

Der Rector der Petersburger Universität, Professor Befetoff, hat einen Triumph für die Vegetarier ausgespielt durch den Nachweis, daß dieser die Zukunft gehebt. Und Professor Befetoff ist nicht einmal selbst Vegetarier oder doch nur so weit, wie ein guter Freund von uns Revolutionär ist und ein anderer Freund frisch gejagt. Unser erster Freund nämlich, der in Sievering wohnt, nimmt für eine allgemeine Revolution der verrotteten Zustände Europas — jedoch mit Ausnahme von Sievering. Und unser zweiter Freund ist von der Nothwendigkeit der Religion und der Kirche durchdrungen — jedoch nur für die Andern. Befetoff deutet es als Professor Befetoff Vegetarier für die Andern, während er selbst von der süßen Gewohnheit der Fleischesser nicht lassen mag. Ein so vernünftiger Standpunkt wird unser Lesern einleuchten! Liebte sagte: könnte der Mensch von Wasser und Luft leben, so gebe es weder Herr, noch Diener, weder Fürst noch Untertan, weder Feind noch Freund, weder Sohn, noch Tochter, weder Ehemann, noch Laster, weder Recht, noch Unrecht! Gott bewahre uns vor solcher Homunculus-Ersten! Um der Liebe und der Tugend willen ziehen wir schon vor, in unserer Nahrung Halt und Laster mit in uns zu tragen. Wie dem auch sei, jedenfalls gehört das große Problem von der Ernährung des Menschen zu den wichtigsten Kulturstoffen. Was für eine Nahrung begünstigt nun am meisten die rückläufige Entwicklung und Ver vollkommenung der Menschennatur? Um diese Frage zu beantworten, kontrastierte Pettenkofer sein diätetisches Polizistum. Daß dasselbe sperte einen Mann, der dafür gut begabt wurde, und versuchte sodann an ihm verschiedene Fütterungsformen. Alles, was der Mann erhielt oder von sich gab, wurde genau gewogen und analysiert, die ein- und ausgeatmete Luft nicht ausgenommen. Die Temperatur seines Körpers, sein Gewicht, der Zustand seines Pulses, alles wurde methodisch beobachtet und in ein besonderes Einnahmen- und Ausgabenbuch geschrieben. Mittelst dieses und ähnlicher Ver suchen fand man: der Mensch, der sich von etwas freien Stoffen nährt, verliert an Gewicht. Jedoch ist Eiweißbedarf nicht gar groß, denn in der Nahrung, des erwachsenen arbeitenden Menschen bilden trockene eiweißhaltige Substanzen weniger als ein Fünftel aller Nahrung. Jedenfalls ist eine gemischte Nahrung, die Eiweiß, Kohlenstoff und eine Mischung von Fett enthält, die Beste. Man berechnete weiter: ein erwachsener, arbeitender Mensch soll in vierzehn Stunden ungefähr 80 Gramm trockener Eiweißstoffe ungefähr 400 Gramm Kohlenstoffe mit einer Mischung von Fett enthalten. Das kann man erreichen, indem man sich von Brot allein und von Fleisch allein nährt. Da aber das Verhältniß der Eiweißstoffe zu den Kohlenstoffen im Brot und im Fleische nicht das gleiche ist, so geht daraus folgendes hervor: wenn der Mensch von Brot allein nur nährt, so muß er, um die notwendige Menge Eiweißstoff zu gewinnen, täglich nicht 1330 Gramm Nahrung zu sich nehmen, wie bei günstiger Nahrungs-mischung, sondern viel mehr, nämlich ungefähr 2870 Gramm. Andererseits muß er, wenn er von Fleisch allein lebt, zur Gewinnung der notwendigen Menge Kohlenstoffe täglich noch mehr genießen als bei Brot allein, nämlich ungefähr 3080 Gramm. In beiden Fällen würde in dem Organismus ein Nahrungsüberschuss eingesetzt, der die Verdauungsorgane überlastet. Daraus geht hervor, daß die Nahrung für den Menschen eine gemischte ist, die nach der Berechnung auf den Gehalt an Gründstoffen aus ungefähr dreihundert Gramm Fleisch (ohne Jamone!) und ein Kilogramm Brot täglich bestehen muß.

Das ist nun ganz schön und wohl auch recht auffällig, meint Befetoff, aber es ist im Grunde nichts als das Nahrungs-ideal des westeuropäischen Mittelalters: "Weniger als 300 Gramm Oxfleisch, Hammel Fleisch oder diesem Lehntheil, das geht nicht." Die westländischen Herren Physiologen haben mit ihrer Generalspeisekarte nur eine Menschen-Gruppe, aber nicht die Menschheit, nicht die Nährmittel der Erde berücksichtigt. Pettenkofer's Folgerungen gelten nur für den Barten-Burschen, an dem er experimentierte. Man kann sie nicht einmal für König Ludwig, geschweige denn für die ganze Menschheit als unfehlbar ansehen. Auch sind in der That die Resultate solcher Fütterungs-Experimente verschieden bei verschiedenen Menschen; ja bei demselben Menschen rufen schon kaum wahrnehmbare Veränderungen im Zustande seines Organismus erhebliche Unterschiede hervor.

Wenn Pettenkofer's Versuch, meint er, auf einer Seite an einem russischen, sich ausschließlich von Roggenbrot nährenden Arbeiter, und auf der andern an einem nur Hammel- und Pferdefleisch essenden Kriegsleutnant gemacht würden, die Resultate wären ganz und gar verfehlte. Man soll zweitens daran schließen, daß jeder Mensch der Fleischnahrung bedarf. Das Zahn-System des Menschen hat mit dem Organ-Utan und des Gorilla am meisten Ähnlichkeit, und doch nähen sich diese beiden Menschen ausschließlich vegetarisch. Der Darm-System des Schweines, eines unbedeutenden Allesessers, dagegen kommt länger und weist damit auf eine Nahrung hin, die weniger leicht zu verdauen als Fleisch, aber leichter verdauet ist als Gras und Kräuter.

Sehen wir zu, wie der Mensch jetzt tatsächlich das Problem seiner Ernährung löst, so finden wir, zunächst in Europa, daß Großbritannien am meisten Fleisch konsumiert, aber doch nur täglich 100 Gramm per Kopf. In Frankreich kommen an jedem Menschen nicht viel mehr als 34 Gramm täglich, annähernd ebensoviel in Russland. In den anderen europäischen Ländern ist der Fleischverbrauch noch geringer. Berücksichtigen wir dabei, daß das meiste Fleisch auf die Städte kommt, auf London z. B. 200 Gramm

per Kopf, so gewahren wir, daß selbst in Europa das Ideal der 300 Gramm Fleisch nicht entfernt erreicht ist. Nach Neumann-Spallart können, wenn man in ganz Europa alle Löwen, Kühe, Schafe und Schweine schlachten und ihr Fleisch an die 280 Millionen Einwohner Europas gleichmäßig verteilt würde, nicht mehr als 125 Kilogramm per Kopf.

Weit ungünstiger steht die Sache in China, Japan und Indien, deren 612 Millionen Einwohner der Fleischnahrung jenseit ganz entbehrt. Ebenso steht es in Afrika, während Amerika und Australien Europa am Fleischreichtum weit übertreffen. Im Allgemeinen kann man jedoch sagen, daß weitauft die meisten Menschen nicht von Fleisch und nicht von genfischem — animalisch-vegetarischer, sondern geradezu von vegetarischer Nahrung leben. Vielen Millionen hindurch ist der Gebrauch des Fleisches sogar von ihrer Religion verboten.

Für die Zukunft gilt der Satz: Mit steigender Zahl der Menschen verringert sich die Zahl der Hunde. In Welt-Europa zeigt sich schon jetzt eine fortwährende Fleischverminderung. In Ost-Europa, nämlich in Ungarn und Südrussland, wobei sich die Weidelande immer mehr in Ackerfelder um. Die Fleischprodukte steigen im Verhältniß zum

Preis. Aus solchen Sachen und Erwägungen folgert Befetoff, daß in Zukunft das Fleisch-Clement in der menschlichen Nahrung nur abnehmen, sondern ganz und gar verschwinden wird.

Mit dem Verschwinden der Fleischnahrung würde das große Problem der Ernährung des Menschen zu den wichtigsten Kulturstoffen. Was für eine Nahrung begünstigt nun am meisten die rückläufige Entwicklung und Ver vollkommenung der Menschennatur? Um diese Frage zu beantworten, kontrastierte Pettenkofer sein diätetisches Polizistum. Daß dasselbe sperte einen Mann, der dafür gut begabt wurde, und versuchte sodann an ihm verschiedene Fütterungsformen. Alles, was der Mann erhielt oder von sich gab, wurde genau gewogen und analysiert, die ein- und ausgeatmete Luft nicht ausgenommen. Die Temperatur seines Körpers, sein Gewicht, der Zustand seines Pulses, alles wurde methodisch beobachtet und in ein besonderes Einnahmen- und Ausgabenbuch geschrieben. Mittelst dieses und ähnlicher Ver suchen fand man: der Mensch, der sich von etwas freien Stoffen nährt, verliert an Gewicht. Jedoch ist Eiweißbedarf nicht gar groß, denn in der Nahrung, des erwachsenen arbeitenden Menschen bilden trockene eiweißhaltige Substanzen weniger als ein Fünftel aller Nahrung. Jedenfalls ist eine gemischte Nahrung, die Eiweiß, Kohlenstoff und eine Mischung von Fett enthalten, die Beste. Man berechnete weiter: ein erwachsener, arbeitender Mensch soll in vierzehn Stunden ungefähr 80 Gramm trockener Eiweißstoffe ungefähr 400 Gramm Kohlenstoffe mit einer Mischung von Fett enthalten. Das kann man erreichen, indem man sich von Brot allein und von Fleisch allein nährt. Da aber das Verhältniß der Eiweißstoffe zu den Kohlenstoffen im Brot und im Fleische nicht das gleiche ist, so geht daraus folgendes hervor: wenn der Mensch von Brot allein nur nährt, so muß er, um die notwendige Menge Eiweißstoff zu gewinnen, täglich nicht 1330 Gramm Nahrung zu sich nehmen, wie bei günstiger Nahrungs-mischung, sondern viel mehr, nämlich ungefähr 2870 Gramm. Andererseits muß er, wenn er von Fleisch allein lebt, zur Gewinnung der notwendigen Menge Kohlenstoffe täglich noch mehr genießen als bei Brot allein, nämlich ungefähr 3080 Gramm. In beiden Fällen würde in dem Organismus ein Nahrungsüberschuss eingesetzt, der die Verdauungsorgane überlastet. Das ist nun ganz schön und wohl auch recht auffällig, meint Befetoff, aber es ist im Grunde nichts als das Nahrungs-ideal des westeuropäischen Mittelalters: "Weniger als 300 Gramm Oxfleisch, Hammel Fleisch oder diesem Lehntheil, das geht nicht."

Die westländischen Herren Physiologen haben mit ihrer Generalspeisekarte nur eine Menschen-Gruppe, aber nicht die Menschheit, nicht die Nährmittel der Erde berücksichtigt. Pettenkofer's Folgerungen gelten nur für den Barten-Burschen, an dem er experimentierte. Man kann sie nicht einmal für König Ludwig, geschweige denn für die ganze Menschheit als unfehlbar ansehen. Auch sind in der That die Resultate solcher Fütterungs-Experimente verschieden bei verschiedenen Menschen; ja bei demselben Menschen rufen schon kaum wahrnehmbare Veränderungen im Zustande seines Organismus erhebliche Unterschiede hervor.

Wenn Pettenkofer's Versuch, meint er, auf einer Seite an einem russischen, sich ausschließlich von Roggenbrot nährenden Arbeiter, und auf der andern an einem nur Hammel- und Pferdefleisch essenden Kriegsleutnant gemacht würden, die Resultate wären ganz und gar verfehlte. Man soll zweitens daran schließen, daß jeder Mensch der Fleischnahrung bedarf. Das Zahn-System des Schweines, eines unbedeutenden Allesessers, dagegen kommt länger und weist damit auf eine Nahrung hin, die weniger leicht zu verdauen als Fleisch, aber leichter verdaulich ist als Gras und Kräuter.

Sehen wir zu, wie der Mensch jetzt tatsächlich das Problem seiner Ernährung löst, so finden wir, zunächst in Europa, daß Großbritannien am meisten Fleisch konsumiert, aber doch nur täglich 100 Gramm per Kopf.

In Frankreich kommen an jedem Menschen nicht viel mehr als 34 Gramm täglich, annähernd ebensoviel in Russland.

In den anderen europäischen Ländern ist der Fleischverbrauch noch geringer.

Berücksichtigen wir dabei, daß das meiste Fleisch auf die Städte kommt, auf London z. B. 200 Gramm

Stoffstoffubstant (Eiweiß &c.), aus welcher wesentlich das Blut, alle Gewebe und Organe des Körpers, also gleichsam die Maschine, gebildet werden. Sodann Fett und endlich Kohlenhydrate, welche letzteren sich bis zu einer gewissen Grenze erheben können und gleichsam das Heizmaterial abgeben.

Die bei König zu Grunde gelegten mindesten kost-Rationen per Tag betragen für Kinder bis 1½ Jahren 20 Gramm Stoffstoffubstant, 42 Gramm Fett und 70 Gramm Kohlenhydrate; für Kinder von 7 bis 15 Jahren 76 Gramm Stoffstoffubstant, 44 Gramm Fett und 320 Gramm Kohlenhydrate; für Männer bei mittlerer Arbeitsleistung 120 Gramm Stoffstoffubstant, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlenhydrate; für weibliche Erwachsene 96 Gramm Stoffstoffubstant, 48 Gramm Fett und 400 Gramm Kohlenhydrate.

Um das Bedürfnis eines Säuglings an Frauenmilch zu beurtheilen, seien wir in der Tabelle der chemischen Zusammensetzung: 100 Gramm Frauenmilch enthalten annähernd 24 Gramm Stoffstoffubstant, 4 Gramm Fett und 6 Gramm Kohlenhydrate. Der Säugling bedarf aber täglich 20 bis 36 Gramm Stoffstoffubstant, 30 bis 45 Gramm Fett und 60 bis 90 Gramm Kohlenhydrate, daher etwa zehn- bis zwölfmal soviel wie 100 Gramm Milch oder 1200 Gramm oder 1 bis 1½ Liter Frauenmilch täglich.

Man sollte die sehr lehrreiche Wandtafel König's in unserer Küchen aufstellen, damit die Haushalte bei ihren Einkäufen stets mit Augen haben, wie viel sie für die notwendige Ernährung und wie viel sie für Wohlgefallen ausgeben. (Wiener Deutsche 319.)

#### Der Stein der Weisen.

Das Streben, das Menschenlos zu verbergen, die Begier, dem Schatzkasten geschenkte obzuringen, die es nicht freiwillig darbietet, ist so alt, wie das Menschenleben selbst. Ist doch die Erzählung von Mutter Goas Apfelbiss, welcher uns nach der Lehre des Orthodoxen zu Candidaten für den Höhlempfahl machen soll, nichts anderes wie eine Allegorie für jenes Ziel im menschlichen Leben: die Schatzkästen zu verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht

verbergen.

Und doch, obwohl solch traurige Ergebisse längst durch allzärtliche Notabilitäten bekannt gemacht und bestätigt worden sind, giebt es noch genug Frauen

und Männer zu sehen, die

den Stein der Weisen nicht