

Für unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 25 Beilage zur Gleichheit 1913

Inhaltsverzeichnis: Aus Bebel: Die Frau und der Sozialismus. — Vom Wandern der Jugend. Von E. E. — Reform der Ernährung. II. Von M. Kt. — Feuilleton: Die Mütter. Von Alfred v. Hedenstierna.

Aus Bebel: Die Frau und der Sozialismus.

Die Zahl der Talente und Genies unter den Männern ist weit größer, als bisher sich offenbaren konnte. Genau so verhält es sich mit den Fähigkeiten des weiblichen Geschlechts, das seit Jahrtausenden noch weit mehr als das männliche geistig unterdrückt, gehemmt und verkrüppelt wurde. Wir haben keinen Maßstab, wonach wir genau beurteilen könnten, welche Fülle von geistigen Kräften und Fähigkeiten sich bei Männern und Frauen entwickeln, sobald diese sich unter naturgemäßen Bedingungen zu entfalten vermögen. . . . Was für die Pflanze guter Boden, Licht und Luft, sind für den Menschen gesunde soziale Verhältnisse, die ihm die Entfaltung seiner geistigen und körperlichen Anlagen gestatten. . . . Sind aber die sozialen Entwicklungsbedingungen für beide Geschlechter die gleichen, besteht für keines irgend eine Hemmung und ist der Sozialzustand der Gesellschaft ein gesunder, so erhebt auch die Frau sich auf eine Höhe der Vollkommenheit ihres Wesens, von dem wir noch keine rechte Vorstellung besitzen, weil bisher ein solcher Zustand in der Entwicklungsgeschichte der Menschen fehlte. . . . Der Fortschritt der Menschheit besteht darin, alles zu beseitigen, was einen Menschen von dem anderen, ein Geschlecht von dem anderen in Abhängigkeit oder Unfreiheit erhält.

Die ganze Entwicklung, alle Verhältnisse haben sich mächtig umgestaltet und haben auch die Stellung der Frauen verändert. Sie sind mehr als je mit allen Fasern ihrer Existenz mit dem gesellschaftlichen Entwicklungsgang verbunden und greifen mehr als je auch selbsttätig ein. Wir sehen, wie in allen Kulturstaaten Hunderttausende und Millionen Frauen gleich den Männern in den verschiedensten Berufen tätig sind und die Zahl derjenigen von Jahr zu Jahr wächst, die auf die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten angewiesen, den Kampf um die Existenz zu führen haben. Es kann also den Frauen so wenig wie den Männern gleichgültig sein, wie unsere sozialen und politischen Verhältnisse beschaffen sind. Fragen zum Beispiel wie die, welche innere und welche äußere Politik gehandhabt wird, ob eine solche Kriege begünstigt oder nicht; ob der Staat jährlich Hunderttausende von gesunden Männern in der Armee festhält und Zehntausende ins Ausland treibt; ob die notwendigsten Lebensbedürfnisse durch Steuern und Zölle verteuert werden und die Familie um so härter treffen, je zahlreicher diese ist, und das in einer Zeit, in der die Mittel zum Leben für die große Mehrzahl äußerst knapp bemessen sind, gehen die Frau ebenso nahe an wie den Mann. Auch bezahlt die Frau direkte und indirekte Steuern von ihrer Lebenshaltung und aus ihrem Einkommen. Das Erziehungssystem ist für sie von höchstem Interesse, denn die Art der Erziehung entscheidet in hohem Grade über die Stellung ihres Geschlechts; als Mutter hat sie daran ein doppeltes Interesse. . . . Politische Bildung wird aber dadurch nicht gewonnen, daß man die Massen von öffentlichen Angelegenheiten fernhält, sondern dadurch, daß man sie zur Ausübung politischer Rechte zuläßt. Ohne Übung keine Meister. . . . In dem Augenblick, in dem die Frauen gleiche Rechte mit den Männern erlangen, wird auch das Bewußtsein der Pflichten in ihnen lebendig werden.

Die Zahl der Frauen, die infolge von Geburten sterben oder siechen, ist weit größer als die Zahl der Männer, die auf dem Schlachtfeld fallen oder verwundet werden.

Von welchem Punkte man immer bei der Kritik unserer Zustände ausgeht, man kommt schließlich stets wieder darauf zurück: eine gründliche Umgestaltung unserer sozialen Zustände und durch sie eine gründliche Umgestaltung in der Stellung der Geschlechter ist notwendig. . . . Unsere sozialen Verhältnisse sind in einen früher nie gekannten Zustand der Unruhe, der Gärung und Auflösung versetzt worden. Die herrschenden Klassen fühlen keinen festen Boden mehr unter ihren Füßen, und die Institutionen verlieren immer mehr die Festigkeit, um dem von allen Seiten heranziehenden Ansturm zu trotzen.

Vom Wandern der Jugend.

Die Landstraßen und Waldpfade klingen von Jugendstrophinn und lieben, alten Wanderliedern. Gruppen von jungen Menschenkindern ziehen vorüber, Burschen und Mädchen, den Rucksack auf dem Rücken, jubelnde Lebenslust in den Augen. Die Zupfgeige gibt den Takt. Ein heiteres Bild! Wer der fröhlichen Schar begegnet, fühlt sich gestreift von Jugend- und Wanderlust. Die Jugend will hinausflüchten aus der Enge der Stadt, will die drückenden Fesseln des zeitgenössischen Lebens abstreifen. Sie sucht im Gegensatz zu all dem Gesellschaftlichen, das auf ihr lastet, die Natur. Hier will sie die Frische und Reinheit der Lebenslust atmen, die sie in dumpfigen Stuben, in düsternen Werkstätten und lärmerfüllten Fabrikhallen so schmerzlich entbehrt. Hier sieht sie ihre Sehnsucht erfüllt, in Freiheit die Kräfte zu stählen und wachsen zu fühlen. Hier will sie Erkenntnisse und Erhebung gewinnen, nicht über trodene Schulweisheit gebüdt, sondern aus dem großen, leuchtenden und ionenden Buche des natürlichen Lebens selbst, mit den Sinnen und der Seele genießend. So gehen die jungen Burschen und Mädchen hinaus in Wald und Feld. Sie nehmen Strapazen und Entbehrungen auf sich, schlafen im Heu und kochen im Freien ab. Sie wollen das Land der Heimat kennen lernen, sie suchen innige Fühlung mit der Natur. Das alles ist schön und verdient Förderung. Aber es fragt sich, ob der eingeschlagene Weg wirklich aus Herz der Natur führt, ob die Jugend das Ersehnte auch findet.

Wer in der Natur heimisch werden will, wer sie beobachten, belauschen, in sie eindringen will, muß vor allem das eine begreifen, das gleichsam das Organ ist, mit dem allein sie wahrgenommen werden kann, und das auch zur selben Zeit als Ausfluß ihres Wesens selbst erscheint: die Einsamkeit. Schwer, drückend, drohend muß die Einsamkeit auf ihm gelegen und ihn doch auch wieder erhebend, befreiend umfassen haben. Er muß mit ihr gekämpft und gerungen haben und trotzdem wissen, daß sie seine Schmerzen und Wunden küßt, daß er sich in ihr die Seele reinbade kann. Nur wer die Einsamkeit so empfindet, ganz empfindet mit ihren Schauern und ihrer erlösenden Kraft, nur dem beginnen sich die Schleier zu heben, die die ewige, uralte Natur um ihr Wesen gelegt hat. Sie läßt es ihn in wortloser Schönheit ahnen.

Auf der schweigenden Höhe der Berge, in dem Rauschen der See, über der stillen Weite des Heidelandes weht der Atem der Einsamkeit. Du stehst am Rande des dunklen Fichtenwaldes, der rote Fingerhut brennt auf kahler Halde, vor dir tauchen die gewaltigen Riesen des Gebirges auf und ragen in die blaue Luft. Fast körperlich greiffst du die Schauer der Einsamkeit. Geheimnisvolle Stimmen steigen auf, und deine Seele vermag plötzlich zu horchen, es umgibt dich näher und näher, es ist, als ob du ein Würdest mit dem All, aufgingest in der Unendlichkeit. Da ertönt die Zupfgeige, die laute Fröhlichkeit von vielen jungen Kehlen bricht herein. Die festen Schritte von vierzig Stiefeln brechen den Zauber, das geheimnisvolle Band zwischen dir und der Natur ist zerrissen. Es ist nicht nur der ruhig äsende Rehbod, die sich scennende Blindschleiche, die der Haufe verschleucht, es ist etwas anderes, Höheres, es ist die Seele der Natur selbst, die endlich dem atemlos Harrenden sich entschleiern wollte, und die nun zurückweicht, jäh, kalt, undurchdringlich. Vorbei der Weibstunde, vorbei der herrliche Augenblick. Wer in der Truppe mitmarschiert, mag Freude und Lustgefühl empfinden. Er hat beim Wandern und Lagern Gelegenheit, die schönsten Tugenden zu entfalten, die

sozialen. Er vermag auch einzudringen in die Vorhallen der Natur — und selbst diese sind schöner als die staubigen Straßen der Stadt —, aber das Feinste, das Tiefste bleibt ihm verschlossen. Er sieht mit dem Auge vieler, er hört mit dem Ohr der Gruppe. Es gibt Augenblicke, wo auch das seine gute Berechtigung hat, ja wo es notwendig, unerlässlich ist: im Kampfe, im gemeinsamen Ringen um heißbegehrte Rechte. Wo ich Schulter an Schulter kämpfe mit den Kameraden, wo ein heiliger Zorn verbindet, wo ein Gedanke, ein Wille uns beseelt: da will, da muß ich untertauchen in der Vielheit, in der Masse, da ist meine Persönlichkeit nichts. Und es ist wichtig, daß die arbeitende Jugend diese grenzenlose Hingabe des eigenen Ichs an die Gemeinschaft ihrer Klasse lernt. Auch die Gemeinschaftlichkeit in der Freude und im Genuß ist berechtigt und trägt veredelnd empor. Allein es gibt auch Stunden, wo jeder das Recht und die Pflicht hat, auf die leisen Stimmen zu lauschen, die sich ihm nur nahen, wenn der Lärm der anderen verrauscht ist. Das fröhliche Lachen und Jauchzen der vielen läßt das Waldeswehen verstummen, der Bergbach rieselt stiller, der Duft der Roggenähre verfliegt.

Freilich ist die Jugend in diesem Punkte meist nicht besonders empfindlich. Wenn auf den Wanderfahrten überschwangliche Freundschaften geschlossen werden, so erhöht das die Lebensfreude, und die Kameraden, mit denen den einzelnen keine starken inneren Fäden verbinden, stören die Genußfähigkeit kaum oder gar nicht. Darum wäre es auch verfehlt, wenn die jungen Burschen und Mädchen auf die Wanderungen mit den Gefährten verzichten sollten. Sie werden ihnen eine Quelle von Lust und geselligem frohem Treiben sein, sie werden schlechten Gewohnheiten entgegenwirken und die Kräfte des Leibes und der Seele entwickeln, namentlich wenn auf solchen Fahrten Mützen und Strapazen aufgesucht werden und der Genuß von Alkohol und das Rauchen verpönt ist. In den körperlichen Anstrengungen schlummert ein wunderbarer Segen, es geht von ihnen Lebenskraft aus und sie wirken erzieherischer als Lehren und Ermahnungen. Vom hohen sozialen Wert der gemeinschaftlichen Wanderungen für die Jugend war schon die Rede. Jedoch all das sollte nicht der Kern der Wanderungen sein. Die Natur zu erschließen, den jungen Menschen wahrhafte Weisestunden zu gewähren, das war ihr Zweck. Aber wenngleich die Wanderungen ins Freie führen, Vertrautheit mit Wald und Feld vermitteln, lassen sie doch das letzte Tor unerschlossen, hinter dem sich die Natur verschließt. Sie leiten zu Schönbem, das Schönste vermögen sie nicht zu geben. Erst jenseits des Tores, das sich nur dem einzelnen erschließt, tut sich die mondbelegante Zaubernacht der Natur ganz auf. Dort wandert Eichendorff durch die Buchenhallen. Dort singt Uhlands Hirtenknabe, und dort am Meeresstrand fliegt die Möwe ans Gass, und „über die feuchten Matten spiegelt der Abendschein“. Wer könnte sich Penau, Mörike, Storni, Keller in der Natur anders denken als einsam? Stundenlang liegt Goethe am Bergesabhang, nur seinen Homer bei sich, sein Blick taucht in das Blütenmeer des Wehlarer Frühlings, und klingend regen sich die Schätze seines Innern. Wohl ist auch Goethe mit fröhlichen Gefellen über Land gewandert, ist mit den Brüdern Stolberg in übermütigster Jugendlust durch das Main- und Rheinland gezogen. Aber auch da trennt er sich von den Gefährten und streift tagelang allein weiter. Welche Einsamkeit auf seiner Harzreise! Um die Erhabenheit und Größe der Einsamkeit recht zu empfinden, unternimmt Goethe die Reise im Winter, in einem Winter, wo es noch keinen Nodelsport gab. Mächtig wirkt der Zauber in der düsteren Steintwelt Schierkes, überwältigend die hehre Stille auf dem Broden, während der Vollmond mit klarem Glanze hervortritt und „die Reiche der Welt“ weit da unten bleiben.

Ich weiß nicht, ob es unter den jugendlichen Wanderern einen Goethe gibt oder einen Eichendorff und Mörike. Aber das eine ist mir nicht zweifelhaft. Man darf der Jugend die gewaltigste Wirkung der Natur nicht verhüllen, nicht verschweigen. Die Jugend hat überall das Anrecht auf Wahrheit, sie sollte erfahren, daß das, was Wanderungen in Gruppen zeigen, nicht das Tiefste der Natur ist, sie sollte lernen, daß die eigentliche Natur sich nur dem einzelnen in der Einsamkeit erschließt. Es war Goethe stets „sehr ernst um alles, was die großen, ewigen Gesetze der Natur betrifft“. Unsere Jugend kann verlangen, von diesem in der Einsamkeit empfangenen Ernste eine Ahnung zu bekommen. Mag nicht jedes Herz sich zu solchem Goetheschen Ernste entfalten, mögen Hunderte im Alltag stecken bleiben, aber das Alltägliche darf nicht als Ideal gezeigt werden, es soll nicht der Schein erweckt werden, als ob fröhliche Massenfahrten ans Herz der Natur führten.

Sicher: die Jugend muß wandern! Sie kann gar nicht genug wandern, gar nicht genug hinausgehen aufs Land, ins Freie. Sie

soll auch die Geselligkeit pflegen, soll sie auch draußen pflegen, wo in der frischen Luft die Herzen höher schlagen, die Freundschaft froher erblüht. Und unsere Proletarierkinder, unsere jungen Arbeiter und Arbeiterinnen sollen das alles erst recht tun. Für sie ist das Hinauswandern in die Natur noch in ganz anderem Sinne als für die Jugend der Wohlhabenden und Reichen Erquickung und Erhebung, ja ein Vorgeschnack von einstiger Freiheit. Aber gerade die jugendlichen Proletarier, die von früh auf im Gemüß und Gebrauch der Welt stehen, müssen im Auge behalten, daß neben dem Zusammensein mit den Freunden und Freundinnen auch das eine nicht vergessen werden darf: die Einsamkeit in der Natur. Nach Schiller bildet sich der Charakter in dem Strome der Welt, das Talent aber in der Stille. Und nicht bloß das Talent, das der Kunst, der hohen, der himmlischen Göttin dient, Talent im Sinne edler Menschlichkeit. Solche Menschlichkeit reift nur dem, der sich allein in der Einsamkeit auf sich selbst bestunen kann. Nur er erfährt gefühlsmäßig die Natur in ihren letzten Tiefen und lernt damit das Stück Natur begreifen und bemeistern, das in ihm selbst lebendig wird. Aus der Einsamkeit schöpft er die Kraft, die inneren Werte zu entwickeln, mit denen er der großen Gemeinschaft des arbeitenden Volkes dienen soll. Denn in der Einsamkeit lernt er sich als ein Glied in des Daseins unendlicher Kette verstehen, die durch Raum und Zeit alles Seiende miteinander verbindet. Unsere jungen Genossinnen, die gern ins Freie flüchten, unsere Mütter, die ihren Kindern, ihren heranwachsenden Söhnen und Töchtern mit dem Verständnis und der Liebe für die Natur unzerstörbare Lebenswerte geben wollen, dürfen das nicht vergessen. E. E.

o o o

Reform der Ernährung.

II.

Der Wert der Nahrungsmittel wird von der Wissenschaft nicht nur nach ihrer stofflichen Zusammensetzung (Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Wasser, Salze) beurteilt, sondern auch nach der Wärmemenge bestimmt, die bei der chemischen Verbrennung der Nahrung in unserem Körper entsteht. Diese Verbrennung ist die Quelle unserer Kraft. Die Wärmemenge wird nach Einheiten gemessen, die Kalorien heißen. Eine Kalorie ist die Wärmemenge, welche notwendig ist, um 1 Liter Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Man hat nun berechnet, wieviel Kalorien der Mensch bei verschiedener Arbeit täglich seinem Körper zuführen muß. Professor Max Rubner hat da folgende Zahlen gefunden:

Körpergewicht	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Kalorien
	Gramm	Gramm	Gramm	
Bei 50 Kilogramm bei leichter Arbeit.	90	87	262	2102
• 70 • • • •	128	46	827	2681
• 50 • • • schwerer •	96	44	404	2472
• 70 • • • • •	118	56	560	3094

1 Gramm Eiweiß liefert 4,1 Kalorien, 1 Gramm Kohlehydrate 4,1 Kalorien, 1 Gramm Fett 9,3 Kalorien. Daß 1 Gramm Eiweiß 4 Kalorien enthält, heißt, daß 1 Gramm Eiweiß 1 Liter Wasser um 4 Grad erwärmen könnte, wenn es verbrannt würde und dabei seine Wärme verloren ginge. Die Wärmemenge, die die einzelnen Nahrungsmittel bei der Verbrennung der in ihnen enthaltenen Stoffe liefern, nennt man ihren Heizwert. Er beträgt bei:

	Kalorien		Kalorien
1 Kilogr. Kartoffeln	900	1 Kilogr. Hirse	3500
1 • Erbsen	3100	1 • Mehl	3400
1 • Brot	2400	1 • Nußkerne	6400
1 • Milch	650	1 • Weißbrot	300
1 • Hering	1800	1 • Grünkohl	700
1 • Käse	1900—2400	1 • Salat	160
1 • Rindfleisch	1400	1 • Kirschchen	500
1 • Eier	1500	1 • Palmin	9000
1 • Hafertgrüße	3700	1 • Butter	8000

Den größten Heizwert haben die fetthaltigen Nahrungsmittel. Der Heizwert des Fleisches ist nicht sonderlich hoch, es sei denn sehr fett. So steigt er beim fetten Ochsenfleisch auf 3700, beim fetten Gänsefleisch auf 4700 Wärmeinheiten.

Der bekannteste unter den neueren Ernährungsreformern, der dänische Arzt Dr. S i n d h e d e, behauptet nun, es komme bei der Ernährung hauptsächlich darauf an, dem Körper die nötigen Kalorien zuzuführen, unbekümmert darum, wie wir sie uns zusammensetzen. In der Folge sei es möglich, die Ernährung sehr

billig zu beschaffen, zumal schon die Hälfte der bisher von der Wissenschaft geforderten Eiweißmenge — 60 Gramm — völlig ausreichend und mit Leichtigkeit aus den wohlfeilsten Rohstoffen zu erlangen wäre. War man bisher der Ansicht, das Pflanzen-eiweiß sei nicht so gut ausnützlich wie das tierische Eiweiß in Fleisch, Milch, Eiern, Käse, so hält Hindhebe beide Eiweißarten für gleichwertig, gibt aber dem Pflanzeneiweiß als dem weit billigeren den Vorzug. Waren wir gewöhnt, Milch und Eier als besonders leicht verdauliche und nahrhafte Speisen zu schätzen, so werden sie von Hindhebe gering geachtet, da ihr Heizwert nicht so hoch ist wie der der billigen Körnerfrüchte. Eier sind nach Hindhebe Luzus, ebenso Gemüse, die nach seinem System niemals als Hauptgericht verwendet werden dürfen. Dagegen empfiehlt er als besonders zuträglich den reichlichen Genuß von Knollen- und Wurzelgewächsen, in erster Linie den der Kartoffel. Fleisch ist entbehrlich, da man es ja nur des Eiweißgehalts und seines Wohlgeschmacks wegen genießt.

In einem Buche „Mein Ernährungssystem. Eine Umwälzung und Verbilligung unserer Ernährung. Mit einem Musterkochbuch“ (Verlag W. Bobach & Co., Berlin und Leipzig) hat Dr. Hindhebe sich über den Zweck seiner Ernährungstheorie wie folgt ausgesprochen:

1. Ich will dem Manne, der 10 000 Mk. Einkommen hat, lehren, daß er weit gesünder leben kann, als er es jetzt tut.

2. Ich will dem Manne, der 3000 Mk. Einkommen hat, lehren, daß er weit billiger leben kann, als er es jetzt tut. Es ist ganz unnötig für ihn, täglich 1 bis 1½ Mk. für Essen zu verbrauchen: man kann gerade so gut, ja besser für 50 bis 70 Pf. leben.

3. Ich will dem Manne, der nur 800 bis 1200 Mk. Einkommen hat, lehren, daß er nicht zu hungern braucht, selbst wenn er nur 30 bis 35 Pf. täglich für Essen erübrigen kann.

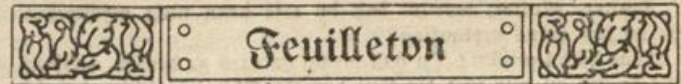
Sehen wir uns Hindhebes Reformvorschläge des näheren an, besonders die für die Arbeiterklasse bestimmten. Von dem beliebten warmen Essen, das die meisten Menschen nicht entbehren zu können glauben, hält Hindhebe nicht viel. Butterbrot, das eine sehr konzentrierte Nahrung ist, und Obst dazu müßte eigentlich genügen. Er berichtet von einem Manne, der bei schwerer körperlicher Arbeit zehn Jahre lang sich ausschließlich von Weizenbrot, Roggenbrot, Schweinefett und ½ Liter einfachem Bier pro Tag ernährte und sich dabei äußerst wohl und kräftig fühlte. Doch macht Hindhebe dem Geschmack der Menge Zugeständnisse, indem er sein Kochbuch mit Vorschriften für warme Mahlzeiten füllt. Der billige Speisezettel mit einem Gericht sieht beispielsweise eine Sonntagsmahlzeit vor, bestehend aus ½ Liter Grünkohl-suppe oder Weißkohl-suppe (mit Fett, Wasser, Mehl und Suppenkräutern gekocht), dazu 180 Gramm Brot und 400 Gramm Kartoffeln; Preis 12 Pf. pro Kopf. Nach der Kalorienrechnung liefert diese Mahlzeit 1014 Wärmeeinheiten, das ist zwei Fünftel der für den Tagesbedarf eines mäßig arbeitenden Erwachsenen nötigen Kalorienmenge. Was noch fehlt, müssen die übrigen beiden Tagesmahlzeiten liefern, die bestehen sollen des Morgens aus Suppe oder Brei, des Abends aus Butterbrot, das heißt immer Brot mit billigster Margarine, und — wenn man etwas dazu essen will — Kartoffelsalat oder Käse; als Getränk ½ Liter abgerahmte Milch pro Tag. Der Küchenszettel für die Mittagsmahlzeiten der übrigen Wochentage besteht aus Brei oder Grüte oder einem Kartoffelgemüse oder Suppe mit Brot und Kartoffeln. Gegen Frühstück und Abendbrot läßt sich nicht viel sagen, aber die Mittagsmahlzeit wird allgemein als sehr dürftig erscheinen. Es ist die typische Armenkost, die fast alle Genußmittel ausschaltet und lediglich auf die Stillung des Hungers berechnet ist, obwohl das System Hindhebe vorgibt, die Eintönigkeit der Armenkost vermeiden zu wollen. An Nähr- und Geschmackswert steht sie noch unter der in Deutschland üblichen Gefängnis-kost. Hindhebe hält diese dürftige Mittagskost zwar für ausreichend nahrhaft, doch verwahrt er sich dagegen, im allgemeinen eine solche an die äußerste Grenze der Sparsamkeit gehende Kost zu empfehlen. Das sagt eigentlich genug. Bedenken wir, daß in Preußen mehr als die Hälfte der Bevölkerung — 20 Millionen Menschen — unter 900 Mk. Jahreseinkommen hat, so wäre die Hindhebesche Armenkost zu 35 Pf. pro Tag die Normalnahrung aller Familien, die unter dieser Einkommensgrenze leben. Ist die Kinderzahl größer als drei oder das Familieneinkommen erheblich niedriger als 900 Mk., so ist selbst das Hindhebesche Ernährungsminimum in Frage gestellt, und die lebenserlösende Unterernährung in ihrer schlimmsten Form verrichtet ihr Werk.

In den teureren Normal-Hindhebe-Speisezetteln (Preis einer Mittagsmahlzeit für 6 Personen etwa 1 Mk.) kommt auch hin und wieder Fleisch vor, aber stets in gehackter Form und in

Mischung mit anderen Substanzen, oft zu Auflauf und Pudding verarbeitet, so daß man nicht merken soll, wie wenig es davon gibt. Ein halbes Pfund Fleisch muß für 6 Personen reichen. Eine Menge von Hindhebes Kochvorschriften sind wohl neu, aber nicht sonderlich gut; wenigstens sagen sie dem deutschen Gaumen nicht zu. Hinwiederum ist das meiste Gute, das Hindhebe bringt, nicht neu. Oft sind es die bekannten, altbewährten Sparfunktstücke der Hausfrau, die im Hindhebe-Kochbuch ihre Auferstehung feiern. Nur daß hier aus der Not eine Tugend gemacht wird. Vielen wird auch das Maß der Nahrung in den von Hindhebe für 6 Personen bestimmten Rezepten knapp für 4 Personen ausreichend erscheinen. Aber die Menschen essen ja nach Hindhebe nicht nur qualitativ, sondern auch quantitativ viel zu üppig.

Doch ist Hindhebe nicht der erste beste Volksbeglücker. Er hat seine Prinzipien durch 15 Jahre an sich und seiner Familie mit Erfolg erprobt. Es haben sich nach seinem Vorbild in Kopenhagen studentische Pensionate gebildet, wo man nach Hindhebe speist und das an der Befestigung ersparte Geld für allerlei Wohnungscomfort, für Bücher und dergleichen verwendet. Auch in andere Bevölkerungstriebe Dänemarks ist Hindhebes Methode gedrungen. Schließlich wurde die dänische Regierung auf ihn aufmerksam. Sie errichtete ihm ein Laboratorium und gab ihm eine jährliche Unterstützung von 16 000 Kronen, damit er seinen Untersuchungen leben könne. Seine Forschungen haben ihn immer mehr in der Erkenntnis von der Überflüssigkeit größerer Eiweißzufuhr und der Schädlichkeit starken Fleischgenusses befestigt. Aus dem Fleisch spalten sich bei der Verdauung Purinstoffe ab, die bei lang fortgesetztem reichlichen Fleischverbrauch zur Ablagerung von Harnsäure im Körper führen, wodurch zum Beispiel Gicht, Arterienverkalkung und andere Krankheiten entstehen können. Aber auch Fisch, Spargel, Hülsenfrüchte, Tee und Kaffee sind purinhaltig und deshalb mit Vorsicht zu genießen. Hindhebe glaubt aber auch Nahrungsmittel gefunden zu haben, welche die Purinstoffe auflösen und unschädlich machen. Zu diesen zählt er nach dem bisherigen Stande seiner Untersuchungen Milch, Wurzelgemüse, Erdbeeren, Reis und in erster Linie die Kartoffel. Danach steht einem mäßigen Fleischgenuß mit seinem unleugbar hohen Geschmackswert eigentlich nichts im Wege als sein teurer Preis. Die Schädlichkeit einer beschränkten Zufuhr von Fleisch nachzuweisen, ist Hindhebe bisher nicht gelungen.

Nach allem hat die Hindhebesche Ernährungsreform vom gesundheitlichen Standpunkt viel mehr Bedeutung für die an überreichlichen Fleischgenuß gewöhnten Kreise der Wohlhabenden als für das Proletariat. Einer Propaganda für die Kartoffelkost zumal bedarf es in den Kreisen nicht, wo man in Ermangelung anderer kulinarischer Genüsse in Kartoffeln geradezu schwelgt. M. K.



Die Mutter.

Von Alfred v. Hedenskierna.

Seit fünf Jahren bewohnte der Lehrer Sven Holmberg eine einfache kleine Wohnung in einer Nebenstraße der kleinen Stadt und kannte alle Menschen, die auf dem Hofe des Hauses sich zu bewegen pflegten.

Nun vermehrte er seit fast einer Woche dort unten einen alten grauen Kopf, und enge Verhältnisse haben eine so große Macht, kleine Dinge zu vergrößern, daß er sich beinahe darüber beunruhigte, obwohl der alte graue Kopf nur einer Wäscherin gehörte, die ihm vollkommen gleichgültig war.

Als er am siebenten Tage zum Vormittagsunterricht in die Schule ging, konnte er es nicht unterlassen, im Hausflur unten eine Tür zu öffnen und zu fragen: „Was ist denn mit Frau Pettersson? Ich habe sie seit einigen Tagen nicht gesehen.“

In einer kleinen Gemeinschaft kennen sich alle, und ohne weiteres Erstaunen über seine Frage antwortete man ihm von drinnen: „Frau Pettersson ist heute nacht um 1 Uhr gestorben.“

Ganz merkwürdig, daß der Tod dieser ihm ganz fremden Frau Pettersson Doktor Holmberg, der eine Familie hatte und stets knapp bei Kasse war, veranlaßte, in den einige Tage später beginnenden Osterferien eine Reise nach einer kleinen Bahnstation in einer entfernten Provinz zu unternehmen.

Aber es war dem Lehrer eingefallen, daß das eine graue Haupt ja so gut wie das andere einst zum letzten Schlummer hinfinken müsse, wenn es schon seit langem zur Ernte weiß geworden ist. Frau Petterssons Schicksal mahnte beständig an ein anderes

graues Haupt, das sich viele Jahre lang allabendlich über sein Bett gebeugt, ihn später mit liebevoller Sorge auf seine Schritte in die Welt hinausbegleitet und ihn nun seit sieben vollen Jahren körperlich aus dem Gesicht verloren hatte.

Er war kein herzloser Sohn. Er schrieb dreimal jährlich an seine alte Mutter, zuweilen viermal, und oft lag ein Geldschein in dem Briefe, klein für einen Bankmann, groß für einen armen Lehrer und riesig groß für ein Mutterauge. Seine Frau schrieb freundliche Grüße auf reizende kleine Weihnachtskarten, und als die Ansichtskarten in Aufnahme kamen, suchten die Kinder der Großmutter ab und zu eine Vorstellung davon zu geben, wie herrlich es in Großöping war und was für Paläste es dort gab.

Aber auf die wiederholte Frage der Näherin, die die Briefe für die Schmiedswitwe schrieb, ob sie denn ihren Sohn nie mehr wiedersehen solle, folgte stets die kurze Antwort: „Vielleicht im Sommer“, und mit jedem Sommer, der verging, wurde die Hoffnung, ihn zu sehen, schwächer, wurden die Augen, mit denen sie ihn sehen sollte, trüber.

Die Ideenassoziationen kommen, wie sie wollen, und des Menschen Gemüt ist merkwürdig konstruiert. Der Mutter rückwärtsvolle, zitternde Fragen in den mühsamen Buchstaben der Näherin hatten nichts vermocht gegen ein schmales Portemonnaie und ein von der Sorge für die Seinen ganz in Anspruch genommenes Herz. Aber der Psalm, der bei dem Hinaustragen von Frau Petterssons Leiche gesungen wurde, klang ihm wie ein Befehl, zu reisen, ehe es zu spät war.

Doktor Holmberg klopfte an einem regnerischen Aprilabend lange vergebens an die Tür des kleinen Hauses, das sein Kinderheim gewesen war. Schließlich wurde die Tür heftig aufgerissen, eine rauhe, schrille Stimme rief ihm zu, er solle sich zum Teufel scheren, und erklärte ihm brutal, daß die Witwe vor vier Jahren verkauft habe und jetzt bei Wagenschmieder Olssons „einwohne“.

Das schnitt dem Doktor ins Herz. „Das Haus verkauft!“ Das hatte er ja nie erfahren. Großer Gott! Vitt seine Mutter Not? Er hatte doch geglaubt, daß die Schmiedewerkzeuge und all die anderen kleinen Dinge, die der Vater hinterlassen hatte, im Verein mit den fleißigen Händen der Mutter und den armseligen Pfennigen, die er ihr schickte, zum Leben für sie ausreichten. Bekommen klopfte er an die fremde Tür, und bald hielt er seine Mutter in den Armen. Wie alt und weif sie geworden war! Dünn wie ein Skelett, klein wie ein Kind, viel weißer und hinfalliger als Frau Pettersson.

Ihr altes Herz schrie ihm entgegen und ihre ganze verschrumpfte Gestalt zitterte vor Bewegung; aber über die Lippen der Schmiedswitwe kamen nur die Worte: „Nein, seh einer, du bist's, Sven! 's ist schlackiges Wetter draußen, glaub' ich. Setz dich, so will ich dir schnell 'ne Tasse Kaffee machen.“

„Mutter, Mutter, warum hast du mir denn nicht geschrieben, ehe du das Haus verkauftest?“

„Was hätt's genügt? Du hast genug anderes zu denken. Olssons sind ja gut zu mir und die Zeit vergeht. Aber wie schön, daß ich dich 'mal wiederseh.“

Sie blickte sich fast ängstlich in dem engen, nicht sonderlich sauberen Zimmer um, in dem eine Frau mittleren Alters nur mit sehr vieler Mühe vier kleine Kinder still in dem Winkel hielt, in den sie sie getrieben hatte. Er schlug den Blick nieder und erötete angeichts des abgetragenen Kleides, das die hagere Gestalt umschloß, die sich nun an dem offenen Herde dort zu schaffen machte. „Schläfst du nachts hier, Mutter?“

„Nein, ich schlaf hier nebenan und die Näherin auch, die immer die Briefe schreibt,“ sagte die Alte, und mit einem gewissen Stolz, daß sie es wenigstens in einer Beziehung besser habe, als der Sohn befürchtete, öffnete sie die Tür zu einer kleinen Kammer, kaum acht Fuß im Quadrat.

„Geht es denn... bekommst... ich meine, kannst du denn noch irgend etwas arbeiten mit deinen alten Händen, Mutter?“ fragte er leise.

„Die Hände sind, Gott sei Dank, nicht so schlimm, wenn nur die Sicht nicht so arg drin wäre. Aber... ja, du mußt nicht böse sein, Sven... in den letzten Jahren hab' ich nichts mehr sehen können...“

Es wurde ihm dunkel vor den Augen und er stieß mühsam hervor: „Barmherziger Gott! Du siehst nichts... Du kannst mich nicht sehen?“

Sie streichelte mit ihrer kleinen, dunklen verschrumpften Hand sachte seinen Arm, und etwas, das fast einem Lächeln ähnelte, glitt über ihre welken Züge: „Ja, dich seh' ich, Sven, und die Sonne und die Häuser und die Lokomotive, wenn sie kommt, seh' ich. Aber meine Beschäftigung ist nun meist nur noch Strümpfe stricken. Wie alt ist jetzt dein Kleinstes, Sven?“

„Vier Jahre,“ antwortete er mit gebrochener Stimme.

„So passen sie!“ rief sie mit einem Unterton von Jubel, zog in der Kammer nebenan eine Schublade auf, suchte darin umher und reichte ihm dann ein paar weiße Wollstrümpfe, aber die, entsehtlich die.

„Hast du die für sie gemacht, Mutter?“ sagte er und trocknete sich die Augen.

„Nein, eigentlich waren sie für Selma, ihre Schwester, aber dann ist sie ihnen entwachsen, denn du bist ja nie gekommen.“

Das war ihr einziges Wort des Vorwurfes, aber, o Gott, wie das schmerzte!

Doktor Holmberg sank auf einen Stuhl in der Kammer, dem letzten Winkel seines Elternheims, sprach wenig und vernahm nur dunkel, daß die Näherin heimkam und die drei Frauen eifrig beschäftigt waren, flüsterten und hastig hin und her eilten. Schließlich legte sich eine weisse kleine Hand auf seine Schulter und der stolze Jubelton der geborstenen Stimme klang noch deutlicher als zuvor, indem seine Mutter bat: „Sven, willst du noch einmal im Leben mit deiner Mutter essen?“

Doktor Holmberg riß die Augen auf. Sein Heim war dürftig, jede Ausgabe mußte streng gemessen werden, und nicht oft hatte er Mittel zu so guten Dingen, wie die Mutter sie ihm hier aufgetischt hatte: gutes Väderbrot, Wüchsenbunmer, vortreffliche Anchovis, der prächtigste Käse, gute kleine Beefsteaks und Bier. Zwar war die Näherin zwei Stunden lang ein und aus gelaufen, aber das Geld... Woher hatte die Mutter das Geld?

Es war ihm, als würden die Wissen ihm merkwürdig groß im Munde und als dauere die Mahlzeit sehr lange. Als sie beendet war, erhob sich die Alte und faltete die Hände, und es wäre Doktor Holmberg unmöglich gewesen, nicht das Tischgebet seiner Kinderjahre laut zu sprechen, wie in jenen Tagen, da in der Schmiedestube die Breischüssel dampfend auf dem Tisch stand und der alte Holmberg hereinkam und sein Schurzfell auf den Nagel an der Wand hängte. Dann näherte sich die Alte ihrem Sohne gleichsam zögernd und ängstlich und flüsterte: „Sven, es ist vielleicht eine Schande, es dir anzubieten, aber ich möchte dich so furchtbar gern um etwas recht Großes und Schönes bitten...“

Doktor Holmberg fühlte, wie ihm das Blut in die Wangen schoß. Sicher hatte die Nähe des so lange entbehrten geliebten Sohnes den Damm der unterdrückten Sehnsucht gesprengt, sicher beabsichtigte seine Mutter, ihn zu bitten, daß er ihr aus dem fremden Hause helfe und sie zu seinen Lieben führe. Nun, seine Frau war eine Majors-tochter, sein Heim war dürftig und es ging langsam mit dem Abzahlen der Studiensschulden. Aber sein Herz rief laut, daß sich in seinem Hause ein Winkel und an seinem Tische ein Stuhl finden solle für die Schmiedswitwe, seine Mutter, wenn sie es wolle... .

„Was ist es, Mutter?“ flüsterte er mild und schlug den Arm zärtlich stützend und aufrichtend um die knochigen Schultern.

„Ja, siehst du, es gibt ja hier zwei schrecklich feine Hotels an der Bahn, aber die Näh-Lotta kann Olssons Platz bekommen, denn Olssons ist heute draußen und schmiert den Nachzug und ich hab' zwei Betttücher mit Spitzen und eine neue Decke. Also wenn du nur willst, Sven...“

„Willst... was, Mutter?“ stammelte er.

„Ja, wenn du mit Näh-Lottas Sofa dein bei mir fürliebnehmen willst, denn das war mir das schwerste in diesen Jahren, seitdem das Haus verkauft ist, daß du nicht bei mir wirst schlafen können, da ich dir kein eigenes Heim mehr bieten kann.“

Doktor Holmberg steckte etwas im Halse. Er blickte auf die Reste der guten Mahlzeit, auf das weiße Tischstuch und den Porzellanteller mit den schmalen blauen Rändern — die anderen Teller waren nur glatt weiß —, von dem er gegessen hatte, und er sah drinnen auf Näh-Lottas Sofa das blendend weiße Bettzeug mit breiten Spitzen schimmern. Er wendete das Antlitz ab, damit niemand sehen konnte, was in seinen Augen vorging, und murmelte: „Aber Mutter, wie in aller Welt kannst du mich so fein und prächtig aufnehmen?“

„Ja, du kannst glauben, daß die Laden hier gar nicht schlecht sind, und gestern war Schlachttag, und des Bahndienstehers Minna überließ mir ihr eigenes Fleisch, als sie hörte, wie es hier stand.“

„Und das Geld? Und das Porzellan und das Tischstuch und die Messer und das feine Bettzeug, Mutter?“

Sie richtete ihre gebeugte Gestalt auf, so gut sie konnte, und ihr Ton hatte wieder etwas von dem ermahnenden Klang, in dem sie ihn, als er klein war, zu warnen pflegte vor den Funken der sprühenden Esse, als sie antwortete: „Wie du sprichst, Sven! Ich hab' ja auf dich gewartet all die Zeit!“

Verantwortlich für die Redaktion: Frau Klara Gettin (Hunde), Wilhelmshöhe, Post Degerloch bei Stuttgart

Druck und Verlag von J. G. W. Metz Nachf. G.m.b.H. in Stuttgart