

Liechtensteiner Volksblatt

Organ für amtliche Rundmachungen.

Erscheint an jedem Freitag. Abonnementspreis: Für das Inland jährlich 4 Kr., halbjährlich 2 Kr., vierteljährlich 1 Kr., mit Postversendung und Zustellung ins Haus; für Oesterreich und Deutschland mit Postversendung jährlich 5 Kr., halbjährlich 2.50; für die Schweiz und das übrige Ausland jährlich 6 Fr., halbjährlich 3 Fr., vierteljährlich 1.50 franko ins Haus. Man abonniert im Inlande bei den betreffenden Briefboten; fürs Ausland bei den nächstgelegenen Postämtern oder bei der Redaktion des „Volksblattes“; für die Schweiz bei der Buchdruckerei J. Kuhn in Buchs (Rheinthal). — Briefe und Gelder werden franko erwartet. — Einrückungsgebühr für Inserate im Publikationsteile für die dreispaltige Zeile oder deren Raum 8 h oder 10 Rp. — Korrespondenzen, Inserate und Gelder sind an die Redaktion einzusenden, und zwar erstere spätestens bis jeden Mittwoch mittags.

Maduz, Samstag

Nr. 24.

den 13. Juni 1914.

Amtlicher Teil.

Z. 1607/Reg.

Rundmachung.

In der Gemeinde Balzers ist am 5. d. M. in einem Gehöfte die Maul- und Klauenseuche konstatiert worden, weshalb in dieser Gemeinde die Viehsperre verhängt wurde. Alle sonst erforderlichen Maßnahmen zur Bekämpfung der Seuche sind getroffen worden.

Fürstliche Regierung.

Maduz, am 6. Juni 1914.

Der ffl. Landesverweser:
gez. Imhof.

Rundmachung.

Die Amtskunden für die k. k. Finanz-Bezirks-Direktion in Feldkirch wurden für die Zeit vom 16. Juni 1914 bis einschließlich 15. September 1914 an Werktagen auf die Zeit von 8 Uhr bis 2 Uhr Nachmittag und an Feiertagen von 9 bis 12 Uhr Vormittag festgesetzt.

Das Einreichungsprotokoll bleibt an Werktagen bis 5 Uhr Nachmittag geöffnet.

Federa.

Nichtamtlicher Teil.

Waterland.

Franken und Fronen. Die „Oberrheinischen Nachrichten“ verbreiten sich in Nr. 6 in längerem Aufzuge über den „Franken des Arbeiters“ und singen das Lob desselben, sowie der hochstehenden wirtschaftlichen Verhältnisse der Schweiz in allen Tonarten.

Auch wir wissen die Verdienstquellen der Liechtensteiner Arbeiter, sowie die Vorzüge unseres Nachbarlandes sehr wohl zu schätzen und denken nicht im Entferntesten daran, dieselben auf irgend welche Weise zu schmälern. Auch die Behauptung, daß in der Schweiz der Schweitzropfen des Arbeiters besser bezahlt wird als bei uns und in Oesterreich, lassen wir ruhig dahingestellt, obwohl uns dabei leise Zweifel beschleichen, ob der Autor des bezügl. Artikels sich in Liechtenstein sein eigenes Haus schon habe bauen lassen.

Damit aber der Fernersehende nicht den Eindruck erhalte, daß die Existenz unseres Landes ausschließlich nur von dem „Franken“ des Arbeiters abhängt, erlauben wir uns darauf hinzuweisen, daß auch die „Fronen“ ihren Teil

dazu beiträgt, die Lebensfähigkeit unseres Staatswesens zu erhalten und zu fördern.

Abgesehen davon, daß eine ansehnliche Zahl von Bauarbeitern jeder Art ihren Arbeitslohn teils im eigenen Lande, teils in Oesterreich verdient, sei hier auf die inländischen Fabriken hingewiesen, welche jährlich Hunderttausende von Kronen an ihre Arbeiter auszahlen.

Diese Kronen, welche größtenteils im Lande bleiben und geschäftlich in Umlauf gesetzt werden, spielen eine nicht zu verachtende Rolle in unserem wirtschaftlichen Leben. Man frage einmal unsere Fabrikarbeiter und Geschäftsleute, wie sie sich die Sache denken, wenn diese Verdienstquelle nur für ein halbes Jahr versiege.

Die Haupterwerbsquelle in unserem Lande ist die Landwirtschaft und der wichtigste Zweig derselben die Viehzucht.

Laut den statistischen Erhebungen des liechtensteiner landwirtschaftlichen Vereines (1. Heft 1912) wurden in den Jahren 1900—1912 aus Liechtenstein nach dem Auslande verkauft 11,406 St. Vieh um den Gesamterlös von 3,862,553 Kr., fällt somit Durchschnittserlös auf ein Jahr 321,879.— Kronen. Von der Gesamtzahl der ausgeführten Stücke gingen nur 302 Stück, also 2,6 % nach der Schweiz als Schlachtvieh, da für die Ausfuhr unsres Nutzviehes die Schweizergrenze schon seit 20 Jahren dauernd verschlossen ist. Die übrigen 11,104 Stück gingen nach Oesterreich und Deutschland.

Wie würde wohl der Schweitzropfen des liechtensteiner Bauers honoriert werden, wenn er mit der Viehaußfuhr nur auf die Schweiz angewiesen wäre?

Wenn auch Oesterreich vermöge unserer geographischen zollpolitischen und Verkehrsverhältnisse unser Verbrauchsland ist, so bedeutet es doch andererseits in Rücksicht auf die ausschließlich nach dieser Seite hin gravitierende Industrie, Viehaußfuhr, Zoll- und Postentnahmen, sowie als Absatzgebiet verschiedener landwirtschaftlicher Produkte, hauptsächlich aus dem Unterlande eine Einnahmsquelle, welche unser Land kaum entbehren könnte. Die Interessen und Lebensbedingungen eines, wenn auch kleinen Staatswesens, sind doch so vielseitig, daß sie unmöglich nur nach einer Richtung hin beurteilt werden dürfen.

Mit dem Wunsche der „Oberrhein. Nachr.“ nach Verbollkommnung des Schulwesens gehen

wir einig, daß dieses aber auf Kosten der „Sprachlehre“ geschehen soll, will uns nicht einleuchten, indem wir bis heute in Liechtenstein noch keinen Ueberfluß an Sprach- und Schriftgelehrtheit wahrnehmen konnten.

Die Kunst, sich in Wort und Schrift korrekt auszudrücken, ist doch zum geistlichen Fortkommen im öffentlichen Leben ebenso notwendig als richtig rechnen, zeichnen u. s. w. Nach unserer Auffassung müßte der Hebel anderswo angelegt werden. Darüber eventuell ein andermal.

Elektrizitätsversorgung Liechtensteins. (Eingel.) Der Gemeinderat von Eschen hat anlässlich eines unqualifizierbaren Angriffes in den „Oberrheinischen Nachrichten“ folgendes Schreiben an die Stadtwerke Feldkirch gerichtet:

In den „Oberrheinischen Nachrichten“ vom 30. Mai d. J. ist ein Artikel „Eingefandt aus Eschen“ erschienen, welcher dazu angelegt ist, das bisherige gute Einvernehmen zwischen der Gemeinde Eschen und dem Elektrizitätswerke zu führen.

Da das Elektrizitätswerk Feldkirch die Gemeinde Eschen bisher mit elektrischem Strom für Licht und Kraft vertragsmäßig in zufriedenstellender Weise bedient hat, so hat die Gemeinde Eschen auch keine Ursache die Verwaltung des Elektrizitätswerkes mit Vorhalten in irgend welcher Art und Weise zu belästigen.

Der Gemeinderat von Eschen bedauert, wenn dieses „Eingefandt“ seinen Ursprung in Eschen haben sollte, was aber sehr zu bezweifeln ist.

Eschen, den 4. Juni 1914.

Für den Gemeinderat:

Josef Marzger, Vorsteher m. p.

Schulwesen. Von der ffl. Landesschulbehörde wurde ein neues Lesebuch ausgegeben, welches zum Gebrauche in den Oberklassen der liechtensteinerischen Elementar- und in den Fortbildungsschulen, in der Landesschule und in der Sekundarschule bestimmt ist. Das erste eigentliche Lesebuch wurde in unsern Schulen im Jahre 1858 eingeführt: Das Lesebuch von Albert Haesters, welches durch viele Jahre in Verwendung war und seines gediegenen Inhaltes wegen sich auch als Hausbuch einbürgerte. Da dieses Buch nicht mehr erhältlich war und eine veränderte Ausgabe desselben unsern Schulverhältnissen nicht entsprach, wurde zum „Lesebuch für die katholischen Volksschulen Württembergs“ gegriffen. Als dann auch dieses Buch im Buchhandel nicht mehr zu bekommen war, wurde der Vorschlag gemacht, ein unsern Schulverhält-

Ersatz für Fleischspeisen.

Von Dr. med. Ebting.

Das Fleisch ist nicht so unerlässlich, wie viele Menschen glauben. Wenn es weniger auf Lebensmitteln als auf kräftiger Ernährung ankommt, der findet sehr leicht guten und billigen Ersatz für das jetzt so teure Fleisch. Gutes Fleisch enthält höchstens 20 Prozent Eiweiß, dagegen enthalten die Binsen 26 Proz., die Erbsen und Bohnen 22 bis 24 Proz. Eiweiß; nicht minder hoch im Wert steht der Hafer, der in Form von Hafermehl noch lange nicht genug Verwendung findet. Unsere Vorfahren mußten den Hafer besser zu schätzen. Sie kannten nicht unseren Kaffee, sie nahmen dafür morgens den Haferbrei und gediehen vortrefflich dabei. Die angegebenen Zahlen beweisen, daß viele Pflanzenspeisen dem Fleische überlegen sind an Nährwert. Freilich hat das Fleisch den großen Vorteil, leichter verdaut zu werden als die pflanzliche Nahrung, doch spielt dieses für die arbeitende Klasse keine Rolle.

Eiweiß braucht der körperlich arbeitende

Mensch täglich etwa 100 Gramm, aber auch nicht mehr. Ebenso wichtig sind für den stark arbeitenden Körper die Kohlenhydrate, das heißt Nahrungsmittel, die wenig oder gar kein Eiweiß enthalten, wie Fett, Del, Kartoffeln und Brot, Kaffee und Bier.

Die Zufuhr von Fetten aber hat ihre Grenzen in dem Gegebenen des Menschen, der besonders in heißer Jahreszeit nicht gerne viel Fett zu sich nimmt. In neuester Zeit nun hat man in dem Zucker ein vorzügliches Nahrungsmittel, eines der besten Kohlenhydrate entdeckt. Besonders durch Sportleute von Beruf ist der Zucker zu hohem Ansehen gelangt. Radfahrer und Bergbesteiger halten den Zucker für ein Nahrungsmittel par excellence. Schon lange haben Radfahrer von Beruf dem Bier und Wein bei ihren anstrengenden Fahrten abgesehen, um zum Genuß von Kaffee oder Zuckerkaffee überzugehen. Hauptmann Steiniger sagt in seinem Buche: „Die Bedeutung des Zuckers als Kraftmittel“, daß er bei großen Anstrengungen Zucker täglich bis zu tausend Gramm in Wasser oder Wein ge-

nommen habe, ohne störende Nebenwirkung und fast ohne jede andere Wirkung.

Dieses schlagende Beispiel mag sehr für die Güte des Zuckers als Nähr- und Kraftmittel sprechen, aber niemals kann es die jetzt übliche vielseitige Ernährungsmethode ersetzen. Wer nur von Zucker leben wollte, der würde es bald an seinem Gesamtfinden merken, daß er auf einem Holzwege sich befindet. Jede einseitige Nahrung ist vom Uebel, selbst die von Milch, wenigstens bei Erwachsenen. Milch ist das einzige Nahrungsmittel, welches alle Stoffe enthält, die unser Organismus zu seiner Gesundheit und Erhaltung bedarf. Ein zweites so vollkommenes Nahrungsmittel kennen wir nicht. Milch ist in der Tat weißes Blut.

Der ganze menschliche Organismus ist auf gemischte Kost eingerichtet, er bedarf der Abwechslung. Aus den günstigen Erfahrungen, die man mit dem Zuckergenuß gemacht hat, sollte aber die Menschheit und zwar besonders die stark körperlich arbeitende die Nußanwendung ziehen, möglichst viel süße Nahrungsmittel, süße Getränke, süße Suppen und feste

ntzen entsprechendes Lehr- und Lernmittel zu verfassen und die Landes-Schulbehörde bestimmte zur Ausarbeitung des Lesebuchs die Herren Schulkommissär Kanonikus Büchel, Oberlehrer Wastner, Quaderer, Frommelt und Feger, Lehrer Wink und Wohlwend.

Die Abschnitte: Die Heimat und die Geschichte unserer Heimat (letzte verfaßt von Hrn. Landesvikar Büchel), sowie das Bildnis unteres Landesfürsten, 10 weitere Fürstenbilder, 3 Bilder von fürstl. Schlössern in Oesterreich, das Wappen und das Bild des Schlosses Baduz (in Farbendruck) geben dem Buche den Charakter eines leichtensteinschen Lesebuchs.

Das 550 Seiten umfassende Buch enthält eine größere Anzahl Original-Arbeiten der Komiteemitglieder; ein Teil des Inhaltes ist bewährten Schulbüchern entnommen und ein Teil sind Bearbeitungen von vorgelegenen Skizzen. In dem Kapitel „Naturlehre“ ist stets auf die neuesten Erfindungen hingewiesen. Eine besondere Sorgfalt wurde auch der Auswahl der Gedichte zugewendet. Bei der Zusammenstellung hat man sich vorgehalten, es solle das Buch nicht nur ein Schulbuch, sondern auch ein Familienbuch werden.

Papier und Einband sind solid und der Druck, hergestellt von der Buchdruckerei Kuhn in Buchs, ist tadellos.

Elektrisches. (Eingel. aus Gschen.) In Nr. 6 der „Oberh. Nachr.“ spricht sich ein Einsender aus Gschen dahin aus, daß die Stromabnehmer in Gschen mit dem Elektrizitätswerk in Feldkirch nicht zufrieden wären. Gerade das Gegenteil ist der Fall! Wir sind mit dem Werke in jeder Hinsicht zufrieden. Würde die Verwaltung bei Berechnung des Strombezuges immer den Tarif in Anwendung bringen, so müßte mancher Betrieb in Gschen mehr als ein Drittel mehr bezahlen, als wirklich der Fall ist. Wenn der Einsender in den „Oberh. Nachrichten“ wirklich ein anfängiger Gschner ist (was aber allgemein bezweifelt wird), so muß er wissen, daß Abschreibungen gemacht werden; er muß weiter wissen, daß Gschen mit Mendeln zusammen ca. 140 Hausanschlüsse hat, von denen jeder 25 K gekostet hätte, die aber jedem Abnehmer erlassen wurden, der innerhalb eines Jahres den Anschluß vornahm. Dieser Ausfall muß das Werk doch vom Reingewinn abschreiben. Wie man hört, hat sich mit der Einsendung auch der Gschner Gemeinderat befaßt. Was das Lawenawerk anbetrifft, so begrüßen wir Gschner daselbe, weil wir in der Lage sind, den Wert eines solchen Werkes einschätzen zu können.

Was der Einsender von der Skour sagt, ist Privatfache und kümmert uns Gschner wenig. Wer bei Regenwetter den Regenschirm gerne aufspannt, mag's tun; wer sich aber Nod und Weste ausziehen will, mag's auch tun. Der Einsender soll sich in Sachen, welche die Gemeinde angehen, besser erkundigen, oder wenn er schon den Drang in sich fühlt, zu schreiben, soll er sich auf's Romanschreiben verlegen. Ein Bäuerlein.

Auszeichnung. Seine Durchlaucht haben dem Herrn Wilhelm Sommer, Oberbuchhalter bei der k. k. Buchhaltung in Buischowitz anlässlich Zurücklegung des 50. Jahres seiner Verwendung im fürstlichen Dienste zum fürstlichen Räte gnädigst zu ernennen geruht.

Die k. k. Buchhaltung ist bekanntlich auch die Prüfungsbehörde für die Landesrechnungen Blechtensteins.

Finanzwache. Die Finanzwache-Abteilung in Trieben wird mit Ende Juni aufgelassen und deren Aufsichtsgebiet der Abteilung Baduz zugewiesen werden.

Gemeindedienst. Der Ortsvorsteher-Stellvertreter in Trieben, Herr Andreas Banzer, ist krankheitshalber über sein Einschreiten unter Anerkennung seiner der Gemeinde geleisteten erspriechlichen Dienste seiner Funktionen enthoben und an seiner Stelle Herr Oswald Walser zum Ortsvorsteher-Stellvertreter gewählt worden.

Konzert. Das am 7. d. Mts. von Herrn Musiklehrer Willy mit seinen Schülern im Kirchthaler-Saale gegebene Konzert war sehr gut besucht und der reichlich gespendete Beifall zeigte, daß für diese Art Musik — eigentliche Hausmusik — auch der Late Verständnis hat. Es waren allerliebste und gediegene Stücke, welche von der wohlgeschulten Truppe zu Gehör gebracht wurden. Unser „Glückauf“ zu weiterem Vorwärtstreben!

Landtag. Wie verlautet, soll in Angelegenheit des Lawenawerkes mitte Juli ein außerordentlicher Landtag einberufen werden.

Schloß Baduz. Dienstag den 9. d. M. fand abermals die Probebeleuchtung der Schloßräume (elektrisches Licht) statt. Es gewährte einen heimlichen Anblick, nach Jahren die Schloßfenster wieder beleuchtet zu sehen.

Vom Wetter. Die gefürchteten Eismänner haben uns zwar mit Frösten verschont; aber dann folgte eine dreiwöchige, nur durch wenige schöne und warme Tage unterbrochene Regentour bei einer Temperatur von 7, 6, 5 und 4 Grad. Dienstag lag der Neuschnee bis auf 5—600 Meter herunter. Heute (Mittwoch) hat es den Anschein, als ob sich das Wetter aufheitern wollte. Im Unterland lag ein starker Reif.

Die Maul- und Klauenseuche ist am 5. d. M. in einem Gehöfte in Valzers konstatiert worden. Der verseuchte Viehstand umfaßt 27 Rinder, von denen ein Teil die Seuche im letzten Sommer durchgemacht hat. Zur Bekämpfung sind umfassende Maßnahmen getroffen worden.

Nach dem amtlichen Berichte vom 8. Juni herrscht die Seuche in Bilters in 1, in Sennwald in 1 Stalle, im St. St. Gallen in 5, in Graubünden in 15, in der ganzen Schweiz in 26 Ställen. In den Bezirken Bludenz und Feldkirch sind in 4 Gemeinden 65 Stück Vieh verseucht.

Politische Rundschau.

Albanien und kein Ende. Das hat man auf der Londoner Botschafterkonferenz nicht erwartet, daß die Einrichtung des albanischen Staates so viel Mühe, so viele Sorgen kosten wird. Allerdings hat es großer Anstrengungen bedurft, um ein Albanien auch nur am grünen Tisch fertigzustellen. Der Moskowiter riß ihm wertvolle Stücke aus dem Leibe — Spet, Vlahova und Prigred, diese christlich-albanischen Städte mußten über Verlangen Rußlands Serbien überlassen werden — auch der Beherrscher der Schwarzen Berge schluckte

einige albanische Dissen und ganz Europa mußte mobilisiert werden, um ihm Skutari zu entreißen. Als schließlich nach langen schweren Nöten Albanien zur Welt kam und auch ein Herrscher für das Land gefunden wurde, mag man in mancher Staatskanzlei erleichtert aufatmet und geglaubt haben, nun dieser hangen Sorgen ledig zu sein. Bald sollte es sich zeigen, wie irrig diese Erwartung war. Kaum hatte Fürst Wilhelm den Boden Albaniens betreten, als der Aufstand im Epirus losbrach, der das junge Staatswesen schon nach der Geburt in seiner Existenz bedrohte. Und kaum war die epirotische Frage durch weitgehende Zugeständnisse an die Rebellen beigelegt, als die Verhaftung und Verbannung des Kriegsministers Essad Pascha die Unfertigkeit und Gebrechlichkeit des Staatsbaues aller Welt vor Augen führten. Und noch hatte man sich nicht von diesem Zwischenfall erholt, als neue Ueberraschungen kamen oder vielmehr die eine die andere jagte: Die Flucht des Fürsten auf ein italienisches Kriegsschiff; seine Rückkehr nach Durazzo und die Verhandlungen der Internationalen Kontrollkommission mit den Russländern; das Verlangen derselben nach Einsetzung eines mohamedanischen Fürsten; der Abbruch, oder wie die mildere Lesart lautet, die Unterbrechung der Verhandlungen; die Verhängung des Belagerungszustandes über Durazzo; der Plan, die Hauptstadt nach Skutari zu verlegen; die Weigerung der aus dem Norden zum Schutze des Fürsten herbeigerufenen Maffioren, gegen die Russländer zu kämpfen; die Entsendung von Kriegsschiffen aller Großmächte nach der albanischen Küste, um den quersüßigen Anhängern des Propheten den Willen Europas, den Fürsten Wilhelm auf dem Thron zu erhalten, nachdrücklich vor Augen zu führen.

Das albanische Problem rollt so schnell ab, daß es schwer fällt, den einzelnen Phasen zu folgen oder ein halbwegs begründetes Urteil über die weitere Entwicklung zu gewinnen. In Albanien hat man es nach jeder Richtung mit Neuland zu tun. In staatl. sozialer und religiöser Beziehung konnte nicht an Ueberkommenes angeknüpft werden. Der Bau mußte von Grund aus aufgeführt, das Fundament in ein Erdreich gesenkt werden, dessen Tragfähigkeit nicht erprobt war. Begreiflich daher, daß Fehler und Mißgriffe begangen wurden. Gegen den Fürsten Wilhelm regnet es jetzt Vorwürfe von allen Seiten. Er wird der Schwäche geziehen in seinem Verhalten gegen die rebellierenden Mohamedaner; er hätte das verräterische Schicksal Essad Paschas von Anfang an durchschauen und mit einem festen Griff das Netz zerreißen sollen. Nun ist es ja möglich, daß, wenn der Fürst die nötige Entschlossenheit bewiesen hätte, die Dinge nicht so weit gekommen wären. Aber eines darf man hierbei nicht übersehen: Die jetzige Krise in Albanien ist zum guten Teil ein Werk der islamitischen Bewegung, die durch die ganze Türkei geht und ihre Fäden nach Durazzo und Valona spinnt. Die Moslime haben sich von dem betäubenden Schlag ihrer

Speisen zu genießen. Der Zucker ist ungeheuer leicht zu verdauen und hinterläßt so gut wie gar keine Schlacken. Das sind zwei ungeheuer wichtige Vorzüge, denn der Wert der Nahrungsmittel richtet sich in erster Linie nach dem Grad ihrer Verdaulichkeit.

Die Nahrungsmittel sind aber um so verdaulicher, je flüssiger und je leichter sie im Wasser und in den für sie bestimmten Verdauungssäften, im Mund- und Bauchspeichel, im Magen- und Darmsaft, löslich sind. Am schnellsten werden daher Wasser, Zucker und die Nahrungssalze verdaut und ins Blut gebracht.

Feste Speisen sind um so verdaulicher, je leichter die Verdauungssäften in sie eindringen können. Daher das alte, wahre Wort: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Die Nahrungsmittel sind um so verdaulicher, von Natur aus, je näher sie den Stoffen unseres Körpers stehen. Deshalb verdaut der Mensch auch leichter die tierische als die pflanzliche Nahrung. Dagegen haben die pflanzlichen Nahrungsmittel den großen Vorteil, daß sie in der Regel von gleich guter Beschaffenheit sind, während der Wert des Fleisches sehr schwankend ist. Das wertvollste Fleisch liefern in

der Regel die Rinder, welche ausschließlich mit Cerealien und Heu gefüttert werden. Und auch bei dieser Fütterung sind Unterschiede möglich. Tiere, die in gebirgigen Gegenden süßes Heu verzehren, haben ein weit besseres und schmackhafteres Fleisch als solche, die in Niederungen oder gar sumpfigen Gegenden schlechtes oder saures Heu als Nahrung erhalten. Das schmackhafteste Fleisch aber haben die Rinder welche mit Schlempe oder Runkelrübenbrühen gefüttert werden. Besteht gar das Futter vorherrschend aus Delsüßen, so erhalten Fleisch und Fett einen ranzigen Beigeschmack.

Die neuere Wissenschaft weiß aber nicht nur auf den reinen Zucker, sondern auch auf das Kochsalz hin. Dieses Salz wird oft als kalziges Gewürz bezeichnet, das ist aber falsch. Salz ist mehr als ein Gewürz, es ist ein wirkliches und unentbehrliches Ernährungssalz. Kochsalz ist ein wesentlicher Bestandteil des Blutes und der Gewebe. Es wird fortwährend durch Haut-Nieren und andere Absonderungsorgane aus unserem Körper entfernt, so daß wir also gezwungen sind, denselben immerfort Salz zuzuführen, das heißt nicht in natura, sondern mit anderen Nahrungsmitteln. Da die pflanzlichen Speisen weit weniger Salz

enthalten, als die tierischen, so müssen erstere auch mehr gesalzen werden.

Fleisch bedarf um so weniger Salz, je blutreicher es ist, weil jedes Blut sehr salzreich ist.

Das Kochsalz ist nicht nur ein unerläßlicher Bestandteil unseres Organismus, er trägt auch zur Verdauung bei, indem es die Absonderung der Verdauungssäfte anregt und die Auflösung einwertiger Stoffe und schwerlöslicher Fette befördert.

Auch entzieht das Salz zu seiner Auflösung, zu seinem Flüssigbleiben, dem Blute immerfort Wasser; so erzeugt es den Durst und fordert zum Trinken auf.

Die Fleischesser par excellence mögen wohl bedenken, daß zu reichlicher Fleischgenuss ungesund ist. Uebermäßiger Fleischgenuss macht unser Blut zu reich an Eiweißstoffen und erzeugt dadurch Vollblütigkeit, Kongestionen, Kopfschmerz und Gicht. Das sind Leiden, die bei überwiegender Pflanzenkost nicht vorkommen. Eine zeitweise Entziehung von Fleischnahrung würde vielen Menschen gesundheitlich sehr von Nutzen sein.