

GESUNDHEITSAKTION DER HITLER-JUGEND



Gesund  
durch richtige  
Ernährung

~~Majdalen Richter~~  
B. Münzfeldt

Gesundheitsaktion der Hitler-Jugend

**Du hast  
die  
Pflicht,  
gesund  
zu  
sein!**

Heft 3: Gesund durch richtige Ernährung

Herausgegeben von der Reichsjugendführung

# Jugend Adolf Hitlers!

Das Beispiel des Führers, dem du Treue gelobt hast, verpflichtet dich. Du mußt auch in deiner Lebensführung dem Ideal zustreben, das er verkörpert. Was wir auf diesem Gebiet von dir fordern, soll nicht durch Befehle erreicht werden, sondern durch einen Appell an dein Gewissen und an deine Einsicht. Betrachte dieses Heft als eine Waffe im Kampf für deine Gesundheit und damit für die Leistungsfähigkeit, Kraft und Größe unseres deutschen Volkes.

Heil Hitler!

*Heil Hitler!*



Bresse-Hoffmann

Adolf Hitler,  
unser Führer und Vorbild

# Gesund

## Durch richtige Ernährung

### Warum müssen wir essen?

Wer von euch hat sich schon einmal überlegt, warum wir essen und warum wir trinken? — Es scheint so, als ob man diese Frage ganz leicht beantworten kann. Man ißt und trinkt eben deswegen, weil man Hunger und Durst hat. Hunger und Durst sind zwei Empfindungen, die jeder in seinem Leben schon einmal gespürt hat. Mit dieser Antwort sind wir eigentlich auch nicht viel weiter gekommen; denn nun müssen wir folgerichtig weiterfragen:

### Was ist Hunger und Durst, woher kommt der Hunger und der Durst?

Wenn wir aber hier in dieser kleinen Broschüre festlegen wollen, was wir essen und wie wir essen sollen, so müssen wir die Frage, **warum** wir essen und trinken, schon vorher beantworten. Hunger und Durst sind sozusagen nur die Signale des Körpers, die Anzeichen, daß ihm zu seinem Betrieb etwas fehlt. Wir wissen ja, daß unser Körper aus vielen kleinen Zellen zusammengesetzt ist, die wiederum zu Arbeitsgemeinschaften mit bestimmten Aufgaben vereinigt sind — wir nennen sie Organe —, und in diesem Zusammenspiel der Zellen und Organe, des Blutes und der Lymphe spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

### Welchen Betriebsstoff brauchen wir?

Wenn sich jemand einen neuen Wagen kauft oder ein Motorrad, und er hat sich nun mit Mühe und Not das Geld zusammengespart und freut sich so richtig auf die erste Fahrt, so wird er immer den Verkäufer erst einmal fragen, was denn die Maschine braucht; das heißt welcher Kraftstoff, welches Öl und welches Mischungsverhältnis

ihr zugeführt werden muß, damit sie sich gut einläuft, möglichst leistungsfähig ist und auch bleibt. Das ist eine selbstverständliche Voraussetzung bei der Maschine.

Der Mensch ist nun viel verwickelter gebaut und stellt viel höhere Anforderungen an seinen „Betriebsstoff“. Aber genau wie man die Wagenpflege im allgemeinen als selbstverständlich ansieht und die Körperpflege beim Menschen oft vernachlässigt, so wird auch die Frage nach dem, was der Mensch zum Essen und Trinken braucht, damit er höchste Leistungsfähigkeit erreicht, nur selten gestellt. Im allgemeinen überläßt das jeder seinem „Appetit“, seinem Geldbeutel und den Eßsitten, die bei ihm zu Hause herrschen.

## Können wir uns aber auf den „Appetit“ verlassen?

Können wir sicher sein, daß wir auf Grund dieses Gefühls die Nahrung zu uns nehmen, die unser Körper braucht? Bei den Tieren ist das, was wir allgemein Appetit nennen, sehr stark ausgebildet. Das frei lebende Tier braucht keine Aufklärung darüber, was es essen und was es nicht essen muß, sondern sucht sich instinktiv die Nahrung, die es notwendig braucht, ja, dieser Nahrungsinstinkt ist beim Tier so entwickelt, daß zum Beispiel ein junges Tier, das einmal aus Mangel an Erfahrung eine giftige Pflanze gefressen hat, sich sein ganzes Leben lang davor hütet, diese Pflanze zu fressen.

Der Appetit des Menschen ist aber bei weitem nicht so zuverlässig. Im Laufe der Zeit hat sich der Geschmack immer mehr von den natürlichen Bedürfnissen entfernt, und ein anderes Werturteil ist an die Nahrungsmittel gelegt worden. **Unsere Vorfahren haben reichlich Gemüse und hartes Vollkornbrot gegessen und wenig Fleisch zu sich genommen, während heute in der Norm Fleischgenuß und Fettverbrauch mit an erster Stelle stehen und viele Krankheiten verursachen.**

Wie können wir nun aber feststellen, was wir Menschen essen und trinken sollen und was wir nicht essen und trinken sollen, wenn unser Gefühl und unser Geschmack versagen? — Wenn unser Gefühl versagt, so muß uns hier unser Verstand und besonders der Verstand unserer Ärzte und Wissenschaftler helfen, die in vielen gründlichen Versuchen festgestellt haben, was der Mensch an Nahrung braucht und was ihm schadet. Besonders die Beobachtung von Krankheiten, die bei falscher Ernährung auftreten, ist für diese wissenschaftlichen Beobachtungen von Bedeutung.

## Wieviel sollen wir eigentlich essen?

Ist es nun gleich, welche Mengen wir an einem Tage in uns hineinstopfen, oder hat der Körper auch ein bestimmtes, einigermaßen festes Bedürfnis? Da müssen wir sagen: **Ja, es gibt ganz bestimmte Mengen, die der Körper je nach seinem Alter, seinem Aufbau und nach seiner Arbeitsleistung braucht.**

Die Wissenschaft berechnet diese Mengen nach Kalorien, von denen jeder schon einmal irgend etwas gehört hat, aber meistens nie ganz richtig weiß, was eigentlich damit los ist; denn in keinem Lebensmittelgeschäft gibt es Kalorien zu kaufen, und wenn jemand in ein Buttergeschäft gehen und für 10 Pfennig Kalorien verlangen würde, so würde der Verkäufer ihn wahrscheinlich schnell an die Luft befördern. Für die Kameraden, die sich dafür interessieren, sei hier der Begriff kurz erklärt.

## Was sind Kalorien?

Das Wort Kalorie kommt wie so viele medizinische Fachausdrücke aus dem Lateinischen. Kalor heißt Wärme. Kalorie bedeutet also Wärmeeinheit. Daß man die Wärme messen kann, wissen wir ja, und zwar machen wir das mit einem Thermometer. Was hat nun aber unsere Ernährung mit der Wärme und mit einem Thermometer zu tun?

Das ist folgendermaßen: Wenn wir ein Nahrungsmittel — sagen wir einmal ein Stück Brot — essen, so wird es zerkaut, eingespeichelt, kommt in die Speiseröhre, geht in den Magen, wird im Mund und im Magen schon von bestimmten Stoffen „angedaut“, das heißt aufgelockert. Nun kommt es in den Dünndarm, wird hier noch mehr aufgespalten, so daß es durch den Darm in das Blut übergeben kann, und wird durch das Blut an die einzelnen Zellen herangeschwemmt, die es in sich aufnehmen und verbrauchen. Und da sind wir bei dem ausschlaggebenden Punkt, beim Verbrauch, angelangt.

## Was machen die Zellen mit den vorbereiteten Nahrungsmitteln?

Wir wollen ganz ehrlich sein, bis in das letzte Geheimnis sind wir noch lange nicht eingedrungen; aber wir wissen, daß jeder Körper und jede Zelle in einem Lebewesen zur Existenz eine bestimmte Wärme brauchen.

Unser Körper hat eine Durchschnittswärme von 36,6 Grad. Jede Arbeit ist nun daran gebunden, daß Wärme entsteht und entstehen kann; und diese Wärme liefern die Nahrungsmittel. Deshalb hat man sich gesagt, wenn ich die Menge der Nahrungsmittel irgendwie einheitlich messen will, so stelle ich einfach fest, wieviel Wärme sie entwickeln.

Zum Messen brauche ich aber ein bestimmtes Maß. Für die Entfernung haben wir Zentimeter und Meter, für das Gewicht Gramm und Kilogramm, und für die Wärmeeinheiten haben wir eben die Kalorien geschaffen. Danach ist eine Kalorie die Wärmemenge, die ein Gramm Wasser um ein Grad erwärmt. Das ist ganz einfach festzustellen. Wenn ihr ein Gramm Wasser über eine Kerze stellt und merkt, daß das Wasser vorher eine Temperatur von 14 Grad gehabt hat, und das Wasser ist dann auf 15 Grad gestiegen, so wißt ihr, daß in dieser Zeit eine Kalorie durch die Kerze dem Wasser zugeführt wurde.

## Wieviel Kalorien brauchen wir?

Die Wissenschaft hat nun in vielen Versuchen berechnet, wieviel Kalorien ein Mensch und ein Jugendlicher braucht, und andererseits, wieviel Kalorien in einer bestimmten Menge jedes Nahrungsmittels enthalten sind.

So enthalten:

100 g Vollkornbrot . . . . .	210 Kalorien
100 g Zucker . . . . .	400 Kalorien
100 g Käse . . . . .	65 Kalorien
100 g Fleisch . . . . .	135 Kalorien

Ein Junge verbraucht im Lager täglich ungefähr 3000 Kalorien, unter Berücksichtigung des im Lager gesteigerten Nahrungsbedarfes.

Interessant ist auch eine Aufstellung für Erwachsene, die den Unterschied zwischen den einzelnen Beschäftigungsarten und dem Kalorienbedarf darstellt:

1. Gruppe: Sitzende Beschäftigung (Kopfarbeiter, Kaufleute, Schreiber, Beamte, Aufseher) . . . 2200—2400 Kalorien
2. Gruppe: Sitzende Muskelarbeiter (Schneider, Feinmechaniker, Sezer), auch Gehen und Sprechen (Lehrer) . . . . . 2600—2800 Kalorien
3. Gruppe: Mäßige Muskelarbeit (Schuhmacher, Buchbinder, auch Ärzte, Briefträger, Laboratoriumsarbeiter) . . . . . um 3000 Kalorien
4. Gruppe: Stärkere Muskelarbeit (Metallarbeiter, Maler, Tischler) . . . . . 3400—3600 Kalorien
5. Gruppe: Schwerarbeiter . . . . . 4000 Kalorien und mehr
6. Gruppe: Schwerstarbeiter . . . . . 5000 Kalorien und mehr

Nun müssen wir einmal ein wenig rechnen, wenn es auch schwerfällt. Wir haben gesehen, daß ein 14- bis 18jähriger Junge rund 2800 Kalorien täglich braucht und daß 100 g Zucker 400 Kalorien enthalten. Wieviel Zucker müßte also ein 10jähriger Junge essen, um seinen Kalorienbedarf zu decken? — Nun, das ist ganz einfach, das kann jeder Pimpf ohne Zuhilfenahme seiner zehn Finger ausrechnen. Das sind eben  $7 \times 400$  Kalorien, also  $7 \times 100$  g Zucker = 700 g Zucker. Wenn ihr also 700 g Zucker eßt, dann habt ihr euren Kalorienbedarf gedeckt. Das wäre also eine einfache Sache, wenn wir zehn Tage auf Fahrt gehen, dann brauchen wir uns gar keine Sorgen mehr um die Verpflegung zu machen. Jeder nimmt für jeden Tag 700 g Zucker (das sind für zehn Tage 7000 g Zucker) mit und die ganze Verpflegung ist erledigt.

## Die Theorie hat einen Haken

Wenn ich euch nun frage, was das ist, dann könnt ihr nur antworten: Theorie, denn ich möchte einmal den von euch sehen, der es fertigbringt, jeden Tag ein Pfund Zucker zu essen. Da muß also doch bei der ganzen „Kalorienangelegenheit“ noch ein Haken sein. Und der ist auch daran.

Wir wissen nämlich, daß es nicht nur notwendig ist, den Nahrungsbedarf regelmäßig zu decken, sondern daß der Körper bestimmte Stoffe, die in den Nahrungsmitteln enthalten sind, wieder in ganz bestimmter Menge braucht. Wir müssen also neben der Frage nach der Menge der Nahrungsmittel noch eine zweite beantworten, und die lautet:

## Welche Nährstoffe braucht der Körper?

Ihr kennt alle zahlreiche Nahrungsmittel aus dem täglichen Leben, die im Nahrungsmittelgeschäft und im Buttergeschäft zu kaufen sind, z. B. Butter, Brot, Milch, Fisch, Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst, Käse, Erbsen, Bohnen, Mehl, und ihr könntet sicher noch fünfzig andere nennen, denn jeder ist ja schon einmal zum Einkauf gegangen.

Nun müßte man also feststellen, welche Menge an Brot, Käse, Milch, Fisch, Obst, Gemüse, Erbsen, Bohnen, Mehl usw. der Mensch braucht. Das wäre nun allerdings eine äußerst umständliche Angelegenheit, denn wir haben ja gesehen, daß es sehr viele Lebensmittel gibt. Da haben sich nun die Chemiker schon vor Jahren hingesezt und haben die einzelnen Nahrungsmittel unter die Lupe genommen und festgestellt, woraus denn ein Nahrungsmittel eigentlich chemisch besteht, und sie haben dabei festgestellt, daß es sich um drei Grundstoffe handelt, die immer wiederkehren.

## Die drei Grundstoffe der menschlichen Nahrung

Den einen Stoff, der besonders im Ei, im Fleisch und in der Milch enthalten ist, nannten sie, eben weil er im Ei zuerst entdeckt wurde und weil er dort weiß aussieht — ihr habt das alle schon einmal bei einem frischen Ei gesehen — „Eiweiß“.

Den zweiten Stoff, der besonders in pflanzlichen Lebensmitteln, also Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse usw. vorkommt, nannten sie „Kohlehydrate“. Dieser Name ist nun für einen, der in Chemie nicht bewandert ist, etwas schwierig zu erklären. In diesen Nahrungsmitteln kommt Kohlenstoff wie in der Kohle und außerdem eine Wasserbindung vor. Für Wasser hat man in altgewohnter Weise wieder ein Fremdwort, in diesem Falle ein griechisches, genommen. Ihr kennt das alle vom „Hydranten“, dem Wasserhahn auf der Straße. Kohlehydrate heißt also: Kohle- und Wasser-Verbindung. Das ist ein chemischer Begriff, über den wir uns nicht länger zu unterhalten brauchen. Wir müssen eben nur wissen, daß Kohlehydrate besonders in pflanzlichen Stoffen vorkommen und mehl- und zuckerähnliche Stoffe sind.

Den dritten Stoff, den sie auskobelten, den kennt nun jeder wieder und dessen Namen braucht gar nicht erklärt werden, das ist Fett. Fett kommt sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Stoffen in Form von Butter, Waltran, Schmalz, Margarine, Palmin und verschiedenen Ölen vor.

Die Wissenschaftler haben also festgestellt, daß der Mensch Eiweiß, Kohlehydrate und Fette braucht, und zwar in einer bestimmten Menge. Ein jugendlicher braucht ungefähr 70 g Eiweiß, von denen mindestens die Hälfte vollwertig sein muß, 50 g Fett, 500 g Kohlehydrate. Es steht da ausdrücklich „vollwertiges Eiweiß“, weil es nämlich auch pflanzliches Eiweiß gibt, das nicht ganz so vollständig zusammengesetzt ist wie das Eiweiß in der Milch und im Fleisch. Der Jugendliche braucht aber gerade dieses vollwertige Eiweiß. Um das nun praktisch verwirklichen zu können, müßte man wieder feststellen, wie die einzelnen Nahrungsmittel sich zusammensetzen.

Ihr sollt nun einen kleinen Überblick darüber bekommen, den wir aus der „**Kleinen Nahrungsmitteltabelle**“ von Dr. med. Hermann Schall entnehmen:

100 g	g Eiweiß	g Fett	g Kohlehydrate	Kalorien
Fleisch . . . . .	19,5	6	0	135
Leberwurst . . . . .	12,5	25	11,5	330
Matjeshering . . . . .	18,5	8,5	0	155
Vollmilch . . . . .	3,1	3,5	4,7	65
Magermilch . . . . .	3,3	0,7	4,7	40
Fettkäse . . . . .	23	26	3	350
Magermilchkäse . . . . .	32	4	4,5	185
Quark . . . . .	16	1,1	3,8	90
Butter . . . . .	0,5	82	0,5	765
1 Ei . . . . .	5,5	5,2	0,3	72
Mehl . . . . .	9	0	72	330
Schwarzbrot . . . . .	4,1	0	48	215
Vollkornbrot . . . . .	5,8	0,5	44	210
Mudeln . . . . .	11	0,5	70	335
Zucker . . . . .	0	0	98	400
Honig . . . . .	0	0	79	325
Erbsen . . . . .	16,5	0,5	45	255
Kartoffeln . . . . .	1,5	0	20,5	90
Möhren . . . . .	1	0	7	30
Grüner Salat . . . . .	1	0	2	15
Tomaten . . . . .	0,5	0	3,5	15
Steinpilze . . . . .	3,5	0	3,5	30
Äpfel . . . . .	0,5	0,7	12	55
Kirschen . . . . .	0,5	0,7	15	65
Stachelbeeren . . . . .	1	1,9	8	45
Zitronen . . . . .	0,5	5,4	8	70
Walnüsse . . . . .	11,5	52,5	11	580
Marmeladen . . . . .	0,5	0,8	60	250

Man könnte jetzt also einfach, wenn man den Kalorienbedarf und den Bedarf an Nährstoffen kennt, einen Speiseplan zusammenstellen. Das hat man früher jedenfalls getan. Heute aber wissen wir, daß man selbst bei einer ganz genau ausgerechneten Kost schwerkrank werden kann, weil außerdem noch wichtige Stoffe in der Ernährung zu berücksichtigen sind.

Diese Erkenntnis ist noch gar nicht so sehr alt. Wie sie zustande gekommen ist und welche Stoffe das sind, das wird schon ein kleiner Roman und behandelt einen guten Teil Weltgeschichte, der nun auch wieder etwas interessanter ist und weniger Chemie und weniger Einmaleins erfordert.

## Die Geschichte der Vitamine

Im Russisch-Japanischen Kriege, der sich im Jahre 1904/05 abspielte, erkrankten die Soldaten häufig an ganz eigenartigen Erscheinungen. Ihre Muskeln, besonders an den Beinen und Füßen, versagten, so daß sie sich nur taumelnd und in einem

eigenartigen watenden Gang vorwärts bewegen konnten. Die Beine magerten ab, es trat Herzschwäche und schließlich auch der Tod ein. Diese Krankheit war unter dem Namen „Beriberi“ bekannt. „Beriberi“ ist ein hindostanisches Wort und bedeutet „Schaf“. Die Krankheit hat ihren Namen nach dem eigenartigen Gang der Erkrankten, der dem etwas gespreizten Gang der Schafe ähnelt, erhalten. An dieser „Beriberi“ starben im Russisch-Japanischen Kriege allein 75 000 Menschen und in Japan noch vor einigen Jahren jährlich rund 50 000 Menschen. Die Ursache dieser Erkrankung war den Ärzten unbekannt. Man wußte lediglich, daß es sich um eine Nervenzündung handelte, woher diese Entzündung aber kam, konnte man nicht feststellen.

## Die Beriberi wird entlarvt

Wie sooft bei großen Entdeckungen kam auch hier der Zufall zu Hilfe. In Java lebte um diese Zeit ein holländischer Regierungsarzt, Christiaan Eijkmann, der mit der ärztlichen Versorgung eines Krankenhauses und eines Distriktes beauftragt war. Wie viele Menschen, und besonders Ärzte, hatte er ein Steckenpferd. Er trieb keinen Sport, er musizierte nicht, sondern er züchtete Hühner. Kein Wunder, daß er bei seiner Vorliebe für die Geflügelzucht seine gefiederten Lieblinge eingehend beobachtete. Da mußte er nun eines Tages feststellen, daß seine Hühner einen völlig betrunkenen Eindruck machten. Sie taumelten, konnten sich nicht auf den Füßen halten, einige lagen überhaupt auf der Seite, wurden von Krämpfen gepackt und gingen schließlich ein. Dr. Eijkmann sah erschüttert, wie einer seiner Lieblinge nach dem anderen verendete. Da kam ihm ein Gedanke! — Der wankende Gang, das Waten, die Krämpfe, die auf ein Befallensein der Nerven hindeuten, das alles hatte eine große Ähnlichkeit mit der Beriberi des Menschen. Aber woher kam diese geheimnisvolle Krankheit?

Man glaubte damals allgemein, daß Krankheitserreger, Bakterien oder Bazillen, ähnlich wie bei der Diphtherie oder Scharlach, die Ursache dafür seien. Aber trotz eingehender Untersuchung hatte sich bisher nichts feststellen lassen. Vor den Augen des Arztes wiederholte sich das schreckliche Schauspiel, die Hühner taumelten, bekamen Krämpfe und verendeten, bis plötzlich eines Tages die Krankheit aufhörte. Dr. Eijkmann, der natürlich seine Hühner genau beobachtet hatte, stellte fest, daß von diesem Zeitpunkt ab die Hühner ein anderes Futter erhalten hatten, und zwar Reis, der diesmal außerhalb des Krankenhauses bezogen worden war, weil der eigene Reis ausgegangen war. Es mußte also ein Unterschied zwischen den beiden Reissorten vorhanden sein. Und jetzt fand der Arzt die Lösung des Rätsels!

Im Krankenhaus wurde nur polierter Reis verwendet, das heißt Reis, bei dem das zarte Reishäutchen, das an dem Reiskorn haftete, entfernt worden war, während man außerhalb des Krankenhauses die Reiskörner mit diesem Reishäutchen unpoliert und unverarbeitet aß. Eijkmann konnte nun willkürlich Beriberi an seinen Hühnern erzeugen, wenn er ihnen längere Zeit geschälten Reis gab, und er konnte der Krankheit Einhalt gebieten, wenn er den geschälten Reis wegließ und ungeschälten Reis dafür verfütterte.

Im Jahre 1910 bewies dann ein deutscher Arzt, daß in dem Reishäutchen ein bestimmter, zum Leben notwendiger Stoff enthalten ist, den wir heute als „Vitamin B“ kennen. Vitamin heißt zum „Leben notwendiger Stoff“, vita (lateinisch) = Leben. Das Fehlen dieses in winzigen Mengen notwendigen Vitamins infolge

einer falschen und ungenügenden Ernährung konnte Schlachten entscheiden. Dieser kleine Stoff hatte eine größere Gewalt über das Meer als noch so starke Geschütze. Erinnern wir uns daran, daß im Russisch-Japanischen Kriege allein 75 000 Menschen an der Beriberi, also an dem Mangel an Vitamin B, gestorben sind.

## Was ist mit dem Skorbut los?

Durch diese Entdeckung wurden die Ernährungsforscher von neuem angeregt. Bei den Seefahrern war schon von jeher eine Krankheit bekannt, die sich einstellte, wenn die Verpflegung der Mannschaften arm an frischem Gemüse, Salaten und Obst war. Man nannte diese Krankheit den „Skorbut“ oder „Scharbock“. Schon die Wikinger schützten sich dagegen, indem sie auf ihre großen Seefahrten Zwiebeln mitnahmen und regelmäßig roh aßen. Andere Seefahrer nahmen Erbsen mit, die sie an Deck in einer Zeltbahn in Süßwasser legten und keimen ließen. Die frischen Keimlinge schützten sie gegen den Skorbut.

Der Engländer Lind schreibt in seiner Abhandlung über den Scharbock:

„Als unsere Flotte mit der holländischen vereinigt war, wurden viele von unseren Leuten mit dem Scharbock befallen, da indes die Holländer gänzlich davon frei waren, welches von einem Gerichte Sauerkraut, das ihnen dann und wann gegeben wurde, herrührte.

**Die holländischen Matrosen wenden den Skorbut dadurch kräftig ab, daß sie wöchentlich ein- oder zweimal Sauerkraut essen.“**

Seit langem bekannt war auch schon ein Mittel gegen den Scharbock oder Skorbut, das sogenannte Scharbockkraut. Der Feldschermeister Johann Diez, der in seinem Beruf weit gereist war und im Türkenkrieg und als Schiffsarzt auf Walfängern gearbeitet hat, erzählt in seiner „**Wirklichen und wahrhaftigen Lebensbeschreibung**“:

„Und ich habe in Wahrheit oft den rohen Stockfisch auf dem Anker geklopft und mit dem größten Appetit gegessen. Dazu wohl mitgeholfen hat, daß auf Anraten eines guten Freundes ich wohl sechzehn Kannen Franzwein mit **eingeriebenem Meerrettich** mitnahm und davon täglich, vor dem Scharbock, zwei Gläser trank. Ich muß's in Wahrheit diesem Mittel, nebenst Gott, zuschreiben, daß ich vor dem Scharbock präservieret. Die anderen waren daran siech und konnten durch kein Mittel kurieret werden, als bis wir in Spitzbergen, welches außer Zweifel am äußersten Ende Americas und unterm Nordpol gelegen, den daselbst wachsenden Schlag und Erfrischungen bekamen.“

Der Skorbut war im Mittelalter der Schrecken der Menschen, besonders in Zeiten der Knappheit, wo Frischgemüse nicht vorhanden war. Hier lag der Zusammenhang von Krankheit und Ernährung ja auf der Hand, und man versuchte natürlich, den Skorbut, genau wie das die Wikinger und die alten Seefahrer schon getan haben, zu bekämpfen. Besonders frisches Obst und Gemüse waren Mittel gegen diese Krankheit. Bezeichnend für den Skorbut sind Blutungen in Haut, Muskeln und Knochen. Zuerst beginnt das Zahnfleisch zu bluten, die Zähne werden locker und können ausfallen.

Ein Ungar, der Arzt Szent-Györgyi, stellte aus Zitronen, Hagebutten und später auch aus Paprika eine Säure her, die Vitamin C genannt wurde. Der deutsche

Forscher Fritz Michael in Göttingen konnte im Jahre 1933 dieses Vitamin C künstlich herstellen. Damit war wieder ein großer Schritt auf dem Gebiet der Ernährungs-wissenschaft vorwärts getan.

Die Ärzte gingen jetzt daran, festzustellen, in welchen Lebensmitteln das Vitamin C enthalten ist, denn nun, nachdem man die schwere Krankheit, den Skorbut, als eine Ernährungskrankheit entlarvt hatte, konnte man auch feststellen, daß schon leichtere Fälle von Skorbut in größeren Mengen bei schlecht ernährter Bevölkerung auftraten, und zwar hauptsächlich in Gegenden, in denen gewohnheitsmäßig viel Fleisch und wenig frisches Obst und Gemüse gegessen wurden. Diese leichten Erkrankungserscheinungen äußern sich besonders im Frühling in der bekannten „Frühjahrsmüdigkeit“, Abgespanntheit, leichten Zahnfleischblutungen und einer verminderten Widerstandskraft gegen ansteckende Krankheiten. Es ist sogar wahrscheinlich, daß daher sehr häufig Grippeerkrankungen, besonders in den gemüße-armen Jahreszeiten, also im Winter und im Frühjahr, auftreten. Schützen kann sich jeder Mensch dagegen, indem er möglichst viel Gemüse und Obst isst.

## Neue Vitaminkrankheiten werden entdeckt

Eine andere Vitaminkrankheit ist die „englische Krankheit“ oder Rachitis, der Schrecken der Mütter in früheren Zeiten. Die Rachitis äußert sich besonders in einer starken Knochenerweichung, so daß D- und X-Beine entstehen, und in einer erhöhten Anfälligkeit gegen Krankheiten, besonders gegen Lungenentzündung. Viele Kinder wurden das Opfer der „englischen Krankheit“. Heute wissen wir, daß das Vitamin D in der Ernährung notwendig ist und daß durch Gaben von Vitamin D diese schreckliche Krankheit verhütet und geheilt werden kann. Ganz besonders ist bei der Rachitis der Aufenthalt im Freien und in der Sonne wichtig, denn unser Körper vermag dieses Vitamin D unter dem Einfluß der Sonnenstrahlen selbst aufzubauen, daher tritt die Rachitis auch besonders in den städtischen Gegenden auf, wo die Kinder im Hinterhof, abgeschlossen von Licht und Sonne, aufwachsen. Die künstliche Sonne ist, genau wie das Vitamin D, in der Hand des Arztes ein Mittel, um diese Krankheit auszurufen. Noch besser aber sind die Freizeitlager und Fahrten der Hitler-Jugend draußen in der Natur, in der Sonne. Sie sind ein lebendiges Werkzeug gegen diese Krankheiten.

Es gibt noch einige andere Ernährungskrankheiten, die auf einem Mangel an Vitaminen beruhen. Wir wollen hier bloß noch zwei nennen, das sind die Augendarre und die Nachtblindheit. Sie treten ein, wenn das Vitamin A in der Ernährung fehlt, sind aber heute nicht mehr so häufig.

## Die Bedeutung der Mineralstoffe

Wir haben nun an Hand dieser einzelnen Beispiele die Bedeutung einer vollwertigen Ernährung gesehen und wissen, daß wir mit Eiweiß, Fett und Kohlehydraten und einer genügenden Menge von Kalorien nicht allein auskommen, sondern daß wir auch genügend Vitamine in unserer Nahrung haben müssen. Dazu kommen nun noch als letzte bestimmte lebenswichtige Stoffe die **Mineralstoffe**. Das sind Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Schwefel, Phosphor, Chlor, Jod, Eisen. Sie sind



zum Aufbau des Körpers und zur Regelung des Stoffwechsels unbedingt notwendig, sind aber in den gleichen Lebensmitteln wie die Vitamine enthalten. Wir können also ruhig feststellen, daß in einer vitaminreichen Kost auch genügend Mineralstoffe enthalten sind.

## Woraus setzen sich die wichtigsten Lebensmittel zusammen?

Wenn wir nun die Folgerungen aus dem bisher Besprochenen ziehen wollen, so müssen wir natürlich auch wissen, in welchen Lebensmitteln Eiweiß, Kohlehydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind, wie sich also die einzelnen Lebensmittel zusammensetzen. Wir wollen also einmal kurz die wichtigsten **Lebensmittel** in ihrer Bedeutung für unsere Ernährung besprechen und mit der Milch anfangen.

Der hochwertigste Eiweißträger ist die **Milch** und besonders auch die **Magermilch**. Die meisten Leute denken immer, Magermilch wäre nichts mehr wert. Das ist ein grundsätzlicher Fehler. In der Magermilch — in **Skandinavien heißt sie „Bernmilch“** — sind das hochwertige Eiweiß und die wichtigsten Mineralstoffe wie in der Vollmilch enthalten. Lediglich das Fett ist entfernt. **Milcheiweiß** gibt es auch in Form von Pulvern zu kaufen. Gerade im Lager und auf Fahrt kann eine Verpflegung, die weniger wertvolles Eiweiß enthält, damit verbessert werden. Zum Beispiel werden Erben, die man mit diesem Milcheiweiß anreichert, dadurch zu einem wertvollen Gericht gemacht. Aber noch einen anderen Gesichtspunkt müssen wir bei der Milch beachten. Ihr wißt alle, daß wir heute mit den uns zur Verfügung stehenden Lebensmitteln, insbesondere aber mit den Eiweißträgern, äußerst sparsam umgehen müssen. Da ist nun früher und zum Teil auch noch heute folgende Verschwendung vorgekommen, die wir uns einmal rechnerisch überlegen müssen.

## Die Eiweißrechnung

Wir wissen, daß das Fleisch Eiweißträger ist und daß in der Magermilch genau so hochwertiges Eiweiß enthalten ist. Hochwertiges Eiweiß ist ferner enthalten in der Kleie, das heißt in dem Häutchen, das das Getreide umhüllt, im Keimling und den Randschichten des Kornes, ähnlich wie beim Reiskorn, von dem wir ja bei der Beriberi-Krankheit gesprochen haben. Was wurde nun bisher mit diesen wichtigen Eiweißträgern gemacht? — Sie wurden nicht der menschlichen Ernährung zugeführt, die doch einen Mangel daran leidet, **sondern dem Vieh verfüttert**. Magermilch und Kleie sind ein beliebtes Schweinefutter. Das wäre ja nun noch ganz gut, wenn durch dieses Futter im Schwein genau soviel Eiweiß wieder entstehen würde. Also nehmen wir einmal an, wir verfüttern 50 g Kleie und 50 g Milcheiweiß und erhalten dann im Schweinefleisch davon wieder 100 g Fleischereiweiß. Dann wäre das eben weiter nichts als ein umständlicher Weg, aber wir würden doch die gleiche Menge Eiweiß wieder für unsere Volksernährung zur Verfügung haben. Das ist aber nicht der Fall. Wir erhalten von dem, was wir an hochwertigem Eiweiß in das Schwein hineingestopft haben, nur 18 Gramm zurück, wir verlieren also 82 Gramm, das ist mehr als das Vierfache.

Welchen Schluß müssen wir nun daraus ziehen? — Kleie und Magermilch nicht mehr den Schweinen zu verfüttern, sondern selbst zu essen! Aus der Magermilch kann man schmackhafte Magermilchmischgetränke herstellen, und außerdem kann man sie,

wie ich euch schon vorher sagte, als Milcheiweiß den Speisen zusetzen. Selbstverständlich sind die Käse, die aus der Milch hergestellt werden, insbesondere auch die Magerkäse, unentbehrlich auf unserem Frühstück- und Abendbrottisch. Die Kleie kann man verwenden, indem man die wertvollsten Teile des Kornes (Randschichten, Keimling) nicht mehr wegwirft, sondern das ganze Korn ausmahlt. Man erhält dann das sogenannte **Vollkornbrot**. Wir sprechen nachher noch einmal über das Brot.

## Übermäßiger Fleischgenuß macht krank

Das Fleisch enthält gleichfalls vollwertiges Eiweiß und vor allem die Vitamine A und D. Ganz auf das Fleisch können und wollen wir in unserer Ernährung nicht verzichten, da wir wissen, daß der Mensch eine gemischte Kost braucht, zu der auch das Fleisch gehört. Wir müssen uns aber davor hüten, zuviel Fleisch zu essen, und gerade dieser Fehler ist bezeichnend für die Ernährungswünsche eines großen Teils unserer Volksgenossen. Genau so wie wir wissen, daß das Fleisch in mäßigen Mengen notwendig ist, genau so wissen wir auch, daß **ein übermäßiger Fleischgenuß zu Krankheiten führen kann**. Vor allen Dingen müßt ihr eins wissen: **Die Verpflegung auf einer Fahrt, im Lager oder in einer Jugendherberge darf nicht danach beurteilt werden, wieviel Fleisch es gibt**, und das wird es leider heute noch von vielen, die nichts davon verstehen. Gibt es im Lager viel Fleisch, so heißt es: „Die Verpflegung war prima, jeden Tag eine tolle Portion Fleisch“, und gibt es wenig Fleisch, so sagen sie: „Die Verpflegung war mäßig, es gab überhaupt kein Fleisch.“ Also da müßt ihr energisch umschalten und zeigen, daß ihr wißt, was euer Körper braucht und wie ihr eure Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhaltet: **mäßig Fleisch!**

Genau dasselbe gilt für den Verbrauch an Fett, insbesondere von Butter. Wir brauchen gute Fette und Butter in mäßigen Mengen in unserer Ernährung. Es ist aber keinesfalls notwendig und gesund, zuviel Fett zu essen. Auch hier gilt also derselbe Leitsatz wie beim Fleisch: **mäßig Fett!**

Eine weitere Möglichkeit, unseren Mangel an Eiweiß in unserer Ernährung auszugleichen und dadurch dem Vierjahresplan zu helfen, bietet uns der **Fisch**. Fisch kann zu äußerst nahrhaften Gerichten verwendet werden, er sollte aber mehr als bisher mit Gemüse zubereitet werden.

## Eiweiß aus der Sojabohne ist vollwertig

Die deutsche Landwirtschaft versucht alles, um Pflanzen, die hochwertige Eiweißträger sind, zu züchten, und da ist besonders ein Versuch gelungen, nämlich der Versuch mit der **Sojabohne**, die aus der Mandschurei eingeführt wurde. Die Sojabohne steht uns zwar heute erst in geringer Menge zur Verfügung. Wenn ihr aber einmal etwas von der Sojabohne hört oder von Gerichten, die mit Sojamehl zubereitet sind, so könnt ihr sie mit gutem Gewissen essen, sie sind sehr nahrhaft, und außerdem machen sie uns vom Ausland unabhängig, denn ihr müßt immer eines bei der ganzen Ernährung überlegen: **Es ist nicht nur wichtig, daß ihr satt werdet, sondern ihr müßt auch daran denken, woher wir unsere Nahrungsmittel bekommen**. Alles, was wir vom Ausland beziehen, müssen wir teuer bezahlen, und zwar in ausländischem Geld, und außerdem besteht nie die Sicherheit, ob man die

Nahrungsmittel bei Bedarf auch zur Verfügung hat. Daher müssen wir versuchen, das, was wir brauchen, nach Möglichkeit im eigenen Lande herzustellen. Zweitens aber ist es unbedingt notwendig, daß jeder im deutschen Volke weiß, daß er sich nicht nur nach seinem eigenen Geschmack richten darf, sondern daß er sich an die Ernährungsvorgaben halten muß, die von den verantwortlichen Männern des Reichs Ernährungsministeriums herausgegeben werden. Satt werden kann jeder in Deutschland, und er kann auch alle notwendigen Nährstoffe erhalten. Er muß bloß manchmal von seinen bequemen Eßgewohnheiten etwas abgehen. Für seinen Geschmack und für seine Leistungsfähigkeit ist es aber vollständig gleich, ob er das Eiweiß aus dem Fleisch oder aus der Milch erhält. Für die deutsche Volkswirtschaft ist es aber keineswegs gleich, sondern sie muß darauf bedacht sein, die Ernährung des deutschen Volkes nach Möglichkeit mit den Erträgen des deutschen Bodens sicherzustellen. Das müßt ihr nicht nur für euch selbst wissen, sondern ihr könnt es auch ruhig einmal den Erwachsenen sagen, wenn sie jammern, sie hätten nicht genug Butter und Fleisch — nach ihrer Meinung nicht genug —, oder es gibt keine Kaffeebohnen und sie können ihr Kaffeebränzchen nicht abhalten, dann sagt ihnen ruhig, was ihr gelernt habt: „Satt werden kann jeder in Deutschland, und dazu sind Kaffeebohnen gar nicht nötig, und Fett kann man am ehesten einsparen. Wenn ihr kein Fleisch bekommt, dann nehmt ihr eben Milcheiweiß.“ Ihr sollt einmal sehen, wie sie dann die Augen aufreißen und über euer Wissen staunen.

Ihr wißt ja, es gibt so eine Sorte von Klugschwägern, die brauchen immer gerade das, was nun mal im Augenblick nicht da ist, und verlangen vom Nationalsozialismus, daß er den Hühnern beibringt, daß sie im Winter Eier legen, weil es doch bisher im Winter immer wenig Eier gegeben hat, aber sie gerade immer dann Eier essen wollen, wenn es keine gibt. Das sind meistens auch die Leute, die wir als Mederer und Miesmacher kennengelernt haben, das heißt die immer nur furchtbar klug reden können, aber wenig von dem verstehen, was sie reden, und noch weniger für ihre „Überzeugung“ etwas tun. Wissen ist Macht, und ihr sollt etwas wissen, damit ihr diese Macht einsetzen könnt schon als Mädel und Jungen für eure Lebensführung, aber auch um den anderen ein Vorbild zu sein und um ihnen zur rechten Zeit auch einmal etwas auseinanderzusetzen zu können. Dazu ist manchmal ein Pimpf viel besser in der Lage als der klügste Medner.

Selbstverständlich sind auch die Eier hochwertige Eiweißträger. Das Eiweiß des Eies ist aber im Verhältnis zu anderen Eiweißen zehnfach teurer. Die Lebensmittel, die wir bis jetzt kennengelernt haben, stammen mit Ausnahme der Sojabohne alle vom Tier ab.

## Die Kartoffel als Volkennahrungsmittel

Jetzt kommen wir zu den pflanzlichen Lebensmitteln, und da ist es in erster Linie die Kartoffel, die wir als ein Volkennahrungsmittel bezeichnen müssen. Die Kartoffel gehört in jeden Haushalt und zu jedem Mittag- und Abendgericht. Sie enthält Eiweiß, Kohlehydrate und Mineralsalze in besonders günstiger Mischung sowie das für die Leistungskraft so wichtige Vitamin C, von dem wir wissen, daß es den Skorbut verhindert. Heute wird sich wohl kaum jemand die Kartoffel aus unserer Ernährung wegdenken können, aber es ist noch gar nicht solange her, da wollte kein Mensch in Europa von dieser Frucht etwas wissen. Aufschlußreich ist

## Die Einführung der Kartoffel in Europa

Sie kam über Frankreich von Amerika herüber. Ein französischer König hatte die Bedeutung dieser Frucht bereits erkannt und befohl seinen Bauern, sie anzubauen, aber keiner seiner Untertanen wollte von diesem neumodischen Gewächs etwas wissen. Weder Strafe noch strenge Befehle nutzten etwas. Die Bauern machten einfach nicht mit. Da kam der kluge König auf einen schlauen Gedanken. Er ließ in der Nähe seines Schlosses einen großen Acker mit Kartoffeln anbauen und in der Erntezeit von Scharfschützen bewachen. Diesen Scharfschützen hatte er den Befehl gegeben, daß sie keinen Gebrauch von ihrer Waffe machen und überhaupt etwas blind auf ihrem Posten stehen sollten. Und siehe da, es sprach sich herum, daß der König so kostbare Früchte auf seinem Acker habe, daß er sie von Scharfschützen bewachen ließe, und es dauerte nicht lange, da zogen die Bauern bei Nacht auf den Acker und wühlten, auf dem Bauche liegend, die kostbaren Früchte aus dem Boden und gingen dann, zufrieden, ihren König betrogen zu haben, mit ihrer Beute nach Hause. Dort wurde die neue Frucht zubereitet und hinter verschlossenen Türen verzehrt, und alle waren sich einig über ihren köstlichen Geschmack. Von da ab drängte sich alles zu den Saatgutstellen, die der König aufmachen ließ, um ja auch etwas davon zu erhalten und die schmachhaften Erdäpfel anbauen zu können.

Das ist die Geschichte von der Einführung der Kartoffel in Europa. Sie zeigt, wie einseitig doch viele Menschen sind und welcher Mittel es bedarf, um ihnen das, was ihnen gut tut, begreiflich zu machen. Wir wollen daraus lernen, daß wir uns von vornherein darum kümmern, was wir für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit brauchen, und nicht erst warten, bis Scharfschützen eingesetzt werden, sondern wir wollen an Stelle der Scharfschützen unseren scharfen Verstand einsetzen.

Wir wissen also: Kartoffeln sind nahrhaft, Kartoffeln soll man zu jeder Mahlzeit essen. Dabei muß noch eins bedacht werden. Das Wichtige an der Kartoffel ist ihr Gehalt an Vitamin C. Vitamin C ist aber äußerst empfindlich gegen Hitze und Luft. Wird nun die Kartoffel als sogenannte Salzkartoffel ohne Schale gekocht gegessen, so geht der größte Teil des Vitamingehaltes verloren, die Kartoffel wird in bezug auf Vitamingehalt minderwertig. Wir müssen daher immer fordern, daß die Kartoffeln, solange sie noch nicht gekeimt haben, mit der Schale als Pellkartoffeln gekocht werden. Die kleine Arbeit des Kartoffelpellens nehmen wir gerne auf uns, denn wir wissen, daß wir dadurch an Kraft und Gesundheit gewinnen und außerdem noch sparen, und das ist unsere Pflicht. Ein Versuch hat nämlich ergeben, daß von 1000 g Kartoffeln, die im rohen Zustand geschält wurden, 350 g Abfälle entstanden, während gekochte, sogenannte Pellkartoffeln, nur 110 g Abfälle hatten.

## Brot ist das älteste Volkennahrungsmittel

Neben der Kartoffel ist das zweite wichtige Volkennahrungsmittel und gleichzeitig das älteste Volkennahrungsmittel, das wir kennen, das Brot. Bei der Zubereitung des Brotes ist nun in der modernen Zeit ein ähnlicher Fehler gemacht worden, wie wir ihn bereits bei der Veriberi-Krankheit, die durch geschälten Reis verursacht wird, kennengelernt haben, und zwar ist das wieder einmal ein Beispiel für die Geschmacksverrückung der Menschen. Stellt euch einmal vor, zum Korn gehört ein feines Häutchen, das das Korn umhüllt. In diesem Häutchen und besonders in den Randschichten und

im Keimling befinden sich, ähnlich wie beim Reis, die hochwertigen Stoffe, Eiweiß, Mineralsalze und Vitamine, vor allen Dingen aber Vitamin B, also genau wie auch in der Reisschale. Der Keimling ist der Teil des Kornes, aus dem später die neue Pflanze entstehen, keimen soll! Es ist einleuchtend, daß gerade im Keimling alle notwendigen Aufbaustoffe enthalten sind. Diese Teile des Kornes hat man nun weggeworfen oder zur Viehfütterung verwandt, weil man feines und weißes Mehl haben wollte — das man für kostbarer hielt — und zweitens, weil das Mehl, das aus dem vollen Korn gewonnen wurde, sich schlecht lagern ließ, da es außerdem noch Fette enthält. Früher war das keine schwierige Frage, da wurde das Korn gelagert, und wenn der Bäcker Mehl brauchte, schaffte er das Korn in die Mühle und ließ es mahlen, es brauchte also nicht lange zu lagern. Durch den heute üblichen Mahlprozeß, der durch die zwangsläufige Vorratswirtschaft bedingt ist, wird aber ein großer Teil der Stoffe weggeworfen, und jeder von uns verliert wertvolle Vitamine, Mineralsalze und Eiweißstoffe. Da nun aber andererseits das Brot zu unserem Hauptnahrungsmittel gehört, könnt ihr euch vorstellen, daß das keine kleinen Mengen sind, sondern schon recht beträchtliche.

## Vollkornbrot ist das beste Brot

Es gibt nun aber heute auch schon wieder Brot, das das volle Korn enthält, sogenannte **Vollkornbrote**, eins davon ist euch als Knädebrod bekannt. Ihr müßt nun wissen, daß die Vollkornbrote die besten Brote sind, die es gibt, und daß das schlechteste Gebäck flitschige Schnecken und ähnliches sind. Bei dem Vollkornbrot ist aber noch eine andere Sache sehr wichtig. Ihr wißt, daß das Gebiß heute bei den Jungen und Mädchen zum Teil sehr schlecht ist. Ihr könnt euch davon überzeugen, wenn ihr mal einem Kameraden in den Mund guckt. Da könnt ihr fast immer sehen, daß eine Reihe von Zähnen krank sind. Bei anderen Völkern ist das noch viel schlimmer als bei uns. Woher kommt das? Erstens fehlen dem Körper wichtige Aufbaustoffe durch eine Ernährung, wie wir sie zum Teil schon in ihren Fehlern kennengelernt haben, zweitens aber tritt hier ein Naturgesetz in Kraft. Dieses Gesetz lautet: **Ein Organ, das nicht arbeitet, verkümmert.** Oder als Sprichwort: **Wer rastet, der rostet.** Wenn ihr einen Kameraden habt, der nicht viel Sport treibt, so werdet ihr merken, daß seine Muskeln schlaff und wenig ausgebildet sind, oder einer von euren Kameraden, der sonst ein guter Sportsmann ist und gute Muskeln besitzt, muß einmal wegen einer Krankheit einige Wochen im Bett liegen. Da werdet ihr merken, wie seine Muskeln schwinden. Eine andere Beobachtung: Wenn ihr nicht viel Muskeln gehabt habt und treibt jetzt tüchtig Sport, werdet ihr wiederum beobachten können, daß eure Muskeln kräftiger werden. Genau so ist es nun mit den Zähnen. Wenn die Zähne ordentlich kauen müssen, wenn sie mehr Wurzeln, Gemüse, Obst und weniger zerkochte Speisen verarbeiten müssen, dann bleiben sie kräftig. Heute aber ist das Essen meist ein zerkochter Brei. Das Brot ist weich; rohes Gemüse und Obst werden kaum gegessen. Was sollen die Zähne da schon noch arbeiten? Das kann jeder Zahnlose auch klein kriegen. Die Folge davon ist, daß die Zähne verkümmern. Wenn sie außerdem dann nicht einmal gepflegt, abends und morgens nicht gründlich gereinigt und nach jedem Essen mit warmem Wasser gespült werden und in jedem halben Jahr nicht mindestens einmal vom Zahnarzt nachgesehen werden und jeder Schaden sofort ausgebessert wird, dann tritt allmählich die Zahnfäule im ganzen Gebiß auf. —

Ihr müßt daher jede Gelegenheit benutzen, eure Ernährung wieder natürlich zu machen, das heißt hartes Brot, wie es das Vollkornbrot ist, Rohkost und Obst essen,

denn es ist nicht ohne Bedeutung für unsere Gesundheit, wenn unsere Zähne schlecht sind. Erstens leidet unsere Verdauung darunter, zweitens bilden sich in den Zähnen Eiterherde, die das Blut vergiften und zu Herz-, Nieren- und anderen Krankheiten führen können, und wer von uns möchte wohl heute krank sein? **Gesundheit ist für jeden Bimpy und Dittlerjungen erste Pflicht und Voraussetzung für seine sonstigen Leistungen.**

## Lebensmittel aus Getreide

Weitere wichtige Lebensmittel stehen uns in den anderen Getreideerzeugnissen (Haferflocken, Reis, Grieß, Graupen und als Grütze) zur Verfügung. Besonders die Haferflocken sind sehr wertvoll und sollen zu jedem Frühstück und öfters auch abends gegessen werden. Sie sind in erster Linie, genau wie die Zuckerarten, Kohlehydrateträger. Zucker in reiner Form soll mäßig gegessen werden. Als Bestandteil von Marmeladen, Kompotten und Fruchtsäften ist er verträglicher. Besonders Marmelade muß noch viel mehr in Deutschland gegessen werden. Dadurch kann Fett eingespart werden, an dem wir in Deutschland einen gewissen Mangel haben. Fett wird im allgemeinen viel zuviel gegessen. Eine weitere Grundforderung, die ihr also unbedingt einhalten müßt, heißt demnach: **Esst mehr Marmelade!** Bei der Besprechung der Vitamine haben wir schon gehört, welche schweren Schäden der Arbeitsfähigkeit durch einen Mangel an Vitaminen eintreten können. Wir müssen also dafür sorgen, daß wir mit unserer Nahrung dem Körper genug Vitamine zuführen. Dazu müssen wir uns wieder daran gewöhnen, nicht nur gekochtes Gemüse zu essen, sondern insbesondere auch rohes oder nur gedämpftes Gemüse und frisches Obst. Obst und Gemüse sind die wichtigsten Vitamin- und Mineralträger für uns. Eine Aufstellung soll euch darüber einen kurzen Überblick geben:

Unseren Tagesbedarf an Vitamin C decken:

10 bis 20 g Hagebutten	200 bis 2000 g Tomaten
60 bis 100 g Rosenkohl	250 g Himbeeren
100 bis 120 g frische grüne Erbsen	300 bis 350 g Rhabarberstengel
100 bis 120 g Erdbeeren	300 bis 1000 g Kartoffeln
100 bis 150 g Grünkohl	500 g Kirschchen
120 bis 160 g Rotkohl	1000 g Apfel oder Zwetschgen
150 bis 200 g Kohlrabi	100 bis 2000 g frische grüne Gurken
160 bis 200 g rote Johannisbeeren	2500 g Birnen
150 g Spinat	100 bis 3000 g Weintrauben
160 bis 400 g Stachelbeeren	1000 bis 3000 g Karotten
200 bis 300 g Wirsing	

Wenn ihr also einmal Hagebuttenmarmelade vorgefetzt bekommt, so wißt ihr davon, daß das ein ganz besonders wertvolles Nahrungsmittel ist. Aber auch die anderen Obst- und Gemüsesorten, die in dieser Aufstellung enthalten sind, haben für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine große Bedeutung. Wir müssen aber dabei noch eins beachten, worauf wir oben schon hingewiesen haben: Das ist die Frage der Zubereitung unseres Essens, insbesondere des Gemüses.

## Gemüse muß richtig zubereitet werden

Wir haben schon früher gesagt, daß bestimmte Vitamine besonders empfindlich gegen Erhitzen und Luftzutritt sind. So hat Professor Scheunert in gründlichen Versuchen festgestellt, daß 100 g roher Rosenkohl oder Grünkohl 120 bis 150 mg Vitamin C enthalten. Beim Dämpfen gingen schon 40 bis 60 mg beim Rosenkohl und beim Grünkohl sogar 70 bis 100 mg verloren. Beim Kochen in Wasser gehen beim Rosenkohl 55 bis 85 mg und beim Grünkohl sogar 85 bis 150 mg verloren. Ihr könnt aus diesem kleinen Beispiel sehen, wie sehr der Gehalt an wichtigen Stoffen beim Gemüse durch die Zubereitung, also durch zu langes Kochen und Erhitzen, verlorengeht. Das einfachste Mittel, um also wirklich eine gesunde, vitaminhaltige Ernährung zu sich zu nehmen, ist natürlich die Frischkost, das heißt, die Pflanzen und das Obst so zu essen, wie wir es aus dem Garten bekommen — selbstverständlich nachdem es gründlich gereinigt worden ist. Beim Obst ist uns das selbstverständlich. Beim Gemüse allerdings müssen wir zum Teil noch gewisse Hemmungen überwinden, weil wir es einfach nicht gewöhnt sind. Man kann aber bei vielen Gemüsesorten durch Zusetzen von Mayonnaisen, insbesondere auch Sojamaionnaise, äußerst schmackhafte Gerichte zubereiten, die alle notwendigen Stoffe unverändert und unverdorben enthalten. Besonders wertvoll ist die Frischkost für unser Gebiß, über das wir ja schon bei der Brotfrage gesprochen haben. Das Gebiß muß bei der Frischkost kräftige Arbeit leisten und wird gerade dadurch gestärkt und vor der Zahnsäule bewahrt. Ihr müßt also wissen und auch immer zu Hause, im Lager oder in der Jugendherberge dafür eintreten: **Frishkost ist das beste, das wir überhaupt zum Essen bekommen können, und wenn einer unter euch ist, der es noch nicht weiß und verächtlich davon „Raninchenfutter“ oder „Grasfresserei“ spricht, so müßt ihr ihn darüber aufklären, denn es ist wirklich nicht gleichgültig, ob die deutsche Jugend durch eine vollwertige Ernährung kräftig und leistungsfähig ist oder ob sie durch eine verweichtete Ernährung widerstandslos und verweicht wird.**

Wenn man aber nicht immer nur Frishkost essen will, so kann man auch gelegentlich das Gemüse einmal dämpfen, das heißt es im Wasserdampf garmachen. Dabei gehen zwar auch Stoffe verloren, aber der größte Bestandteil bleibt doch erhalten. Das sind zwar Dinge, die besonders die Hausfrau angehen. Es ist aber bestimmt kein Fehler, wenn ihr davon etwas versteht, insbesondere wenn ihr einmal selber abkocht. Gerade beim Abkochen ist es oft nicht möglich, das Gemüse zu dämpfen, sondern es muß im Wasser gargekocht werden. Dann dürft ihr aber zumindest das Kochwasser niemals wegschütten, sondern mit bei der Speisezubereitung verwerten. In diesem Kochwasser sind wertvolle Bestandteile aus dem Gemüse enthalten, und es wäre eine Verschwendung, sie einfach wegzugießen.

## Wer kennt Trockengemüse?

Nun wissen wir alle, daß gerade in den Wintermonaten manchmal die Versorgung mit Gemüse und Obst in Deutschland nicht so leicht ist, wenn es auch Kohllarten und Wurzelgemüse, zum Beispiel Rettich, Möhren, rote Rüben, auch Spinat und Feldsalat fast den ganzen Winter über gibt. Wenn aber einmal Schwierigkeiten bei der Gemüseversorgung eines Lagers, einer Schule oder auch bei euch zu Hause eintreten, so ist noch ein Ausweg offen. Es gibt nämlich sehr wohlschmeckende Trockengemüse, die nicht etwa mit Dörrgemüse zu verwechseln sind. Das ist richtiges frisches Gemüse, dem lediglich das Wasser entzogen ist und das die lebensnotwendigen Bestandteile

noch enthält. Das Trockengemüse ist gerade für die Massenverpflegung ein wertvolles Hilfsmittel, da es sich leicht lagern und befördern läßt und außerdem wenig Arbeit bei der Zubereitung macht.

## Noch ein kleiner Beitrag zum Kochen

Jeder Junge ist eine Speise gern, die ordentlich würzig schmeckt. Nun hat es immer Lagerköche gegeben, die versuchten, diesen würzigen Geschmack durch möglichst große Mengen Salz und Pfeffer herzustellen. Dadurch wird aber unser Geschmackempfinden nur abgestumpft und ein großes Durstgefühl erzeugt. Wir müssen viel mehr als bisher natürliche Würzmittel verwenden. Das sind Küchenkräuter, Wildkräuter, getrocknete Pilze und Gefeextrakte. Gerade die Küchenkräuter bieten so viele Möglichkeiten, ein Essen schmackhaft und würzig zu machen. Auch in den Wildkräutern, wie sie in der Natur in reicher Fülle zu finden sind, stehen uns Würze und schmackhafte vitaminhaltige Gemüse und Salate zur Verfügung. Gerade die Küchen- und Wildkräuter bieten viele Möglichkeiten, ein Essen schmackhaft und würzig zu machen. Wenn ihr also ein stark gepfeffertes und gesalzenes Essen vorgesetzt bekommt, so könnt ihr genau sagen, daß der Koch bestimmt nicht zuviel vom Kochen versteht. Eine dankbare Beschäftigung aber ist es für euch, wenn ihr euch auf euren Fahrten einmal in der Natur umsieht, welche Küchen-, Würz- und Wildkräuter es gibt. Ich will euch hier nur einen Teil nennen:

Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Dill, Estragon, Fenchel, Kerbel, Knoblauch, Königskraut (Basilikum), Koriander, Lauch (Porree), Liebstöckel, Majoran, Meerrettich, Peterilie, Pimpinelle, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer, Schafgarbe, Schnittlauch, Senf, Thymian, Zitronenmelisse, Zwiebeln, Nachtkerze, Winterkresse, Scharbockskraut, Weißfuß, Schlüsselblume, Löffelkraut, Gartenkresse, Kummel, Gartenmelde (spanischer Spinat), Weiße Taubnessel, Hirtentäschel, Huflattich, Breitwegerich, Spitzwegerich, Große Brennessel, Löwenzahn, Nelkenwurz, Schwarzwurz, Gundermann, Hopfen und Lungentraut.

## Sauberkeit bei der Zubereitung

Jeder von euch kann einmal in die Lage kommen, irgendwie bei der Zubereitung von Speisen mithelfen zu müssen. Dann muß er sich immer darüber klar sein, daß er damit eine ganz besondere Verantwortung für die Gesundheit seiner Kameraden hat. Durch Schmutz können die Nahrungsmittel verdorben und dadurch schwere Vergiftungen hervorgerufen werden. Saubere Hände und Fingernägel und saubere Kleider sind nötig — überhaupt nur ein sauberer Kerl darf mit Lebensmitteln umgehen. Wenn diese Bedingungen bei ihm selber erfüllt sind, dann müssen natürlich auch alle Gegenstände und Aufbewahrungsmittel für Lebensmittel äußerst sauber sein.

## „Großengrab“ wird immer noch dick und fett

Selbstverständlich ist es, daß mit den wertvollen Lebensmitteln, die uns zur Verfügung stehen, sparsam umgegangen werden muß, und daß sie vor dem Verderb geschützt werden müssen. Die größten Feinde der Lebensmittel sind Wärme, Feuchtigkeit, Schmutz, Staub und Insekten. Sie vernichten alljährlich noch Lebensmittel im

**Werte von 1 1/2 Milliarden Reichsmark.** Stellt euch einmal vor, was wir für diese 1 1/2 Milliarden kaufen könnten. Sie sind restlos hinausgeworfen durch die Nachlässigkeit und Dummheit mancher Menschen.

## Was müssen wir trinken?

Da wir nun die einzelnen Lebensmittel durchgesprochen und uns überlegt haben, welche davon für uns besonders wichtig sind, so müssen wir uns noch klar werden, was wir eigentlich trinken sollen. — Diese Frage ist nun sehr einfach zu beantworten. Das beste Getränk für einen jungen Menschen ist der naturreine Fruchtsaft und die Milch (besonders Magermilch), die Milchmischgetränke und deutscher Tee. **Jeder Genuß von Kaffee, Bier, Malzbier und stark kohlenstoffhaltigen gefärbten und koffeinhaltigen Wässern, Wein, Bier und Schnaps kommt selbstverständlich für den Jugendlichen nicht in Frage.**

Wenn ihr also Durst habt, so fragt immer wieder nach den obengenannten Getränken, denn sie löschen den Durst wirklich und enthalten außerdem noch wertvolle Stoffe, die euch in eurer Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.

## Ernährung ist keine Privatsache!

Ihr habt nun eine ganze Menge Dinge erfahren von dem, was ihr essen und trinken sollt und wie ihr essen und trinken sollt. Es ist nun nicht so schlimm, wenn ihr nicht wißt, was eine Kalorie ist und wieviel Kalorien ihr braucht. Das ist das Letzte, was ihr wissen sollt. **Ihr müßt aber euch darüber im Klaren sein, daß die Ernährung nicht die Privatsache eines einzelnen ist, sondern daß sie sich nach dem richtet, was unser Boden hervorbringt, und nach dem, was unserer Gesundheit dienlich ist!**

Unser höchstes Ziel muß es immer sein, so gesund und so leistungsfähig wie möglich zu sein, um einmal das, was unser Führer geschaffen hat, erhalten und verteidigen zu können. Es geht also nicht an, daß ihr nur nach dem Geschmack euer Essen auswählt, sondern ihr müßt wissen, was euch gesund und kräftig macht, und **ihr dürft ein Essen nicht ablehnen, das nach diesen Richtlinien aufgebaut ist, bloß weil ihr es vielleicht nicht gewohnt seid.** Ihr müßt dieses Wissen weitergeben, zu Hause, in der Schule, in den Heimen, in unserer Gemeinschaft auf Fahrt und Lager. Stellt euch nur einmal vor, wenn jeder Pimpf und jeder Hitlerjunge sich für diese Arbeit voll einsetzt. Ihr könnt eine große Hilfe leisten, wenn ihr mitarbeitet, eine vollwertige Ernährung in Deutschland durchzuführen und gegen die persönliche Schlamperei und Weichheit mancher Volksgenossen anzukämpfen. Ihr könnt damit mehr leisten, als große Reden, Vorträge und Schriften bewirken, wenn ihr euch dafür einsetzt. Mitarbeiten könnt ihr aber nur, wenn ihr über die Dinge, über die ihr sprechen wollt, Bescheid wißt. Mit dieser Mitarbeit ist aber keine Meckerei und Klugschwäherei gemeint. Es kommt nicht etwa darauf an, daß ihr nun versucht, jedes Essen zu kritisieren und darüber zu mäkeln. **Ihr müßt immer daran denken, daß das Mäkeln über ein Essen ein Zeichen von Unbildung ist.** Keine Hausfrau, kein Jugendherbergsvater und kein Küchenchef wird es euch aber übelnehmen, wenn ihr hingehet und sagt, ihr habt in einer Broschüre etwas gelesen oder euer Arzt hat euch etwas gesagt, und ihr möchtet wissen, warum das nicht hier auch so gemacht wurde, oder ihr fragt, ob man nicht zu diesem Essen zum Beispiel einen Salat hätte machen können. Dann wird sich jeder über euer Interesse freuen

und sich gern mit euch darüber unterhalten. Auf diese Weise könnt ihr an dieser wichtigen Aufgabe mitarbeiten, nicht aber wenn ihr mit Ausdrücken wie „Kaninchenfutter“ um euch werfen würdet.

Ihr müßt also die Fehler unserer heutigen Ernährung mit ganz einfachen Worten sagen können. **Ihr müßt wissen, was wir essen und trinken sollen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.**

## Milchkost ist richtig!

Wir müssen immer wieder für unsere Ernährung die vollwertige Milchkost fordern. **Sie muß enthalten reichlich frisches Gemüse, möglichst als Fleischkost, Obst, Magermilch bzw. Milch, weißen Käse, Magerkäse, Marmeladen, Kartoffeln, Fisch, Vollkornbrot, naturreine Obstäfte, natürliche Würzstoffe, Küchenkräuter, Wildkräuter, Hefeextrakte und einen mäßigen Verbrauch an Fleisch- und Wurstwaren.** Die Ernährungslenkung des deutschen Volkes ist also ein Musterbeispiel für eine gesunde und richtige Ernährung.

**Ihr müßt immer wieder daran denken, daß eine richtige Ernährung die Vorbedingung für eure Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist,** und immer wieder versuchen, viel Gemüse und Obst zu essen und euch vor den Fehlern in der Ernährung zu hüten.

Ihr spart nicht nur Milliarden an Geld für Krankenhäuser und Krankenkassen, ihr erspart euch selber Schmerzen und Krankheit, was aber weit wichtiger ist, ihr helft mit, gegen die Bequemlichkeit und Unwissenheit früherer Gewohnheiten zu kämpfen.

Diese Arbeit ist nicht beschränkt auf unsere Ärzte, Zahnärzte und Apotheker, Feldschere und Gesundheitsdienstmädels in der Hitler-Jugend, sondern hier muß jeder mitarbeiten, jeder Pimpf und jeder Hitlerjunge, jedes W.M.-Mädel und jedes Jungmädel muß schon wissen, worum es hier geht, nach dem Wort, das der Reichsjugendführer in unser Leistungsbuch geschrieben hat:

„Dein Körper gehört deiner Nation, du bist ihr dafür verantwortlich!“

**Du hast die Pflicht, gesund zu sein!**

**Das kannst du erreichen**

**Durch eine richtige Ernährung!**

Herausgegeben von der NSDAP./Reichsjugendführung. Verfasser: Oberbannführer Dr. med. E. Kling.  
Verantwortlich für den Gesamtinhalt: Bannführer Schierich. Verlag: Dr. von Arnim & Co.,  
Berlin W 35. Druck: Eisnerdruck Berlin.