ist ein kommunistisch-syndikalistischer Aktionsausschuß eingesetzt worden, der die Räteherrschaft ausgerufen hat. Doch ist die Arbeitsruhe in Heidenau und Mügeln keineswegs allgemein.**

Am Dienstag abend sammelten sich in **Dresden** in verschiedenen Stadtteilen radaulustige Elemente und durchzogen mit wüstem Geschrei die Stadt. Vor den Cafés machten sie Halt und zwangen die anwesenden Gäste, von Schreiern aufgehetzt, das Lokal zu verlassen. Mehrfach wurden die Gäste mißhandelt. Außerdem schienen es diese Kommunisten, denn um solche handelte es sich ausnahmslos, auf eine Stillegung des Verkehrs abgesehen zu haben. Die über die Augustbrücke führenden Straßenbahnlinien mußten über die Marienbrücke umgelegt werden. Dank der umsichtigen Haltung der Sipo kam es nirgends zu einer Schießerei.

Aus **Leipzig** wird gemeldet: **Eine von Grödern kommende bewaffnete Kommunistenbande hat gestern mittag Schkeuditz besetzt. Ein von Schkeuditz nach Leipzig fahrender Personenzug wurde von den Aufrührern beschossen. Diese haben auch den Betrieb der Leipzig—Schkeuditzer Kleinbahn vollkommen lahmgelegt.**

Ueber den Streik im **Zugau—Oelsnitzer Revier** wird von zuständiger Stelle mitgeteilt, daß der Streik bereits im Abflauen begriffen ist. In Zugau und Gersdorf wird auf allen Schächten gearbeitet, nur auf einzelnen Werken des Deutschland-Konzerns in Oelsnitz, auf den Vereinsschächten und dem Hebung-Schacht fehlen noch die Hälfte der Arbeiter, meistens Jugendliche. Es wird auch auf diesen Zechen gearbeitet. Im ganzen Revier fanden gestern Streikversammlungen statt, in denen kommunistische Hetzer die Bewaffnung der Arbeiter, Eintritt in den Kampf gegen die Bourgeoisie und gegen den Kapitalismus und die jetzige Regierung predigten. In Oelsnitz fand nach einer solchen Versammlung ein Demonstrationszug [illegible] an dem 700 gegen 1000 Arbeiter teilnahmen. Die kommunistischen Hetzer des ganzen Bezirks sind bestrebt, den Streik weiter auszudehnen. Es marschierte heute früh in Hohenstein-Ernstthal die im Streik stehende rote Arbeiterschaft der Schmidtschen Strickmaschinenfabrik, der Schubert u. Salzerschen Fabrik, um die Belegschaft zum Streik zu zwingen. Die Radikalen erfuhren hierbei jedoch eine derbe Abfuhr.

Trotz der unermüdlichen Hetzarbeit der Kommunisten herrscht in Zwickau vollkommene Ruhe. Im Metallgewerbe wurde der Streik mit 106 gegen 6 Stimmen, im Gastwirtsgewerbe mit 70 gegen 23 Stimmen abgelehnt. Auch in allen anderen städtischen Betrieben ist der Streik mit großer Mehrheit abgelehnt worden. Im Elektrizitätswerk sprachen sich fast alle Arbeiter gegen eine Niederlegung der Arbeit aus. Man sieht, daß selbst in den Industriebezirken der Einfluß der Hetzer immer geringer wird.

Der Bezirksvorstand der Sozialdemokratischen Partei in Dresden erläßt einen Aufruf an die Dresdener Arbeiterschaft anläßlich der kommunistischen Aufruhrbewegung in Mitteldeutschland, in dem die Arbeiter Ostsachsens aufgefordert werden, auch in den kommenden Tagen die erforderliche Ruhe und Besonnenheit zu bewahren, sich gegen jeden Terror energisch zu wehren und alle etwa nötigen Maßnahmen nur im Einvernehmen mit der Parteileitung zu treffen.

Der Ministerpräsident **Buck** und der Minister des Innern **Lipinski** wurden vom Vertreter der Schweizerischen Depeschen-Agentur über die Lage in Sachsen befragt. Ministerpräsident **Buck** erklärte, in Sachsen sei außer den bekannten verbrecherischen Akten eine aufrührerische Bewegung nicht vorhanden. Er hoffe auch weiterhin auf Aufrechterhaltung der Ordnung. Minister Lipinski erklärte, daß es in Sachsen im allgemeinen ruhig sei. Die Bewegung in Deutschland dürfte in einigen Tagen überwunden sein.

Der internationale Gewerkschaftsbund zur Maifeier.

Der internationale Gewerkschaftsbund erläßt aus Anlaß der Maifeier eine **Kundgebung an die Arbeiter der gesamten Welt**, in der es u. a. heißt: In diesem Jahre müßten die Arbeiterkundgebungen am 1. Mai großartiger denn je werden. Die Reaktion in allen Ländern werde immer kühner. Die Bourgeoisie widersetze sich mit einer sich steigernden Energie den geringen Forderungen der Arbeiter. Die Arbeiterorganisationen seien von Seiten der Regierungen Reibungen ausgesetzt gewesen. Die Bemühungen der Vertreter des Großkapitals, die Regierungen unter Vormundschaft zu bringen, würden täglich stärker. Man müsse sich erinnern an die Greueltaten, die gegen die Kameraden in Irland, Finnland, Spanien u. in den Vereinigten Staaten von Amerika begangen worden seien. Man müsse sich ferner erinnern an den Widerstand, den in allen Ländern die Verbesserung der sozialen Gesetzgebung erfahre, namentlich aber die Begrenzung der Arbeitszeit. Schließlich müsse der absolute Mangel an gutem Willen betont werden, den die Leitung des Völkerbundes zeige, um die wirtschaftliche Wiedererhebung Europas herbeizuführen, dadurch, daß sie sich weigere, das Wechselkursproblem zu lösen, daß sie sich ferner weigere, die Verteilung der Rohmaterialien für die Industrie zu organisieren. Durch diese Nachlässigkeit der Regierungen und der Kapitalisten werde sich die Arbeitslosigkeit überall verschärfen und infolgedessen der schlechte Ernährungszustand in den Arbeiterfamilien verewigen. Anstatt rasch und energisch die Arbeitslosigkeit zu bekämpfen durch Unterstützung der Länder, deren Wechselkurs entwertet sei und durch Begünstigung einer rationellen Verteilung der Rohstoffe, machten die Leiter des Völkerbundes sich verantwortlich beispielsweise für die Arbeitslosigkeit der Bergarbeiter in England, Frankreich, Belgien und Holland, während zu gleicher Zeit die deutschen Bergarbeiter gezwungen würden, Ueberstunden zu leisten. Ferner müsse an die Anstrengungen der Bourgeoisie aller Länder erinnert werden, die Sozialisierung der Produktionsmittel zu verhindern. Mehr denn je müßten sich deshalb die Arbeiter zusammenschließen. Der 1. Mai müsse der Ausgangspunkt einer energischen Handlung zu Gunsten der von den organisierten Arbeitern am 1. November auf dem letzten Kongreß in London gestellten Forderungen sein, nämlich der **Sozialisierung des Bodens und der Produktionsmittel**, des Inkrafttretens der Abmachungen von Washington, des Kampfes gegen die Arbeitslosigkeit durch Regelung der Verteilung der Rohstoffe. Der 1. Mai müsse der Propaganda für diese Forderungen gewidmet sein. Die Kundgebung schließt: Die Organisationen sollen dafür sorgen, daß am 1. Mai die im internationalen Gewerkschaftsbunde organisierten 10 000 000 Arbeiter sich erheben zur Eroberung einer menschenwürdigen Existenz. Es lebe der internationale Kampf der Arbeiter!

Oertliches und Sächsisches.

Riesa, den 31. März 1921.

—* **Schwindler.** Am Sonnabend, den 26. März, in den Nachmittagsstunden, hat eine Mannesperson bei einem hiesigen Schuhmachermeister mittels Fernsprechers für einen hiesigen angesehenen Einwohner drei Paar braune Herren-Agraffenstiefel und ein Paar dunkelbraune Ledergamaschen zur Auswahl bestellt. Die Schuhe und Gamaschen sind nachmittags in der 6. Stunde von einem Knaben, der etwa 13 Jahre alt gewesen ist, in dem Geschäft abgeholt worden. Es hat sich herausgestellt, daß der Geschäftsmann einem Schwindler zum Opfer gefallen ist. Der Knabe ist mit dem Paket die Paulitzer Straße entlang gegangen. Für die Ermittelung des Schwindlers und Wiedererlangung der Schuhe ist eine Belohnung ausgesetzt.

—* **Das Kino im Kampfe gegen die Geschlechtskrankheiten.** Es ist leider noch immer nicht genügend bekannt, in welch ungeheurem Umfange heutigen Tages die Geschlechtskrankheiten in unserem Volk verbreitet sind und erst eine Reichsstatistik hat darüber erschöpfend Auskunft geben können. Fürchterliche Zahlen starren uns da entgegen: Ueber 6 Millionen Geschlechtskranke in Deutschland! Mit anderen Worten: Jeder 10. Deutsche ist heute geschlechtskrank! Es ist mit eine der erschütterndsten Folgen des Krieges, daß diese Krankheiten nun auch in Volkskreise Eingang gefunden haben, die bis dahin so gut wie verschont geblieben waren. Aufgabe der Wissenschaft und einer auf hygienischem Gebiet radikal durchgreifenden Gesetzgebung wird es sein, der verheerenden Volksseuche mit denkbar größtem Nachdruck entgegenzutreten. Aber diese Arbeit ist nutzlos, wenn nicht eine in die weitesten Kreise dringende **Aufklärungsarbeit** vorausgegangen ist. Auf diesem Gebiete kann nun das Kino unendlich viel Gutes leisten: nicht durch die Herstellung und Vorführung sogenannter Aufklärungsfilme, die letzten Endes nicht abschreckend, sondern eher anreizend und zerstörend wirken, sondern durch die Darstellung der nüchternen Tatsachen. Von dieser edlen Art ist der Film „Die Geschlechtskrankheiten und ihre Folgen", der ab 5. bis 7. April 1921 in **Gröba**, Central-Lichtspiel-Theater, vorgeführt wird. Er ist im Auftrag der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten und unter deren Mitwirkung von den Professoren Dr. med. S. Theodor und Dr. med. R. Kaufmann in Berlin zusammengestellt worden und zeigt in zahlreichen Bildern Art und Verlauf der geschlechtlichen Erkrankungen, besonders eingehend aber ihre verschiedenen Spätfolgen. Auch die Erscheinungen der vererbten Syphilis werden in erschütternden Beispielen vorgeführt. Auf alles Drum und Dran ist bei diesem ausgezeichneten Film verzichtet. [illegible]

[illegible] Leitungen Sachsens. Der Dr. med. [illegible] mehrerer hervorragender ärztlicher Gesellschaften [illegible] wirksamster Aufklärung dieser Seuchen [illegible] daß dieser edelste gemeinnützige Kulturfilm [illegible] bei der regen Aufmerksamkeit, [illegible] wird. Es wurden noch näher auf den Film eingetreten.

— **Kreisverein für Innere Mission.** Unter Vorsitz des Herrn Amtshauptmann Geh. Regierungsrat Dr. Uhlemann wurde am 14. März d. J. eine Sitzung des Kreisvereins für Innere Mission abgehalten. In dieser erfolgte zuerst die Neukonstituierung des Vorstandes. Als Schriftführer trat Herr Oberlehrer Richter ein. An Stelle der ausgeschiedenen Herren Pfarrer Kochs-Riesa, Freiherr von Spörken auf Berbisdorf wurden die Herren Pfarrer Lunderstädt-Leutewitz und Gemeindevorstand Hirsch-Deßnitz gewählt. Der Vorsitzende berichtete hierauf über die seitens des Landesvereins für Innere Mission angeordnete allgemeine Sammlung, deren Erträgnisse dazu bestimmt sind, das gefährdete Bestehen der notleidenden Anstalten christlicher Barmherzigkeit auch fernerhin zu ermöglichen und deren Förderung er den Anwesenden besonders warm ans Herz legte. — Der vorgeschlagenen Mietzinserhöhung im Schorbtshaus, sowie in der Herberge zur Heimat in Riesa wurde zugestimmt. Eine längere Aussprache, an der sich außer dem Vorsitzenden die Herren Superintendent Stichs, Baumeister Aust, Amtsgerichtsdirektor Dr. Neumann, Fabrikdirektor Gaster-Röder und Standesbeamter Reibig beteiligten, entspann sich über die finanziellen Verhältnisse bei der Herberge zur Heimat in Großenhain. Es wurde festgestellt, daß diese Anstalt gegenwärtig schwer zu ringen hat und zu ihrem Weiterbestehen große Zuschüsse erfordert. Fast scheine es, als sei die Zeit für Herbergen im Sinne der Großenhainer vorüber, da die Bevölkerung durch die Erwerbslosenunterstützung gegenwärtig mehr an den Ort gebunden ist. Bei der ungewissen Zukunft trug man jedoch Bedenken, die seither so segensreich wirkende Anstalt alsbald aufzugeben, vielmehr wurde beschlossen, das entstandene Defizit nochmals zu decken und im nächsten Jahre neue Erwägungen vorzunehmen. — Auf die eingereichten Unterstützungsgesuche der Gemeindediakonien zu Lampertswalde, Schönfeld, Glaubitz, Großenhain und des Rettungshauses Moritzburg wurden insgesamt 1090 Mk. Beihilfen gewährt bez. in Aussicht gestellt. — Schließlich wurde noch einstimmig beschlossen, Herrn Pfarrer Koch bei seinem Ausscheiden aus dem Vorstande für seine allzeit treue, hingebende Mitwirkung den herzlichsten Dank zu übermitteln.

—* **Die Ministerialräte Krüger und Toller treten in den Ruhestand.** Am 1. April d. J. treten zwei bedeutende Ingenieure in den Ruhestand, deren Namen mit der Entwickelung der sächsischen Staatseisenbahnen eng verknüpft sind, und zwar die Ministerialräte Geh. Rat Dr. Ing. h. c. Krüger und Geh. Baurat Toller. Toller ist in den Jahren 1874 bis 1876 im Dienste der Leipzig-Dresdner Eisenbahnkompagnie gewesen und 1876 in den sächsischen Staatsdienst übergetreten. Nachdem er u. a. an der von 1890 an durchgeführten Umgestaltung der Dresdner Bahnhöfe hervorragend beteiligt gewesen war, übernahm er 1901 die Leitung des Neubauamtes Leipzig und damit die Leitung der Leipziger Bahnhofumbauten, die er glänzend gelöst hat. 1912 kam Toller als Vorstand der Bauabteilung in die Generaldirektion Dresden und 1915 als Vortragender Rat ins Finanzministerium. — Dr. Ing. Krüger ist 1875 in den sächsischen Staatsdienst getreten und hat sich besonders als Brückenbauer betätigt. Er hat an dem Entwurf zur Brücke zwischen Loschwitz und Blasewitz entscheidend mitgearbeitet und auch ihren Bau geleitet. Von ihm stammen auch die Entwürfe im Oschatztal bei Weida und bei Mittweida-Markersbach. Auch an den Bahnhofsumbauten in Dresden-Neustadt und der anschließenden Eisenbahnelbbrücke war er hervorragend beteiligt. Bahnbrechend wirkte Krüger für die Einführung der Betonbauwerke. 1908 kam er ins Finanzministerium, wurde bald Vortragender Rat, 1913 Dr. Ing. ehrenhalber und 1915 Geh. Rat. Der Lebensarbeit dieser beiden Männer ist es wesentlich zu danken, daß die sächsischen Staatseisenbahnen als wertvoller Bestandteil in das Reichseisenbahnnetz übergeführt werden konnten.

—* **Angemessenheitspreise für Vieh.** Am 13. März ds. Js. trat der beim Landespreisamt auf Grund der Ausführungsbestimmungen des Wirtschaftsministeriums vom 14. Dezember 1920 gebildete Ausschuß zum zweiten Male zusammen, der Angemessenheitspreise für Vieh errechnen soll und aus Vertretern der Landwirte, Fleischer, Viehhändler und Verbraucher besteht. An der Aussprache wurde zunächst mit Dank begrüßt, daß auf Anregung des Wirtschaftsministeriums und des Landespreisamtes für die sächsischen Viehhändler Erleichterungen beim Aufkauf von Vieh in Bayern eingetreten seien. Ebenso wurde mit Befriedigung davon Kenntnis genommen, daß von denselben Stellen Maßnahmen gegen den Viehschmuggel an der Westgrenze des Reiches bei der Reichsregierung in die Wege geleitet worden sind. Ferner wurde von Verbraucherseite auf die Preisverzeichnisse und Preistäfelchen in den Fleischerläden und Feinkosthandlungen hingewiesen und auf Anfrage erwidert, daß die einschlägigen Bestimmungen nach wie vor in Kraft seien. Bezüglich der Festsetzung von Angemessenheitspreisen für Vieh selbst wurde allseitig die Meinung vertreten, daß der jetzt bestehende Ausschuß hierfür ungeeignet sei und daß es genüge, wenn je ein Vertreter der Landwirte, Fleischer und Viehhändler und einige Verbrauchervertreter regelmäßig zur Beratung der einschlägigen Fragen mit dem Landespreisamt zusammentreten.

—* **Gemüse als Kraftquelle.** Die Zeit der jungen Gemüse naht wieder allmählich heran, und da mag auf die Bedeutung dieses von manchem verachteten „Grünzeugs", das jeder in seinem Garten ohne große Kosten ziehen kann, für die Ernährung hingewiesen werden. Man sollte in der warmen Jahreszeit keinen Tag vorübergehen lassen, ohne Gemüse, entweder gekocht oder roh in Form von Salat, zu sich zu nehmen. Grünes Gemüse enthält etwas mehr als 1 Prozent Protein, den Stoff, durch den der Körper aufgebaut wird, ganz wenig Fett und etwa 4 Prozent Stärke oder Kohlenstoffhydrate. Der Nahrungswert der eigentlichen grünen Gemüse ist höher als der der Salate, doch kann von einem großen Nährwert überhaupt nicht die Rede sein, sondern hier Bedeutung der Gemüse für unsere Gesundheit liegt auf anderem Gebiet. Grünkohl und Rüben enthalten etwas weniger Wasser als Rosenkohl und Blumenkohl. Gekochter Spinat hat etwa 80 Prozent Wasser. Der Nahrungswert des Grünkohls ist beträchtlich höher als der des Spinats oder Rosenkohls. Im Grünkohl ist mehr Kohlenstoffhydrat als im Blumenkohl. Kohl enthält sehr notwendige alkalische Salze, die Ausschläge und andere Hautkrankheiten, vor allem auch den Skorbut, verhindern. Leute, die an Gicht leiden, sollten vor allem viel grüne Gemüse essen. Der mineralische Gehalt der grünen Gemüse besteht zum großen Teil in Kali. Ein ziemlich hoher Prozentsatz von Eisen ist im Spinat, der daher für die Blutbildung besonders wichtig ist. Gemüse sind weniger leicht verdaulich als Fleisch. Deshalb sollte man Kohl nicht essen, wenn er alt und holzig ist, da die holzigen Fasern der Gemüse oft Verdauungsbeschwerden verursachen. Das frische grüne Gemüse aber kann, wenn es gut gekocht ist, ohne jede nachteilige Wirkung für die Verdauung verwendet werden. Am leichtesten zu verdauen ist wohl unter allen Gemüsen der Blumenkohl. Der Wert des Salates für die Ernährung wird mehr und mehr erkannt, und man sollte solche grünen Blätter wie Lattich, Endivien, Brunnenkresse usw. so viel wie möglich und so lange wie möglich im Jahr [illegible]