

# Gefangene auf der Flucht

Ende Mai 1916 von Berxen Richtung Freiheit

Im Jahre 1916 waren im Sanatorium des Sanitätsrats Dr. Elsässer in Berxen bei Bruchhausen russische Offiziere untergebracht, die an der Ostfront in Gefangenschaft geraten waren.

Am 26. Mai kehrten deutsche Wachmänner, die sich in einer Gaststätte vergnügt hatten, gegen 1 Uhr nachts ins Lager zurück. Sie stellten fest, daß 26 Offiziere, darunter ein Oberst und ein Offiziersbursche, geflohen waren.

Zunächst forschte man nach dem Fluchtweg und fand ein Loch, das in den Fußboden eines Zimmers gesägt worden war. Von dort führte ein 50 m langer unterirdischer Gang unter die Fundamente und unter die Terrasse bis hinter den ersten Zaun. Mit einer Drahtschere hatten die Flüchtenden den zweiten Zaun durchgeschnitten. Der Gang mündete in einem Buschwerk, neben dem sich Kleidung, Geräte, Lebensmittel und sogar Landkarten fanden, woraus man schloß, daß ursprünglich eine größere Gruppe hatte ausbrechen sollen.

Wachen und Freiwillige Feuerwehr nahmen die Verfolgung

auf. Noch im Gebüsch des Lagers wurden die ersten Flüchtigen gefaßt. Zwei Soldaten, die auf Urlaub weilten, faßten sieben Mann.

Als Fluchtziel kristallisierten sich bald die Niederlande heraus, da in Ellinghausen schon in den ersten beiden Nächten sechs Männer verhaftet wurden und der Gendarm Warelmann in Goldenstedt an zwei Tagen vier weitere (Oberst, Oberstleutnant, Leutnant, Fliegerleutnant) erwischte. Zwei hatten sich unter der Goldenen Brücke versteckt.

Die restlichen Flüchtlinge hatten andere Wege eingeschlagen und erfreuten sich daher ihrer Freiheit länger. Erst mehrere Tage, nachdem ein Polizist in Bremen erfolgreich gewesen war, wurde der erwähnte Bursche am 3. Juni verhaftet. Die beiden letzten fing man am 5. Juni bei Osnabrück.

Da das Militär fürchtete, die Verhältnisse in Berxen könnten zu einem erneuten Fluchtversuch verlocken, wurden die 27 Mann nach Osnabrück gebracht, wo die Bewachung besser gewährleistet war.

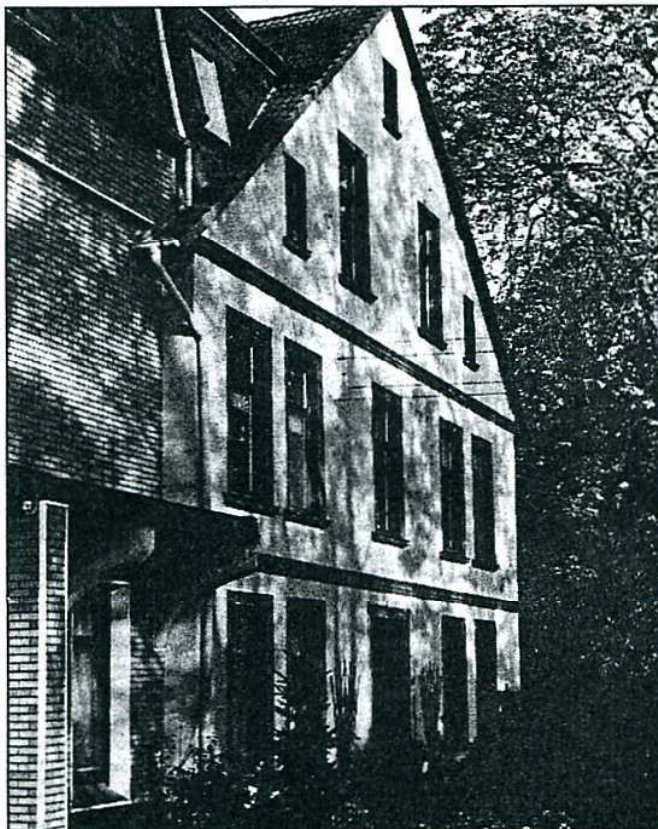
Die Niederlande blieben im Krieg neutral, so daß sich dort jeder auf sicherem Boden befand, wie seit 9. November 1918 auch der emigrierte Deutsche Kaiser. Deswegen ist bei allen Fluchtbewegungen aus der Provinz Hannover der Drang nach Westen festzustellen.

Unklar bleibt – da die zensierte Presse nicht darüber berichtete – woher die Russen die Karten und sonstigen Fluchtmittel bezogen hatten, wie es möglich war, daß sie unbemerkt einen Gang gegraben und den Aushub weggeschafft hatten. Das läßt auf Sorglosigkeit und geringe Aufmerksamkeit der Deutschen schließen.

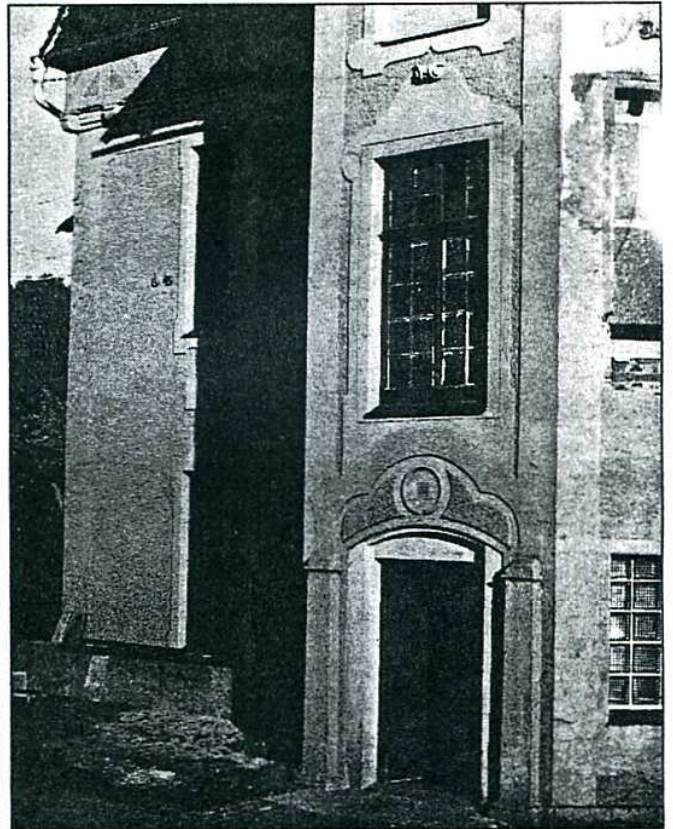
Die Wachen, in der Regel ältere Männer, waren wohl nicht sonderlich motiviert für ihren Dienst. Vielleicht hatten sie auch Verständnis für die unglücklichen Kriegsgefangenen, ein Phänomen, das sich gerade bei der ländlichen Bevölkerung häufig beobachten ließ, obwohl Staat und militärische Führung in beiden Weltkriegen dagegen anzu- gehen versuchten und Teilerfolge erzielten. WILFRIED GERKE



Die Architektur ist noch heute bemerkenswert.



Das Wohnhaus Dr. Elsässers in Berxen.



Treppenhaus mit Buntglasfenster von 1905.





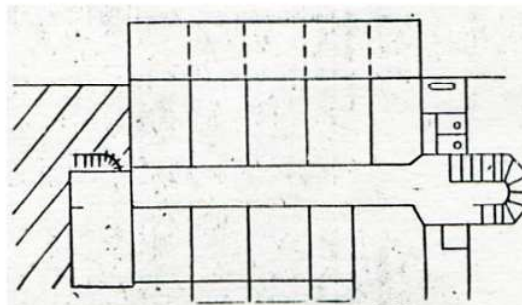
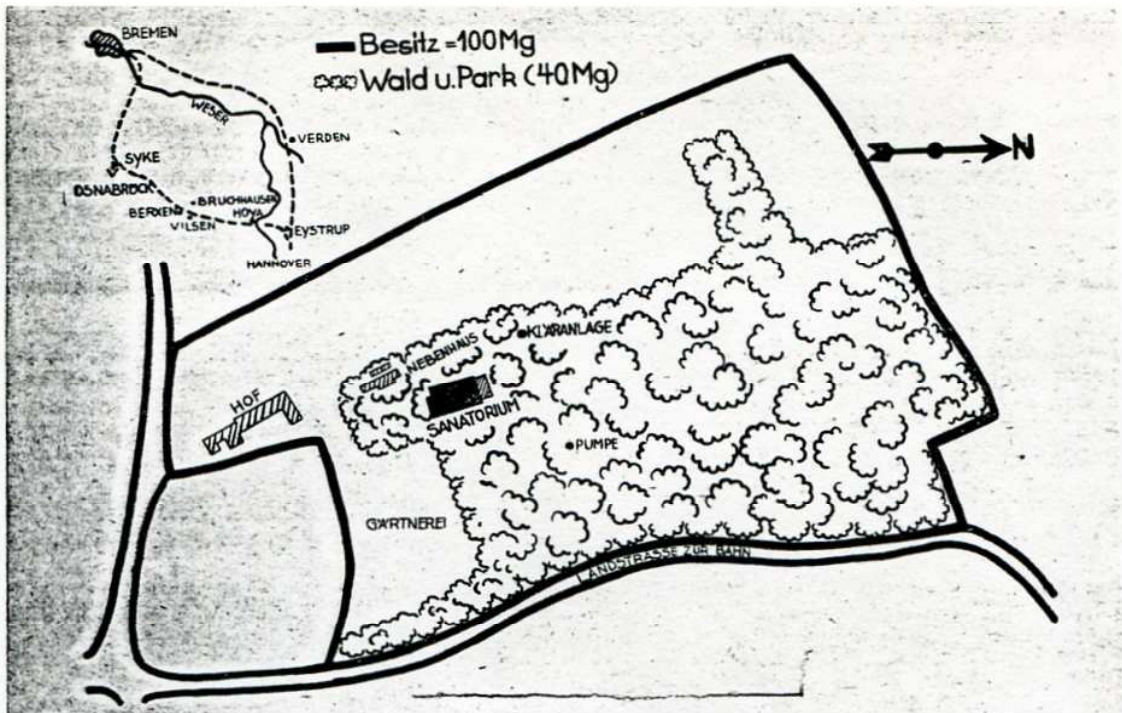
Sanatorium Berxen b. Vilsen.

## DAMALS

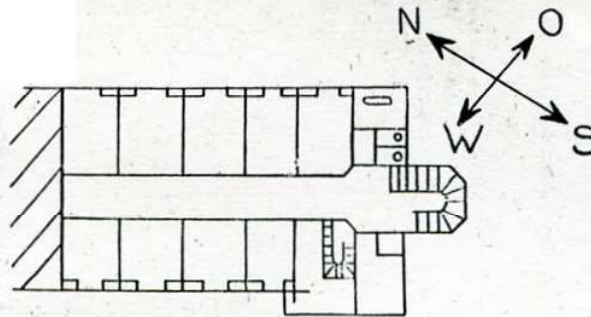
### Vor 99 Jahren

HOYA ▪ „Zur Flucht der Berxener russischen Gefangenen“ berichtete das Hoyaer Wochenblatt in seiner Ausgabe vor 99 Jahren wie folgt: „Der raffinierte Bursche des russischen Obersten, der in Bremen er tappt worden war und zum zweiten Male im Sellingsloher Gehölz entkam, wurde am Mittwoch abend nach Eintritt der Dunkelheit in einem Gehölz in Gehlbergen von dem dortigen Wachmann Koröde festgenommen und von Koröde in der Nacht nach Berxen zurückgebracht. Erneut vorgenommene Fluchtversuche des dreisten Gesellen in der Nähe des Lagers wurden verhindert. Der eingelieferte Russe ist der hauptsächlichste Verfertiger des unterirdischen Ganges, durch den die 27 Offiziere entflohen. Diese sind bis auf zwei sämtlich wieder eingefangen worden.“

gefunden in der Kreiszeitung  
vom 4. Juni 2015



I. Stock



II. Stock

1. Stock	Zimmer und Verpflegung	8.00—9.00 Mk.
2. Stock	"	6.50—7.50 Mk.
	Bedienung 10 <sup>o</sup> "	
	Servieren auf dem Zimmer (nur Ausnahmen 5 <sup>0/</sup> )	Zulchlag
	Aufnahmeuntersuchung	10.— Mk.
	Kurmittel a) wöchentlich	6.00 Mk.
	b) "	8.00 Mk.
	Nachbefüche, Älteste, Röntgenuntersuchung extra	

**Kurmittel:**

- a) Wasserheilverfahren, Massage, Gymnastik, Terrainkuren (Oertel);
- b) medicin. Bäder, künstliche Sonne, Elektrotherapie, Diathermie.

Badewäsche und Decken für Liegekuren sind mitzubringen oder gegen Leihgebühr zu erhalten.



## Das Diät-Sanatorium Berxen-Vilsen. Bez. Bremen

liegt in ländlicher Ruhe und Frische im stadtlosen Kreise Hoya, bekannt durch seine landwirtschaftlichen Produkte. Hervorgegangen aus einem alten Vollmeierhofe, den S.-R. Dr. Elsaesser 1904/5 für Sanatoriumszwecke kaufte und durch Um- und Neubauten herrichtete, wurde es nach dem Kriege von Dr. Schwinge von den Schlacken der Gefangenenlagerzeit befreit und steht jetzt seiner Bestimmung wieder offen, ein Genesungsaufenthaltsort für an chronischen Krankheiten jeder Art und an Entwicklungsstörungen Leidende zu sein. Ausgeschlossen sind ansteckende Krankheiten und Geisteskrankheiten.

Angelehnt an einen 40 Mg. großen Eichen- und Buchenwaldpark mit reichverzweigten Schluchten, die sonnige Plätze und Schutz gegen Winde gewährleisten, liegt es frei zur Sonne, nur in der Nachbarschaft einiger Bauerngehöfte, am Rand eines ins alte Wesertal auslaufenden Geestrückens. Die Kleinbahnstation Berxen verbindet mit den Hauptstrecken Bremen—Köln und Bremen—Hannover.

Das Diät-Sanatorium soll, mit allen Annehmlichkeiten der Hygiene ausgestattet, dem Mittelstande einen angenehmen Aufenthaltsort zum Erholen und Kräftesammeln bieten, auf Grund der Forschungen der Gesundheitslehre und der Ernährungslehre.

Da es ein Aufenthalt des Behagens, Naturgenießens und der Einkehr zur Erhöhung des Heilbestrebens des Körpers sein soll, wird auf große gesellschaftliche Aufmachung wenig Wert gelegt.

Die Zimmer sind hygienisch als Einzelzimmer und auch einige mit Doppelbetten hergerichtet; Räume für gemütliche Zusammenkünfte sind vorhanden.

### Heilanzeigen:

Neuralgien, Schwächezustände des Nervensystems, Stoffwechselerkrankungen, chron. Krankheiten der Brust- u. Bauchorgane, besonders der Kreislauforgane, chron. Erkrankungen der Bewegungsorgane, der Muskeln u. Gelenke.

— Eigene Landwirtschaft, Gärtnerei, Geflügelhof —

*„Es gelingt nachzuweisen, dass die synthetischen Funktionen des Organismus durch bestimmte Ernährungsformen gesteigert oder gehemmt werden können. Es liegt auf der Hand, dass diesen Versuchen schon aus methodischen Gründen eine grosse Bedeutung zukommt, da wir, ohne weitere Eingriffe an dem Organismus vorzunehmen, lediglich durch die Änderung des Ernährungsregimes bestimmte Leistungen der Zelle abzuändern imstande sind.“*

Diese Worte des Hallenser Physiologen Prof. Gelhorn besagen, daß die medizinische Wissenschaft anfängt, das Gebiet der Ernährungsfragen intensiver zu bearbeiten, welches bislang ein Stiefkind der Therapie gewesen war.

Als wissenschaftliches Forschungsgebiet ist die Ernährung wohl erst seit dem großen Kriege aufgetaucht. Die Folgen der Unterernährung und der einseitigen Ernährung waren so kraß, daß sie nicht übersehen werden konnten; die auftauchenden Fragen riefen ein derartiges Interesse hervor, die Arbeiten häuften sich so, daß nunmehr bereits ein gewaltiges Material vorliegt. Die Pionierarbeit der Forscher vor dem Kriege, die schwer und undankbar war, soll dabei nicht vergessen sein. Die Fortschritte des Naturerkennens — Kolloidchemie, Vitamine und Fermente, physikalische Chemie — haben dazu beigetragen, die Ernährungsfrage über die bis dahin allein maßgebende Erfahrung und physiologische Forschung über Organwirkung zu vertiefen, so daß wir nunmehr bei Zelltätigkeit, Ionen- und Elektrolytenwirkung angelangt sind, also sozusagen bei der Wurzel der für die Ernährungsfragen grundlegenden Dinge.

Schon Hippokrates sagt: *„dass der Arzt zuerst die natürliche Beschaffenheit des ganzen Menschen kennen und beurteilen müsse; er muss wissen, aus welchen Grundelementen er zusammengesetzt ist und auch unterscheiden, von welchen Grundelementen ein Vorherrschen besteht. Sodann muss er aber auch die Wirkung aller Speisen und Getränke kennen, deren wir uns bedienen, jeder einzelnen Speise und jedes einzelnen Getränkes, und zwar ihre natürliche Wirkungsweise als auch diejenige, welche durch menschliches Bemühen und menschliche Kunstfertigkeit erlangt wird.“*

Wir sind jetzt so weit, diese Forderung des Hippokrates so vertiefen zu können, daß wir seinen theoretischen und durch Erfahrung gestützten Überlegungen zu einem großen Teile wissenschaftlich begründete Unterlagen zu geben vermögen. Ohne solche war die ganze Ernährungsfrage unsicher, der Theorie und Mode unterworfen. Alle Vorschriften der großen Gesetzgeber bezüglich der Ernährung waren auf Erfahrungstatsachen aufgebaut und verloren teilweise ihre Richtigkeit bei einer Übertragung auf andere Gegenden, zum Teil haben sie aber auch jetzt noch und allgemein Bedeutung, wie z. B. das Fasten.



Den Menschen anatomisch und physiologisch genau zu kennen ist die eine Forderung an den Arzt, der sich mit der Gesundheit des Menschen befaßt. Die andere betrifft die Ernährung. Früher und zum Teil auch jetzt noch beschränkte sich die ärztliche Beschäftigung hiermit darauf, das gegebene Nahrungsmittel als unabänderlich anzusehen, ebenso die Bereitungsweise, und nur in die Zusammensetzung bzw. Ausschaltung einiger Nahrungsmittel einzugreifen. Das hat sich geändert. Man hat erkannt, daß gleiche Nahrungsmittel nicht kongruent zu sein brauchen, wie etwa gleiche Medikamente aus verschiedenen Apotheken bezogen. Roggen z. B. ist in seinem Eiweiß und besonders seinen Mineralbestandteilen schon in Deutschland sehr schwankend nach seinem Herkunftsorte. Das Produkt aus dem Roggen einer bestimmten Erzeugungsstelle ist wieder sehr verschieden, wenn man z. B. die Brotverschiedenheit bei den Bäckern einer Gegend trotz Verwendung gleichen Mehles betrachtet. Beim Fleische läßt sich dasselbe feststellen, entsprechend der verschiedenen Fütterung. Beim Gemüse ist gleiches zu beobachten; die Unterschiede im Wasser nicht zu vergessen.

Die Kenntnis der Nahrungsmittel muß also mit der Beobachtung der Produktionsstelle beginnen. Hier vorgenommene Änderungen wirken sich aus im Produkt. Abweichung der Konstitution und der Neigung zu Krankheiten in bestimmten Gegenden haben wahrscheinlich hierin einen Grund.

„Der Mensch ist das Produkt der Gegend, in der er geboren ist, aufwächst und lebt.“

Über die Beeinflussung der Nahrungsmittel durch die Herrichtung zu Speisen hat man sich auch erst neuerdings Gedanken gemacht, nachdem dies Gebiet bis dahin allein Personen überlassen geblieben war, die ihr Werk nur mit den Augen, dem Gaumen und der Nase prüften. Nirgendwo wird mit weniger Wissen und Überlegung gearbeitet als in der Küche.

Auch hier nur einige Andeutungen. Die Nahrungsmittel sind entweder solche, die tot sind, oder die ruhendes Leben haben, oder die im Leben gestört sind, also absterben müssen, wie Tier und Pflanze. Bei letzteren muß man berücksichtigen, daß der Zelltod nicht plötzlich, sondern allmählich eintritt, daß sich daher noch weiter Umsatzprodukte bilden, ja auch Zersetzungsprodukte, deren Wirksamkeit zu beachten ist. Dies ist auch bei der Rohkost zu berücksichtigen, bei welcher die Frische der Nahrungsmittel von großer Bedeutung ist. Wieder etwas anderes ist es bei der Zubereitung durch Anwendung der Hitze. Hier ist der Hitzegrad wichtig, da besonders die Eiweißkörper auf die verschiedenen Hitzegrade verschieden antworten. Umlagerungen und Sprengungen kommen vor. Z. B. das Freiwerden von Schwefel durch Kochen des Eies. Man kann sagen, daß das gekochte Nahrungsmittel wohl in der Zahl und auch der Menge der Elemente dem Rohprodukt entspricht — wenn nichts fortgossen wird —, daß aber biologisch etwas ganz anderes, oft unerwünschtes und nicht vermutetes als Resultat entstanden ist.

Wie wirkt nun das rohe Nahrungsmittel, wie das gekochte, auf den gesunden, wie auf den kranken Menschen? Läßt sich durch überlegtes Mischen und Veränderung der Mengenverhältnisse, durch Beachten des Säure-Basenverhältnisses, der Vitamine, der gebundenen Mineralstoffe, eine Einwirkung auf den Menschen erreichen? Diese Fragen sind bei der Ernährung zu beachten.

Ebenso wie die Nahrungsmittel nach Herkunft, Alter und Zubereitung für gesunde und kranke Menschen verschieden gehandhabt werden können, kann man auch noch unterscheiden betreffs des Alters und Geschlechts der Menschen.

Alle Wirkungen der Nahrungsmittel nach der schädigenden und fördernden Richtung hin sind, von akuten Vergiftungen abgesehen, Wirkungen kleiner und kleinster Mengen, evtl. mit bezug auf das Gesetz vom Minimum, und hängen ab von der Dauer der Einwirkung. Wie die unbeabsichtigte Wirkung sich erst nach längerer Zeit, Monate und Jahre, bemerkbar macht, so hat auch die gewollte Wirkung Zeit nötig und wird sich erst nach Verlauf einiger Wochen bemerkbar machen. Eine Kurdauer von weniger als 4 Wochen ist daher ziemlich zwecklos.

Wo läßt sich nun zur Zeit eine derartige Ernährungskur durchführen? Meines Erachtens ist erforderlich, daß der Arzt die Nahrungsmittel bereits bei ihrer Erzeugung beobachten kann, daß also sowohl der landwirtschaftliche wie der gärtnerische Betrieb ebenso unter verständnisvoller ärztlicher Aufsicht steht, wie der Küchenbetrieb. Das glaube ich hier durchführen zu können.

Es darf nun nicht befürchtet werden, daß die ärztliche Behandlung einseitig ist. Sie ist nicht auf einseitige Rohkost oder vegetarische Kost, Fasten oder ähnliche Kuren eingestellt, nicht auf einseitige Sektentherapie. Das ganze Rüstzeug der Therapie kann Verwendung finden, wenn auch die physikalische- Licht-Lufttherapie, Bäder, Massage, Gymnastik, bevorzugt werden.

D. Schwinge.



Das  
**Diät-Sanatorium**  
Birken-Vilsen

und der Weg zu ihm

**Das Diät-Sanatorium Birken-Vilsen, Bez. Bremen**

liegt in ländlicher Ruhe und Frische im stadtlosen Kreise Hoya, bekannt durch seine landwirtschaftlichen Produkte. Hervorgegangen aus einem alten Vollmeierhofe, den S. R. Dr. Elsaesser 1904/5 für Sanatoriumszwecke kaufte und durch Um- und Neubauten herrichtete, wurde es nach dem Kriege von Dr. Schwinge von den Schlacken der Gefangenenlagerzeit befreit und steht jetzt seiner Bestimmung wieder offen, ein Genesungsaufenthaltort für an chronischen Krankheiten jeder Art und an Entwicklungsstörungen Leidende zu sein. Ausgeschlossen sind ansteckende und Geisteskrankheiten.

Angelehnt an einen 40 Mg. großen Eichen- und Buchenwaldpark mit reichverzweigten Schluchten, die sonnige Plätze und Schutz gegen Winde gewährleisten, liegt es frei zur Sonne, nur in der Nachbarschaft einiger Bauerngehöfte, am Rand eines ins alte Wesertal auslaufenden Geestrückens. Die Kleinbahn-Station Birken verbindet mit den Hauptstrecken Bremen—Köln und Bremen—Hannover.

Das Diät-Sanatorium, soll, mit allen Annehmlichkeiten der Hygiene ausgestattet, dem Mittelstande einen angenehmen Aufenthaltsort zum Erholen und Kräftesammeln bieten, auf Grund der Forschungen der Nahrungsmittelchemie, der Gesundheitslehre und der Ernährungslehre.

Da es ein Aufenthalt des Behagens, Naturgenießens und der Einkehr zur Erhöhung des Heilbestrebens des Körpers sein soll, wird auf große gesellschaftliche Aufmachung wenig Wert gelegt.

Die Zimmer sind hygienisch als Einzelzimmer und auch einige mit Doppelbetten hergerichtet; Räume für gemütliche Zusammenkünfte sind vorhanden.

Die Kost ist den Leitgedanken entsprechend und dient zum Gesunden.

Sonstige Kurmittel sind im kleinen Prospekt angegeben.

**Dr. Schwinge**



## Leitgedanken

„Herr Doktor, ich fühle mich seit längerer Zeit so matt und müde, habe schlechten Appetit, schlechten Schlaf, bin unruhig und kribbelig, außerdem drückt es mich bald hier, bald da, das Herz ist unruhig, und . . . ja, so könnte ich Ihnen noch weiter klagen. Ich glaube, ich muß in ein Sanatorium, wo ich Ruhe und gute Verpflegung habe, weiter nichts. Nur Ruhe und gute Verpflegung. Ein Arzt ist schließlich nicht mal nötig, Behandlung auch kaum, Ruhe und gute Verpflegung machen mich allein schon wieder gesund.“

Wie oft hört der Arzt Derartiges von Frauen und Männern, sogenannten Nervösen und nur Abgearbeiteten, aber auch solchen Menschen, die längere Zeit krank sind, chronisch-kranken, die bereits allerlei versucht haben, um aus dem Schatz der Apotheke, den Ratschlägen guter Bekannten, autorisierter und mehr oder weniger autorisierter Personen das Allheilmittel zur Gesundung zu erlangen.

### Nur Ruhe und gute Verpflegung.

Ruhe. Ob wohl alle unter „Ruhe“ dasselbe verstehen?

Ruhe vor dem Großstadtlärm, Ruhe vor der drängenden Berufsarbeit im Hause, Amt oder Geschäft, Ruhe vor den Sorgen um das tägliche Brot, — mit dieser Auffassung ist wohl jeder einverstanden, aber auch damit, daß er Ruhe vor der eigenen Unruhe, meist anerzogen oder angewöhnt durch das ewige Hasten der Großstadt, sucht, also kurz: Ferien, Ausspannung, Ruhe des Körpers, Ruhe des Geistes, Ruhe zur Selbstbesinnung.

Man soll also die eigene Maschine einige Zeit auf ein Abstellgleis schieben, wo sich niemand um sie kümmert, als nur die besorgte Aufsichtsperson, der „Maschinenwärter“.

Denn dieser ist nötig, er muß dafür sorgen, daß die „Karre“ nicht rostet.

Es rostet aber nur der Körper, wenn er zu lange rastet, nicht der Geist, — dem bekommt gelindes Anrösten ganz gut.

Der Körper soll in der Ruhe neue Kräfte sammeln. Gute Luft, Besonnung, Massage, Bad, Gymnastik sind Hilfsmittel und helfen weiter, passend angewandt und angeordnet. Es

wäre töricht, hieran zu zweifeln. Nur darf der Patient nicht durch Uebertreibung auf Vorrat kaufen wollen. Auch hierin ist Maßhalten nötig, der Arzt ist also nicht zu umgehen.

Was versteht man nun unter „guter Verpflegung“?

Das tägliche Brot? — Wohl kaum.

Wenn man bedenkt, daß das häusliche Essen eine von vielen Frauen und Männern als Belästigung empfundene Zwangseinrichtung ist — für den einen durch die Zubereitung eine Quelle des Aergers, für den andern dasselbe durch den weitergegebenen Aeger und anderes mehr — so kann es nur angenehm empfunden werden, auf einige Zeit diese Quelle des Aergers und der Unzufriedenheit zu verstopfen und alle Unbequemlichkeiten andern Schultern aufzubürden und evtl. gemeinsam Schadenfreude zu empfinden oder Mitleid — zu heucheln.

Gute Verpflegung wäre demnach eine Verschiebung des Aergers und der häuslichen Sorgen. Andere sollen nun solches Essen auf den Tisch stellen, daß dauernd ein zufriedenes, schmunzelndes Lächeln die Gram- und Sorgen- und Aegerfalten im Gesicht verstreichen läßt und verständnisvoll sich ruhige Hände um ein sich mehr und mehr rundendes Bäuchlein legen.

Solche Gedanken erweckt wohl die „gute Verpflegung“ bei manden.

Aber bedeutet „gut“ nicht zum Nutzen, zum Wohle des Körpers?

Der Körper soll so genährt werden, daß er wachsen und in den Vollbesitz seiner Leistungsfähigkeit kommen kann, daß er diese erhält und gegen Krankheiten möglichst gefeit bleibt und möglichst von Krankheiten befreit wird.

Also Nahrung als Gift? — Unter Umständen — ja.

Und Nahrung als Medizin? — Unter Umständen — ja.

Jeder weiß, daß verdorbene Nahrungsmittel ab und zu zu Vergiftungen und auch zum Tode führen können. Aber nicht jeder weiß, daß einseitige Ernährung die Entwicklung stört — Soxlethmild bei Kinder — und krank machen kann, — Schiffs- und Gefängnis- und Kriegsernährung (das Schicksal der Besatzung des „Kronprinz Wilhelm“) — daß es Mangelkrankheiten gibt, hervorgerufen durch unbeachtete Ausfälle in der Nahrungszusammensetzung, daß Ueberernährung krank macht und das Leben verkürzt und daß Unterernährung dasselbe machen kann. — Kriegs- und Nachkriegserfahrung. Nicht jeder denkt daran, daß, nach einer andern Kriegserfahrung, chronische Krankheiten, besonders Stoffwechselkrankheiten, durch die Ernährung günstig bis zum Verschwinden beeinflußt werden können.

Schürfen wir etwas weiter.

Bei der Nahrungsaufnahme ist zu beachten, daß der Körper richtig vorbereitete Nahrungsmittel von einwandfreier Beschaffenheit bekommt, daß aber diese von ihm selbst weiter richtig vorbereitet (gekaut) werden und so in günstigster Verfassung mit der aufnehmenden Innenhaut des Menschen, der Wand des den Körper durchsetzenden Magendarmschlauchs, in innige Berührung kommen.

Nun unterliegt der Verdauungsakt vom Mund bis zum Magen freiwilliger und unfreiwilliger Beeinflussung. Das Kauen ist ein Willensakt und kann abgestuft werden vom Schlingen bis zum Fletschern. Die Absonderung der Verdauungssäfte in Mund und Magen ist unwillkürlich, wird aber durch Auge, Nase und Mund und durch die jeweilige Stimmung beeinflußt. Gut angerichtet, duftend und schmackhaft wirken die Speisen fördernd auf die Aufnahme, auch wenn sie schädigend oder haltlos sind.

Diese Tatsache ist beachtenswert, ist störend oder fördernd für die Nahrungsaufnahme, kommt also für Ueber- und Unterernährung in Frage.

Wichtiger ist die Zubereitung der Nahrungsmittel. An sich gesunde Nahrungsmittel sind sicher im rohen Zustande am gehaltvollsten und können als solche bei mancherlei Krankheitszustände, in Kurform verwandt werden. Im Allgemeinen nimmt sich die Kochkunst der Nahrungsmittel an, um sie schmackhafter und verdaulicher zu machen, um sie aufzuschließen.



Dies ist der dunkelste Punkt in der ganzen Ernährungsfrage. Man fängt langsam an, den Schleier, der auf der Küchenregion liegt, zu lüften, aber leicht ist dies nicht. Alte Gewohnheiten, Unverstand und Trägheit sind sehr starke Hemmnisse. Es ist kaum glaublich, daß die Frau dieses Gebiet nicht zur Forschung und Bearbeitung ausgesucht hat, für das

gesunder Verstand und Mutterwitz so notwendig sind. Ein Gebiet, so umfangreich, in inniger Verbindung mit Chemie, Physik und Volkswirtschaft, und von so großer Bedeutung für das Wohl und Wehe der Person, der Familie, des Staates, liegt meist in den Händen einfacher Personen, bestenfalls mit Routine und von Mund zu Mund gegebener Erfahrung ausgestattet, aber sonst unberührt von Warum und Weshalb.

Und die Folge? Es ist wirklich an der Zeit, der Hausfrau ein Bild an die Wand zu malen von dem Wert ihrer Tätigkeit für die Person und den Staat als **Verwalterin der Gesundheit der Menschen**.

Wie wird in der Kochkunst gesündigt, nicht nur im Fälschen und Vortäuschen, durch Entfernen und Verschlechtern von Nahrungsbestandteilen — der Eiweiße, Fette, Kohlehydrate, Mineralstoffe und Vitamine — wie viel im Hinzutun ungeeigneter, minderwertiger und weniger gehaltvoller Nährstoffe! Doch wer macht sich darüber Gedanken, — wenn es nur schmeckt, wenn nur die Sinne befriedigt werden, die doch weniger wichtig sind?

Ich rühre noch am Wichtigsten, dem Gehalt der Speise, d. i. der tischfertigen Nahrungsmittel. Wer bereitet z. B. Gemüse, das Kreuz der Hausfrau, mit Überlegung betreffs des Mineralstoff- und Vitamingehalts? Von Vitaminen weiß nachgerade jede Hausfrau oder Köchin, aber wer ist nicht damit zufrieden, Vitamine in den Kochtopf zu bringen, — wer denkt daran, die Vitamine auch auf den Tisch zu bringen? Wer hält die Mineralstoffe in der Speise und gießt sie nicht fort? Vielleicht die Hälfte der Kochenden. Wer achtet aber auf das Verhältnis von Säuren und Basen in der Speise? Wer bereitet das Fleischiweiß richtig und macht es nicht schwerverdaulich, wie gewöhnlich bei der Milch?

Das sind nur einige Fragen, die zum Nachdenken reizen müßten.

Eine Folge fehlerhaften Kochens ist auch die reichliche Nahrungsaufnahme, ein Vorwurf, der dem Deutschen ja oft gemacht wird. **Tatsache ist ja, daß je gehaltvoller, je bekömmlicher die Speise ist, um so geringer ist die Nahrungsmenge.**

**Die Frage, ob man durch die Speise Krankheiten hervorrufen kann, kann also wohl bejaht werden.**

**Aber kann man durch die Speise in Menge und Zusammensetzung auch Krankheiten heilen?**

Wohl jeder weiß es vom Skorbut. Der Einfluß der Nahrung auf Kinder mit englischer Krankheit ist auch bekannt. Die Kenntnis von der Schädlichkeit des Kochsalzes auf die Nieren und der günstigen Wirkung salzreicher Kost bei Nierenkrankheiten ist verbreitet; die Fruchtkost im Fieber, die besondere Kost bei schlechtheilenden Wunden, bei Stoffwechselkrankheiten, bei Magen-Darmkranken, bei Fettleibigen ist nicht unbekannt. Hier liegt bald Mangel an Vitaminen, an Mineralstoffen vor, bald Überernährung an Eiweiß und Vergiftung infolge dadurch erzeugter Schlacken. Die Reaktion der Körperflüssigkeiten, läßt sich durch die Speise, je nachdem, ob saure oder basische Reaktion hervorgerufen wird, beeinflussen, der Mineralstoffgehalt und damit ev. Anreicherung im Körper, läßt sich durch die Wahl der Speisenzusammensetzung verändern, ohne „Aufbausalz“. Da von den Mineralstoffen die Gewebsreaktion abhängt, kann hierdurch auch der Nährboden für die Körperpolizei, die Bakterien, günstig oder schädlich für deren Wachsen beeinflusst werden, es kann also die Entstehung und Verhütung von Infektionskrankheiten erleichtert oder verhindert werden.

Der langen Ausführung kurzer Sinn ist also: **Eine gute Verpflegung ist eine solche, die in ihrer Menge dem Körpergewicht, in ihrer Zusammensetzung der körperlichen Verfassung möglichst angepaßt ist, d. h. der Körper soll der Norm genähert, die Widerstandskraft gegen Schädigungen gehoben und die Erneuerungskraft unterstützt werden. Das verstehe ich unter Ruhe und guter Verpflegung als Hauptheilmittel eines Diät-Sanatoriums.**

Alle andern therapeutischen ev. anzuwendenden Mittel sind, der Krankheit entsprechend, als Unterstützungsmittel zu benutzen und unterliegen den jeweiligen Forderungen des Falles.

Alles zum Wohle des kranken und des nach Gesunderhaltung strebenden Menschen.