



Ein Riesen-Appollo-Stift von 16 m Höhe,
auf dem Augustusplatz in Leipzig während der diesjährigen Leipziger Frühjahrs-
messe von der Bleistiftfabrik vorm. Johann Faber, A. G., Nürnberg aufgestellt

Wie ernähre ich mich, um gesund zu bleiben?

Von Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Fürbringer
(Berlin)

Die Beantwortung der Frage nach einer zweck- und naturgemäßen Ernährung setzt zunächst die Kenntnis des Nährwertes unserer Speisen und Getränke voraus. Die mangelhafte Orientierung in dieser Richtung, nicht nur im Bereich der Volksschichten, sondern auch der höheren Gesellschaftsklassen, hat durch den Weltkrieg, als dem besten Lehrmeister, eine namhafte Besserung erfahren. Er hat mit dem Zwang, den schmählichen feindlichen Aushungerungsplan zu bekämpfen, eine großartige Rationierung geschaffen; und diese hat einen tiefen Einblick in das Erfordernis unserer Gesunderhaltung ermöglicht und der erschreckenden Zunahme der Opfer des Darbens ob der Knappheit, schweren Beschaffbarkeit und unerhörten Verteuerung der hochwertigen Nährmittel ein Ziel gesetzt.

456

Die wichtigsten Bestandteile unserer Nahrungsmittel sind das Eiweiß, das Fett, die Stärke und der Zucker. Die beiden letztgenannten Stoffe werden bekanntlich unter den Namen der Kohlehydrate zusammengefaßt. Von einem der genannten Bestandteile allein kann der Mensch auf die Dauer nicht leben. Er ist kein Fleischfresser wie die wilden Katzen, auch kein Pflanzenfresser wie Kuh und Pferd, sondern auf eine gemischte, tierische und pflanzliche Kost angewiesen. Wenn einzelne Vegetarier selbst trotz strenger Observanz gedeihen, so ist das eine Ausnahme, die die Regel bestätigt.

Um nur der häufigsten und wichtigsten Nahrungsmittel bezüglich ihres Gehalts an den genannten Nährbestandteilen unter Verzicht auf die Anführung ihrer konkreten prozentualen Zusammensetzung zu gedenken, hebe ich heraus, daß der Eiweißgehalt des Brotes ein mäßiger ist und von dem der Eier übertroffen wird. Über dem Eiweißgehalt der letzteren steht der des Fleisches einschließlich des mit Unrecht meist nicht als Fleisch gewerteten Fisches. Der Eiweiß-

reichtum des Fleisches steht hinter dem der trockenen Hülsenfrüchte oder Leguminosen (Linsen, Bohnen, Erbsen) und vollends des mageren Käses zurück. Besonders reich an Stärke sind Getreidemehl und Brot, in minderem Maße die Kartoffel, die mit der mäßigen Mengen von Eiweiß (Käse), Fett (Butter) und Zucker enthaltenden Milch den Wasserreichtum teilt. Tief an Nährwert rangieren die grünen Gemüse und nichtsüßes Obst.

Es ist nun aber mit der Feststellung der Nährbestandteile unserer Speisen und ihrer für den Bedarf notwendigen Gewichtsmengen allein nicht getan, auch nicht mit der Ermittlung ihrer — hier nicht zu erörternden — Kalorien, d. i. des Brennwertes der Nahrungsmittel. Vielmehr ist die Berücksichtigung des Verdauungsvermögens, der Ausnutzbarkeit, des Anschlagwertes, der Genußhaftigkeit unerläßlich. So zählt das tierische Eiweiß, zumal in Gestalt des nicht zu fettreichen und nicht zähen Fleisches, zu den leichtverdaulichen Nährmitteln, während die neben Eiweiß viel Stärke enthaltenden Vegetabilien allein in der nötigen Menge ohne Belästigung und Schwächung des Magens meist nicht bewältigt werden. Milch eignet sich