

Ä

Aus Natur und Geisteswelt.

Sammlung

wissenschaftlich-gemeinverständlicher Darstellungen aus allen Gebieten des Wissens.
19. Bändchen.

V 152
352

Ernährung und Volksnahrungsmittel.

Sechs Vorträge

gehalten von

Professor Dr. Johannes Frenkel.

Mit 6 Abbildungen im Text und 2 Tafeln.



ф. 31-28023.

Leipzig,

Verlag von B. G. Teubner.

1900.

Ä

Alle Rechte, einschließlich des Übersetzungsrechts, vorbehalten

Druck von B. G. Teubner in Dresden.

Vorwort.

Die hier abgedruckten 6 Vorträge wurden in der ersten Serie der von dem „Verein für volkstümliche Kurse von Berliner Hochschullehrern“ eingerichteten Vortragsabende im Oktober und November 1899 abgehalten.

Zweck dieses Vereins ist, die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung in volkstümlicher Darstellung weiteren Volkskreisen näher zu bringen.

Man dachte wohl in erster Linie an die Arbeiterbevölkerung; da aber für das teilnehmende Publikum nach keiner Richtung hin eine Beschränkung des Standes oder Berufes ausgesprochen ist, die Zuhörer also ganz verschiedenen Bildungskreisen angehören können, ergab sich für den Vortragenden die Notwendigkeit, gar keine Vorkenntnisse bei seinem Publikum voraussetzen und auch nicht zu sehr auf Einzelheiten einzugehen, vor allem nichts von wissenschaftlichen Thatsachen und Untersuchungsmethoden vorzubringen, was nicht im Vortrage selbst, unterstützt durch Demonstrationen und Experimente, verständlich gemacht werden konnte.

Die Vorträge sind nach dem Stenogramm ausgearbeitet worden, liegen aber bis auf wenige Änderungen und Ergänzungen in der Form vor, in welcher sie gehalten wurden.

Nach dem Vorstehenden hofft der Verfasser dem Vorwurfe zu entgehen, daß eventuell wichtige Thatsachen zu oberflächlich dargestellt seien. Wenn anderseits an einigen Stellen ein zu ausführliches Eingehen auf schwierigere Dinge gerügt werden sollte, so mag bemerkt werden, daß die 200 männlichen und weiblichen Zuhörer die Ausführungen mit großem Interesse anhörten und denselben mit gutem Verständnis folgen konnten, was aus den an den Vortragenden gestellten, meist recht sachgemäßen Fragen hervorging.

Da die Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“ im wesentlichen auch das oben besprochene Ziel im Auge hat, entsprach der Verfasser gern der Aufforderung des Teubnerschen Verlages, diese Vorträge für die genannte Sammlung im Druck erscheinen zu lassen.

Möge das kleine Buch auch dazu beitragen, wissenschaftliche Errungenschaften weiteren Kreisen zu erschließen!

Berlin, im Januar 1900.

I. Frenkel.

Inhaltsverzeichnis.

Ernährung.

	Seite
I. Vortrag: (24. Oktober 1899)	1
Einleitung. Besprechung der Körperstoffe und der Nährstoffe: Wasser, Salze, Eiweiß und leimgebende Substanzen.	
II. Vortrag: (31. Oktober 1899)	16
Fortsetzung der Besprechung der Körper- und Nährstoffe: Fette, Kohlehydrate. Würz- und Genußstoffe. Küchengemäßige Zubereitung der Speisen. Schädliche Parasiten und Mikroorganismen.	
III. Vortrag: (7. November 1899)	29
Verarbeitung der Speisen im Körper; Wirkung des Mundspeichels, des Magensaftes, des Bauchspeichels, der Galle und des Darmsaftes auf die Nährstoffgruppen (Eiweiß, Fette, Kohlehydrate).	
IV. Vortrag: (14. November 1899)	45
Stoffwechselversuche; chemische Analyse; Respirationsapparate; kalorimetrische Apparate. Kalorien. Wärme- produktion der Nährstoffgruppen bei der Verbrennung. Täglicher Bedarf des menschlichen Körpers an Kalorien. Kostmaß. Methoden zur Ermittlung des Kostmaßes. Berechnung der Kost für einen 70 kg schweren Menschen. Verteilung der Nahrungsaufnahme auf 24 Stunden.	

Die wichtigsten Volksnahrungsmittel.

V. Vortrag: (21. November 1899)	67
Animalische und vegetabilische Nahrungsmittel; Volksnahrungsmittel; Ausnutzung der Nahrungsmittel im Körper. Der Mensch ist nicht zum Vegetarier geschaffen. Volksnahrungsmittel, welche vorwiegend als Eiweißträger in Betracht kommen.	
VI. Vortrag: (28. November 1899)	91
Volksnahrungsmittel, welche vorwiegend als Fette, und solche, welche in erster Linie als Kohlehydrate in Betracht kommen (Gemüse, Salate, Obstfrüchte). Genußmittel: Alkohol und alkoholische Getränke.	

Erster Vortrag.

Einleitung. Besprechung der Körperstoffe und der Nährstoffe: Wasser, Salze, Eiweiß und leimgebende Substanzen.

Doch weiß, was ein Professor spricht,
Nicht gleich zu Allen bringet,
So übt Natur die Mutterpflicht
Und sorgt, daß nie die Kette bricht,
Und daß der Reiß nie springet.
Einstweilen bis den Bau der Welt
Philosophie zusammenhält,
Erhält sie das Getriebe
Durch Hunger und durch Liebe.

In bündigster Form hat hier unser großer deutscher Dichter die beiden Centren namhaft gemacht, um welche sich in letzter Instanz unser ganzes Leben, sowohl das des einzelnen Individuums, als das ganzer Völker, dreht.

Hunger und Liebe, der Trieb der Selbsterhaltung und der Trieb der Erhaltung der Art, — sie haben die erhabensten Triumphe des menschlichen Geistes zuwege gebracht, sie haben anderseits auch die blutigsten Kriege hervorgerufen, welche wiederum Vernichtung und Zerstörung des schon Gewonnenen zur Folge hatten.

Solange die Welt besteht, finden wir den Kampf aller gegen alle; der Stärkere besiegt den Schwächeren. Der Mensch ist in diesem Kampf ums Dasein bedacht, sein Leben auf Kosten der Tiere und der Früchte der Erde und der Bäume zu fristen. Die umherziehenden Völker, die noch keinen festen Wohnsitz haben, üben das Waidwerk und den Fischfang aus. Der Wunsch, sich weitere Nahrungsquellen zu erschließen, und die sich dann bald bildende Erkenntnis, daß ohne Zuthun des Menschen der Boden nicht dauernd Nahrung hergiebt, läßt die Nomadenstämme sesshaft werden; durch den sich entwickelnden Ackerbau entstehen Ansiedelungen, Flecken, Städte — es bilden sich Reiche, die sich dann wieder befehlen, um sich bessere Existenzbedingungen zu schaffen.