Ein neues Europa.

Von H. H. Von Mellenthin.

Magyarien und die Republik.

Ungarn in der Weltpolitik. — Das „Volk des Ostens" schließt sich dem Westen an. — Stellung des ungarländischen Deutschtums. — Siebenbürgens Sachsen unter den Nationalitäten. — Aufgaben und Zukunft der ungarischen Republik.

Graf Albert Apponyi, einer der Führer in der heutigen „ungarischen Republik", hat in einem im zweiten Kriegsjahr in der Zeitschrift „Das junge Europa" („Kelet Népe") erschienenen Aufsatz „Ungarn in der Weltpolitik" die Notwendigkeit der Einheit und Selbstständigkeit Ungarns historisch und geographisch folgendermaßen begründet:

In allen anderen aus der Völkerwanderung hervorgegangenen westlichen Staaten habe der an Zahl geringere erobernde Stamm in der Regel einem unterworfenen Volk gegenüber gestanden und sich mit demselben zu einem neuen Volkstum vermischt, in welchem Recht und Einrichtungen des Eroberers und die ethnische Art der Unterworfenen dominierten. So in Frankreich, in Spanien, in Italien usw. Auf diese Weise seien wieder neue ethnische Einheiten geschaffen, welche vermöge dieser Einheit auch bei lockerer staatlicher Konstruktion als selbständige politische Einheiten hätten bestehen können.

„Ganz anders in Ungarn. Der erobernde Stamm hatte die Aufgabe, jenes ganze Gebiet, welches von Natur umgrenzt und zur Einheit bestimmt war, mit einer einheitlichen politischen Organisation zu erfüllen. Dies aber konnte nicht durch ethnische Verschmelzung geschehen, nicht nur wegen der größeren Heterogenität des eingewanderten turanischen Volkes den Urbewohnern gegenüber, sondern auch, weil letztere vielen Stämmen angehörten, welche durch spätere, vom Standpunkt der geographischen Auffüllung notwendige Einwanderungen noch vermehrt wurden. Mit welchem dieser Stämme hätte die Verschmelzung stattfinden sollen? Auch war es wünschenswert, den erobernden Stamm, dessen organisatorische Fähigkeit überragend war, rein zu erhalten, damit er seinen organisatorischen Beruf erfüllen könne. Das Nationalitätsproblem des Mittelalters hatte daher hier eine ganz eigenartige, einzig dastehende Gestalt. Die ethnische Vielfältigkeit mußte fortdauern, während doch andrerseits grade hier, auf diesem vorgeschobenen Posten des Westens, stramme Einheit nottat. Es mußte also eine strengere Konzentration der politischen Macht geschaffen werden, als anderswo, da die nötige Einheit zunächst nur organisatorisch erzielt werden konnte."

In dieser Artikel-Serie über „Ein Neues Europa" soll keine Anklage erhoben und keine Polemik geführt werden. Es ist lediglich der Versuch unternommen worden, den historischen Entwickelungsgängen, welche in die heute sich vorbereitende neue Zeit hineinführen, nachzuforschen. Die inneren Zusammenhänge sollen nachgewiesen und damit der Anschauung entgegengetreten werden, als ob die neue Zeit eruptiv hereingebrochen sei. Durch die Darlegung der historischen Zusammenhänge soll der Standpunkt vertreten werden, daß es keine Vergewaltigung der geschichtlichen Entwicklung gibt, daß auch Völkerschicksale sich auf ganz bestimmten festen Richtlinien vollziehen und jeder gewaltsame Versuch, diese zu verschieben, sich auf die Dauer an den Versündigern gegen die Logik der weltgeschichtlichen Entwicklung rächt.

Diese Logik wird bestimmt von der Gerechtigkeit und dem Recht, und ihr hat sich noch jeder Sieger, will er nicht von ihr erdrückt werden, beugen müssen. Ueber dem Ort der bevorstehenden Friedensverhandlungen sollte der Spruch in leuchtenden Lettern angebracht werden, daß die weltgeschichtliche Entwicklung und der Fortschritt der allgemeinen Menschheit nicht diktiert werden kann von der Willkür einzelner Paragraphen papierener Verträge und daß die Entwicklung zum morgen sich als die Quintessenz der Geschehnisse der vergangenen Periode darstellen muß.

Ein Neues Europa und die neue weltgeschichtliche Periode können nicht auf Gewalt aufgebaut werden. Wenn der Vorfrühling manches Morsche niederreißt, muß er die für den Fortschritt der Menschheit noch vorhandenen lebendigen Kräfte schonen. Die Vernichtungsabsicht auch solchen lebendigen Kräften gegenüber würde den Krieg in Permanenz erklären.

Auch dem Magyarentum ist eine geschichtliche Aufgabe gestellt worden. „Inmitten der Weltströmungen und zwischen Ost und West und in deren Hin- und Herschwanken hatte die ungarische Nation", sagt Graf Apponyi, „ihre naturgemäße Stellungnahme zu finden. Da aber der Kontrast und der hieraus folgende Gegensatz zwischen Ost und West die grundlegende Tatsache der Entwicklung unseres Geschlechts ist, war der erste, der grundlegende Entschluß, welcher gefaßt werden mußte, die Entscheidung, ob „das Volk des Ostens" östlich bleiben oder sich dem Westen anschließen sollte."

Das „Volk des Ostens" hat sich dem Westen angeschlossen. Es hat Jahrhunderte hindurch auf der Wacht gestanden und, um solche Aufgabe erfüllen zu können, seine Volkheit rein erhalten und die strengere Konzentrierung der politischen Macht vornehmen müssen. Aber es hat, stets auf der Wacht stehend und in stetiger Befürchtung vor einer Schwächung seiner Kräfte, das richtige Augenmaß für die berechtigten Ansprüche der „Unterworfenen" verloren. Es hat sich selbst in die Eifersüchtelei auf die Erstarkung der organisatorischen Talente der „anderen Völkerschaften" verrannt. Es hat den psychologischen Moment der Schaffung einer einheitlichen politischen Organisation durch die ethnische Verschmelzung verpaßt, weil sie auch in diesem Augenblick auf die gewaltsame Aufrechterhaltung der Gegensätze und der Heterogenität bestand. Es hat immer nur auf der Wacht gestanden und schließlich den Zusammenbruch einer Einheit, welche nur äußerlich aufrecht erhalten worden war, nicht verhindern können. Das staatliche Organisationstalent des Magyarentums ist allzu ausgebildet gewesen, als daß es das volkliche Problem, wie es sich in der Nationalitätenfrage darstellt, hätte lösen können, und das bildet seine tragische Schuld.

* * *

„Von Deutschland empfing Ungarn das Christentum, die Kultur und das Städtewesen. Die Politik, welche Ungarn im Osten befolgen muß, vermag es nur mit der Hilfe und der aufrichtigen Unterstützung der deutschen Nation durchzuführen." So sprach Maurus Jokai am 23. Januar 1889 im ungarischen Reichstag, und seine Rede fand enthusiastischen Beifall. Noch in demselben Konflikttsjahre hatten sich die Führer sämtlicher Parteien im ungarischen Parlament beeilt, sich warm für den Zusammenhalt mit Deutschland auszusprechen; außer Jokai, Graf Apponyi, Helfy, Graf Andrassy, Graf Vela Szchenyi, der Sohn des großen ungarischen Reformators Stephan Szechenyi, sie alle betonten, daß das Kardinalsprogramm jeder einzelnen Partei die unbedingte Aufrechterhaltung der deutschen Allianz sei.

Dann aber wurde der ungarische Chauvinismus geneigt, der deutschen Kultur eine mehr inferiore Stellung anzuweisen, der Freundschaft mit Deutschland weniger Bedeutung beizulegen. Auf der Wacht für die unbeschränkte Vorherrschaft des Magyarentums und für die Selbständigkeit des magyarisch organisierten ungarischen Staatswesens ging der große Blick für die geschichtliche Notwendigkeit des Zusammenstehens mit dem deutschen Element der Bevölkerung verloren. Um Wien zu schwächen, hetzte man von Budapest aus mit dem Slawentum Oesterreichs. Im Kampf gegen die deutsche Kommandosprache und für die ungarischen Fahnen und Embleme schwächte man die gemeinsame Wehrkraft, und das hat sich am Magyarentum selbst gerächt auf allen Schlachtfeldern des vergangenen Krieges und in den Bestimmungen des Waffenstillstands nach dem vollständigen Zusammenbruch der Wehrmacht.

Die Deutschen Oesterreichs haben den Beschluß gefaßt, sich dem neuen Deutschen Reich, wie immer auch es sich gestalten möge, anzuschließen. Was aber soll aus dem Deutschtum Ungarns werden? Im Abgeordnetenhaus des ungarischen Reichstags hat der Sachse Rudolf Brandsch im Namen der nationalgesinnten Vertrauensmänner der ungarländischen Deutschen folgende Erklärung abgegeben: „Wir, die im Lande der Stephanskrone lebenden Deutschen, waren stets ein Element der Ordnung und der Achtung vor dem Gesetz und haben unsere Treue stets glänzend bewiesen. Auch im Weltkrieg haben wir die größten Opfer gebracht in der gewissen Hoffnung, daß wir den eigenen Interessen dienstbar sind, wenn wir für den Bestand des Vaterlandes kämpfen. Wir erwarten keine Anerkennung, doch hoffen wir zuversichtlich, daß die nach Friedensschluß eintretenden neuen Verhältnisse auch unserem Volke auf allen Gebieten des öffentlichen Lebens die Rechte bringen werden, die auch uns die Sicherung unserer nationalen Kultur und Entwicklung für immerwährende Zeiten ermöglichen. Wie auch die Verhältnisse in unserem Vaterland sich gestalten mögen, wir Deutsche fordern die freie Entwicklung unserer nationalen Kultur auf allen Gebieten und in jeder Hinsicht, wir fordern den freien Gebrauch unserer deutschen Muttersprache in den verschiedenen Zweigen des öffentlichen Lebens und die Einführung und Einhaltung von Gesetzen, die diese Rechte feststellen und für immer gewährleisten."

Die Stephanskrone aber, unter welcher die ungarländischen Deutschen stets ein Element der Ordnung und der Achtung vor dem Gesetz gewesen sind, ist im Zusammenbruch Oesterreichs-Ungarns verloren gegangen, und auch die Opferwilligkeit der Deutschen hat den historischen Entwicklungsgang, der zum Auseinanderfall der Einigkeit Ungarns geführt hat, nicht aufzuhalten vermocht. Die Stellung der ungarländischen Deutschen den neuen Verhältnissen gegenüber ist eine äußerst schwierige, denn sie leben volkisch ganz in der Diaspora und sie werden darum kaum imstande sein, das Recht der Selbstbestimmung der Völker für sich praktisch zu verwerten. Und sie sind selbst nicht ohne Schuld an dieser Notlage.

Im Jahre 1143 rief der Ungarkönig Geysa II. Deutsche, die sogenannten Sachsen, aus den Rheingegenden zur Kultur und Verteidigung des Landes herbei; sie wurden in Siebenbürgen angesiedelt. Weil sie mit großen politischen Freiheiten und Rechten ausgestattet waren und ihre höhere Kultur in stetem geistigen Verkehr mit dem Stammlande bewahrten, erhielten sie das Selbstbewußtsein eines Herrenvolkes und den Schutz vor Vermischung mit den anderen Nationen. So vermochten sie sich durch die Jahrhunderte trotz ihrer geringen Zahl auf ihrem exponierten Posten zu halten. Bis zum Jahre 1848 bildeten neben den Ungarn die Szekler und die Sachsen die herrschenden, die sogenannten „rezipierten" Nationen. Bis zum Jahre 1867, so heißt es in einer Geschichtsschreibung des siebenbürger Sachsentums, das Großfürstentum Siebenbürgen mit Ungarn verbunden wurde und damit seine alte Verfassung fiel, bedeutete für den Sachsen ein Verlassen des Sachsenbodens, ein Ankauf etwa in einer rumänischen oder einer Szekler Gemeinde, die Preisgabe aller den Sachsen verbrieften Vorrechte, und es ist zweifellos, daß darin die Hauptursache für die Erscheinung zu suchen ist, daß die Sachsen nur immer ihren alten Besitz zu halten suchten und keine nationale Expansionspolitik trieben. Aber auch später, als diese Schranken längst gefallen waren, wirkte die Gewohnheit der Jahrhunderte in verhängnisvoller Weise nach. Der Sachse steht dem Rumänen gegenüber in der Defensive und muß Zoll für Zoll zurückweichen, während dieser, bedürfnislos und mit Kindern gesegnet, wie er ist, langsam an Boden gewinnt.

Den Sachsen gesellen sich als geschlossene deutsche Einheit die Schwaben im Banat zu, welche von Maria Theresia, als sie die Zivilverwaltung im Jahr 1751 in Ungarn eingeführt hatte, zur Kolonisierung der Königlichen Kameralgüter herbeigerufen wurden.

Nach den letzten statistischen Bevölkerungstabellen sind von der Gesamtzahl der rund 17 Millionen Einwohner Ungarns zwei und eine halbe Million Deutsche und von diesen sind 350,000 in Siebenbürgen und im Banat ansässig. Den Siebenbürger Sachsen wird wie aus ihrer wirtschaftlichen, so auch aus ihrer politischen Schwerfälligkeit ein Vorwurf gemacht. Sie hätten die große Gelegenheit, sich an die Spitze der Nationalitätenbewegung in Ungarn zu setzen, verpaßt. Der Zutritt ihrer Stimmen im Reichstag hätte der Nationalitätengruppe eine wesentliche numerische Stärkung und ihr Renommee jener ein moralisches Gewicht verschafft. Die Siebenbürger Sachsen sind konservativ bis in die Knochen hinein gewesen. Wie die Deutschen in Oesterreich der Habsburger Idee gefrondet, so die Sachsen in Ungarn dem Magyarentum. Sie waren ein Anhängsel der liberalen Partei, des ausgeprägten Chauvinismus, geworden. Sie haben sich dem politischen Leben des Landes möglichst wenig gewidmet und lange von den Brosamen gelebt, die von der Herren Tisch gefallen. Allerdings bewohnen sie eine Sprachinsel, welche von der magyarischen See umspült und von der rumänischen Flut umbraust war. Die Magyaren hatten ihnen bei aller Schädigung und Kränkung ihrer überlieferten Rechte und Besitztümer immer noch etwas Lebensfähigkeit gelassen, schon um ein Musterbeispiel an der Hand zu haben, um zu zeigen, wie herrlich es doch die Nationalitäten unter der Stephanskrone hätten. Dafür haben die Sachsen sich geduckt. Sie haben diese Politik des Sichduckens mit dem Hinweis darauf beschönigt, daß die Magyaren sie ja in der Hand hätten und es nur an der Regierung läge, ihre kirchliche und kommunale Organisation zu zerstören und daß die Lösung der Nationalitätenfrage durch die Gewährung der Gleichberechtigung sie unter die Herrschaft ihrer größten Feinde, der Rumänen, bringen müßte.

Dazu schrieb, noch vor dem Ausbruch des Krieges, Professor Hans Delbrück als Seher der kommenden Geschehnisse in seinen „Preußischen Jahrbüchern": „Es ist außer acht gelassen, daß es außer den 250,000 Siebenbürger Sachsen noch mehr als zwei Millionen anderer Deutsche in Ungarn gibt, die keine Privilegien haben und die national zu emanzieren und vor der Magyarisierung zu bewahren es gilt. Die Politik der Sachsen, welche man früher als eine nationale bezeichnen durfte, als die anderen, meist katholischen Deutschen in Ungarn überhaupt noch zu keinem Nationalbewußtsein erwacht waren und der Kampf um sie noch unentbrannt war, diese Politik ist jetzt, da die Deutschen in ihrer Gesamtheit den Kampf aufzunehmen begonnen haben, nicht nur keine nationale, sondern eine partikularistisch-egoistische im schlechtesten Sinne des Wortes. Wenn es so fortgehen sollte, die anderen Deutschen sich zum Kampf erheben, die Sachsen aber an der Seite der Magyaren verharren, so würden sie gradezu zu nationalen Verrätern werden. Wie immer aber ist ihre derartige partikularistische Politik nicht nur von dem höheren nationalen Gesichtspunkt aus zu verwerfen, sondern selbst vom sächsischen Standpunkt aus ist sie zu kurzsichtig, also falsch. Sie rechnet damit, daß die Magyaren Sieger bleiben und sich in ihrer jetzigen Herrschaft behaupten. Selbst in diesem Fall würde die sächsische Politik für ihr Volk nur die bekannte Wohltat des Polyphem bedeuten, nämlich die, zuletzt verzehrt zu werden, denn die Magyaren würden, nachdem sie die Magyarisierung der anderen Nationalitäten vollendet hätten, auch die Sachsen nicht schonen. Für jeden aber, welcher mit einigermaßen unbefangenem Blick in die Zukunft schaut, sind die Jahre der magyarischen Herrschaft in ihrem jetzigen Umfang bereits gezählt. Die Kroaten, Slowaken und Rumänen werden sie niederkämpfen. Was wird aus den 250,000 Sachsen unter den zwei Millionen Rumänen werden, wenn sie in dem Freiheitskampf auf der Seite der Magyaren gestanden haben? Es gibt offenbar nur ein Mittel, dieser deutschen Insel im rumänischen Meer die Dauer zu sichern, wenn die Sachsen sich nämlich in dem Freiheitskampf selber ein Verdienst erwerben und sich als Lohn dafür die staatsrechtlichen Bürgschaften für ihre Zukunft geben lassen. Noch ist es dafür nicht zu spät. Sind die heutigen Abgeordneten nicht geneigt, die Wendung zur Opposition zu vollziehen, so möge das nationale Gewissen im Volke selber sich regen und die Vertretung anderen Persönlichkeiten in die Hand geben. Bleibt auch das Volk still und stumm, nun, so müssen seine Geschicke sich vollziehen, und wir in Deutschland werden nicht einmal Mitleid haben dürfen mit den Landsleuten, die den Ruf des Schicksals in der entscheidenden Stunde verschlafen haben."

Was sollen die Deutschen Ungarns den augenblicklichen Verhältnissen gegenüber tun, denn es ist wirklich zu spät geworden? Das nationale Gewissen des ungarländischen Deutschtums hat sich geregt in einer, an einem der ersten Novembertage in Wien stattgehabten Versammlung, welcher zahlreiche Mitglieder der ungarländisch-deutschen Volkspartei, des deutsch-ungarischen Kulturrats, der Vereinigung deutscher Hochschüler aus Ungarn und des Vereins zur Erhaltung des Deutschtums in Ungarn beigewohnt haben. In dieser Versammlung ist folgender Beschluß gefaßt worden:

„Wir erkennen die politische Vorherrschaft der magyarischen Nation in Ungarn nicht an. Wir fordern vornehmlich die Wiederaufrichtung der zerstörten deutschen Volks- und Mittelschulen, die Errichtung einer deutschen Hochschule in Ungarn, die Erziehung deutscher Priester und Lehrer, die Schaffung eines völkischen Wahlkatasters, der es auch den 2½ Millionen Deutschen in Ungarn endlich ermöglicht, sich im politischen Leben durch Vertreter aus ihrem Volke zur Geltung zu bringen, die Freigabe des Vereinsrechts, die Wiedererteilung von deutschen Theaterkonzessionen und die Beseitigung aller bisherigen Beschränkungen des völkischen Lebens auf den deutschen Siedlungsgebieten und in den Städten des Landes. Und namentlich fordern wir Freiheit für unsere geknebelte deutsche Presse. Falls Vertreter Ungarns an dem zu erwartenden Friedenskongreß teilnehmen, wird gefordert, daß auch ein Abgesandter des deutsch-ungarischen Volkes dort unsere natürlichen Rechte zur Geltung bringe. Die Magyaren sind die Minderheit in Ungarn. Wenn sie im Sinne Tisza mit den Deutschen vereint die Mehrheit im Lande erreichen wollen, dann müssen sie das deutsche Volk in Ungarn vorher kulturell und politisch dem ihrigen gleichstellen."

Zu spät! — Die Geschehnisse haben diese Resolution überritten und der Siebenmeilenschrift der Entwicklung der Verhältnisse hat sie niedergetreten. Mit dem alten Ungarn ist auch die Vorherrschaft der Magyaren zum Abschluß gekommen. Das Spiel und Gegenspiel der Majoritäten und Minoritäten ist zu Ende. Das ungarländische Deutschtum in seiner geographischen Zerissenheit und seiner inneren Zusammenhangslosigkeit schwebt in der Gefahr, zwischen der magyarischen Scylla und der slawischen Charybdis unterzugehen, weil es, nach Delbrücks Worten, den psychologischen Moment, sich im Freiheitskampf selbst ein Verdienst zu erwerben, verpaßt und den Ruf des Schicksals in der entscheidenden Stunde verschlafen hat.

Der „Sinn Tiszas", welcher, nach den Worten der oben angeführten Resolution der ungarländischen Deutschen auf die Erreichung der Mehrheit im Verein mit den Deutschen gerichtet war, stammt erst aus der Zeit des letzten Balkankrieges. Die Freiheitsregung und der Freiheitskampf der Balkanvölker erfüllten die Herzen der ungarischen Chauvinisten mit banger Sorge. Sie fühlten die Flut heranrauschen auch gegen die Einheit Ungarns und die Vorherrschaft des Magyarentums. Während des Völkerkrieges hat Graf Tisza von der Notwendigkeit der Aufrichtung eines gemeinsamen Schutzwalles gegen die drohende Sturmflut gesprochen und auch die Deutschen in diese Gemeinschaft einbegriffen.

Auch solche Gemeinschaft hätte nichts auszurichten vermocht gegen den Hereinbruch einer neuen Zeit. Diese neue Zeit ist eröffnet mit der reinlichen Scheidung zwischen den Nationalitäten, und auch die ungarische Republik tritt geläutert in jene ein. Es mögen Tage kommen, in denen das Magyarentum abermals auf der Wacht stehen muß als ein „Volk des Westens". Dann mag es neben sich in der Gemeinschaft der Abwehr das Deutschtum finden. In dieser Gemeinsamkeit einer Aufgabe der Zukunft mag auch die Rettung der ungarländischen Deutschen liegen.

Die ungarische Republik ist nicht nur aus der Beengung durch den Dualismus gelöst, sie muß sich jetzt für immer innerlich frei machen vom Chauvinismus. Darin besteht die Sicherung ihres Bestehens und die Gewährleistung ihrer Zukunft. Auch des Magyarentums harrt zur Erfüllung noch manche Aufgabe der neuen Zeit im neuen Europa.

Zuerst denke, dann schweige.
*
Ihm selbst sind hohe Gaben nicht verlieh'n.
Wie fängt er's an, um doch zu glänzen?
Er singt des Größern Preis, da fällt auf ihn
Ein Blatt von dessen Lorbeerkränzen.

Kriegslehren über Ernährung.

Von A. Wik.

Da viele Menschen weit über das Bedürfnis aßen und infolgedessen ungebührlich Fettmengen ansetzten, so bedeutet eine Einschränkung an Nahrung für sie einen willkommenen Anlaß zur Erfüllung der patriotischen Pflicht, um ihre Gesundheit zu fördern. Die so mögliche Ersparung der Nahrung ist viel größer als der Gegenwart der abgesonderten Fettmenge. Der magere Mensch braucht zu seiner Erhaltung wesentlich weniger Nahrung als der mit unnützem Fett belastete. Jede Körperbewegung, jeder Schritt Weges, den wir gehen, erfordert Nahrung, entsprechend der zu bewegenden Masse, d. h. entsprechend dem Körpergewicht. Wer also dieses Gewicht um etwa 10 v. H. vermindert hat, wird dauernd beim Gehen und allen anderen Bewegungen 10 v. H. Nahrung weniger gebrauchen als vorher. Nach maßgebenden Erfahrungen entwickeln magere Menschen bei körperlichen Anstrengungen höchste Leistungsfähigkeit. Es läßt sich allerdings eine bescheidene Ersparnis an Nahrung erzielen, daß sie die Ausnützung der Speisen durch sorgfältiges Kauen und Einspeicheln derselben günstiger gestalten. Namentlich bei Brot und Mehlspeisen kann man 5 v. H. und mehr vom Gesamtnährwert der Nahrung dadurch dem Verlust entziehen, daß man die Nahrung aufs sorgfältigste kaut, und wo ein solches Kauen durch die Beschaffenheit der Zähne unmöglich ist, durch Einweichen und mechanisches Zerkleinern mit Messer und Gabel die Nahrung in einen ähnlich feinverteilten Zustand bringt, wie er normal durch das Kauen erzielt wird.

Um die Kunst zu verstehen, unsere Gesundheit zu schmieden, zu härten und zu hüten, muß man vor allen Dingen seinen Körper, die Gesetze und die Bedingungen der Lebenstätigkeit, die Verdauung, Ernährung und den Prozeß des Atmens, des „Stoffwechsels", des Verbrauchs und der Wiedergewinnung der Lebenskräfte kennen. Solange aber unsere eigene Unwissenheit immer wieder Versündungen gegen die Bedingungen unserer Gesundheit verschuldet, verwildert eine Menge Kräfte im Kampf gegen diese Gesundheitsstörungen. — Solange man jung und kräftig ist, merkt man nicht viel von diesem Kampf, aus dem man schnell immer wieder siegreich hervorgeht; in späteren Jahren aber wird man dafür um so empfindlicher durch häufige und lange Niederlagen bestraft.

Das Leben ist wesentlich „Stoffwechsel", der dadurch vor sich geht, daß durch die Lebenstätigkeit immerwährend Bestandteile des Körpers verbraucht und ausgeschieden und die so entstandenen Verluste immer wieder durch Verdauung und Ernährung ersetzt, verjüngt werden. Der lebende Organismus ernährt sich und ist nur so lange gesund, als diese Ernährungstätigkeit ungestört vor sich geht.

Worin besteht eigentlich diese Ernährungstätigkeit? Die Antwort darauf ist zugleich der genaueste Aufschluß über die Bedeutung des Ausdrucks: Organismus, organischer Körper. Jeder organisierte Körper besteht aus Zellen und Geweben. Jeder Muskel, jeder Körperteil, auch die Knochen bestehen aus kleinen Bläschen, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Diese Bläschen oder Zellen reihen sich dicht zusammen und verbinden sich zu Fasern oder Fibern, diese dünnen Fasern wieder zu dicken Bündeln. Aber diese Zellenbläschen und Fasern reihen sich nicht nur aneinander, sondern durchkreuzen und durchweben sich auch miteinander wie Fasern von Wollstoffen. Ernährung ist diejenige innere Lebenstätigkeit, die verdaute, genossene Stoffe, durch Säfte-Umlauf in Zellen und die Zellen in bestimmte Körperbestandteile, Fasern, Fibern, Gewebe, Muskeln, Nerven, Rückenmark, Gehirn, Sehnen, Knochen verwandelt, während alle diese Körperbestandteile immerwährend verbrauchte Stoffe von sich geben und diese Stoffe durch das Blut (gegen Abgabe von neuen Nahrungsstoffen), durch Schweiß und Poren und die Ausleerungskanäle herausschaffen. Alle Nahrungsstoffe, die wirklich nähren, verbrauchte Körpermasse oder Kraft ersetzen sollen, müssen sich also zunächst in Zellen verwandeln. Gesundheit ist gesunde Zellenbildung. Alle Krankheiten sind Fehler im Zellenleben, sie sind immer Folge eines gestörten Zellen- und Ernährungslebens. Alle genossenen Nahrungsstoffe, um wirklich zu nähren und von den einzelnen Körperteilen als Nahrung zugefügt werden zu können, müssen sich in Blut verwandeln.

Die erste Bedingung für das geistige und leibliche Wohlbehagen ist nicht so sehr die große Nahrhaftigkeit der Speisen, als vielmehr der Umstand, daß sie den besonderen, sich vor allen Dingen nach der Beschäftigung richtenden Bedürfnissen des Körpers vollkommen angepaßt sind. In unserer ernsten und eisernen Gegenwart verbietet sich manches; überall treten Beschränkungen in den Vordergrund. Diese Zwangserziehung hat große Bedeutung und hervorragenden Wert für die verweichlichte Menge, für unsere heranwachsende Jugend, für die nichts gut genug zu sein scheint. In dieser weisen Beschränkung liegt eine wertvolle Lehre für alle, die bisher das Leben mit anderen Augen angesehen haben. Zurück zur Einfachheit, das ist der Zeitspruch unserer schweren Tage. Der Glaube an das Evangelium der Entwicklung schließt in sich Lebensfreudigkeit und Kampfesfreudigkeit, er ist Feind aller Askese und einer in Fleisch und Blut übergegangenen Abstinenz. Sie soll kein Lebensjoch, sondern ein Lebensgewinn, keine finstere Bußpredigt, sondern ein Evangelium, eine frohe Botschaft sein, indem sie dem Leben immer neuen Inhalt und immer wieder neuen Mut gewährt, auch unsere Anschauung öffentlich zu vertreten. Der Krieg hat manche alte Anschauung gebrochen und dafür etwas Neues gebracht; falsche Ernährung hat Elend, Siechtum und Volkskrankheiten, wie Bleichsucht, Zuckerkrankheit, Tuberkulose, Krebs u. s. w. zur Folge gehabt. Aus der Nahrung baut sich der Körper auf, die Nahrung gibt dem Körper Kraft und Leistungsfähigkeit. Die bis zum Krieg bisher üblich gewesene Fleischnahrung ist im Verhältnis zu ihrem Nährwert viel zu teuer. Die aus dem Pflanzenreich stammenden Nahrungsmittel erfreuen sich viel zu geringer Wertschätzung. — Die pflanzliche Kost sah man bisher als ungenügend und minderwertig an, sie befähigt aber zu den höchsten Leistungen. Die Ernährungswissenschaft ist verhältnismäßig noch sehr jung, ihr verdanken wir die irrige, glücklich widerlegte Forderung, daß ein erwachsener Mensch täglich 118 Gramm Eiweiß zu seiner Ernährung bedürfe. Diese hohe Eiweißforderung hat eine ganz falsche Wertung der Nahrungsmittel geschaffen. Hochbedeutende Aerzte und tiefgründige Forscher haben uns darüber belehrt. — Eine unzweckmäßige Ernährung schafft eine falsche Blutmischung, die man als Wurzel aller Krankheitsdispposition ansieht; um eine richtige gesunde Blutmischung zu erreichen, sind Nährsalze von Bedeutung, die in grünen Gemüsen und Früchten enthalten sind; eine nährsalzreiche, vorwiegend vegetabilische Kost soll man als Hauptnahrungsmittel zu sich nehmen, da das Eiweiß unserer Nahrung für uns sonst zum Gift wird. Die im Blut kreisende Harnsäuremenge beherrscht die Zellenernährung, den Aufbau und die Funktionen unseres Körpers in einer Weise, daß sie die Entwicklung und den Zerfall jedes Gewebes, und zwar von den Nervenzentren und den Drüsen an bis zur Struktur der Haut und Haare bestimmen. 96 v. H. des täglichen Nahrungsbedarfes dienen nicht Aufbauzwecken, sondern der Energieumwandlung, bezw. den Arbeitsleistungen der lebenden Substanz. Die Eiweißstoffe aber sind die ungünstigsten, die Zuckerstoffe die günstigsten Arbeitsstoffe, denn sie werden nahezu ohne Verlust in Energie umgesetzt, was bei Eiweiß nicht der Fall ist. Der Ueberschuß an Eiweißstoffen führt zu neuer Ueberlastung der Organe, und die Folge ist eine Verminderung der Ausdauer.

Man darf keine Energie und keine Energiespender vergeuden. Die Kartoffel, die auch in größten Mengen bestverdaulich ist, kann gleich dem Brot nicht hoch genug geschätzt werden. Für die menschliche Ernährung wird immer nur ein Teil der Körnerfrüchte und der Kartoffelvorräte notwendig sein, und dieser Teil muß unter allen Umständen festgelegt werden. Die Fleischmenge darf auch in besten Zeiten nicht über ein Pfund pro Kopf und Woche im Durchschnitt steigen. Der Eiweißbedarf ist durch die Fleischsucht künstlich in die Höhe getrieben worden. Auf Genußmittel wie Kaffee, Tee, Kakao u. a. können wir leichten Herzens verzichten. Gemüse und Obst sind als Ergänzungsnahrung trotz ihrer Kalorienarmut unentbehrlich; ihre Werte liegen auf anderem Gebiet. Eine Heilnahrung bedarf keines komplizierten Apparates und ausgeklügelter Kochrezepte. Jeder Alkohol ist ein negativer Energiespender, also ein negatives Nahrungsmittel; er lähmt die Energie. Das Eiweiß jeder Tierart besitzt einen ganz bestimmten, dieser Tierart eigentümlichen Charakter, der sich nach verschiedenen Zusammensetzung des Eiweißmoleküls aus seinen Bestandteilen, den Aminosäuren (den Trägern des für das Eiweiß charakteristischen Stickstoffes) richtet. Wenn ein Körper Eiweiß verdaut, so wird das mit der Nahrung eingenommene fertige Eiweiß durch die Verdauungssäfte in seine einzelnen Bestandteile „gespalten", es wird „abgebaut". Aus diesen einzelnen Bausteinen, die für sich allein noch kein Eiweiß sind, baut sich dann der Körper neues Eiweiß auf, das in der für ihn bezeichnenden Weise „arteigen" zusammengesetzt ist. Der Körper kann diese Bausteine noch ausgezeichnet verwerten, indem sie ihm sogar für die arteigene Zusammensetzung des Eiweißes hochwichtige Stoffe zuführen.

Ein großes Ziel.

Alle Fremdgeborenen sollen zu amerikanischen Bürgern gemacht werden. — Die gewaltige Aufgabe des Naturalisations-Bureaus.

Mit dem Kommen des Friedens hat das Naturalisations-Bureau des Arbeits-Departements der Ver. Staaten die große Aufgabe, die Arbeit fortzusetzen, die wie der Krieg bewiesen hat, schonso erfolgreich begonnen war, nämlich die zahlreichen Rassen und Völker, die im großen Volkskörper des Landes vertreten sind, in eine einzige Nation zu verschmelzen. Die Erreichung einer nationalen Einheit, die in der Assimilierung von 17,500,000 fremdgeborenen Bewohnern des Landes besteht, ist das eigenartige Ziel dieses Bureaus, das in dieser Saison die größte Kampagne in seiner Geschichte in Angriff nimmt.

Die Verwirklichung des Ideals eines Amerikas als des Schmelztiegels, in welchem die Völker vieler Länder in einen neuen und charakteristischen Typ gegossen werden, ist das Endziel der Amerikanisierungsarbeit dieses Bureaus. Letzten Mai wurde vom Kongreß eine Vorlage angenommen, daß jeder Mann und jede Frau von fremder Geburt in diesem Lande amerikanisiert werden sollten, und dem Naturalisations-Bureau fiel die Aufgabe zu, die Trainierung, die durch die öffentlichen Schulen ins Werk gesetzt werden soll, in die Hand zu nehmen.

Fremdgeborene werden jedes Jahr zu Hunderttausenden Bürger dieses Landes, und der Krieg hat viel mitgewirkt, um das Interesse an Amerika unter den hier lebenden Eingewanderten zu fördern. Es gibt jedoch noch viele Schwierigkeiten, die sich einer erfolgreichen Durchführung dieses großen Planes, jeden Bewohner dieses Landes in seinen Gedanken, Worten und Handeln amerikanisch zu machen, entgegenstellen.

Zum Beispiel gibt es 500,000 Fremdgeborene in der Stadt New York, die weder englisch lesen noch schreiben noch sprechen können. Ungefähr 100 Sprachen und Dialekte werden hier gesprochen. Es gibt zwischen 10 und 12 Millionen Menschen im Lande, die Untertanen anderer Nationen sind. In keinem anderen Lande der Welt gibt es einen so großen Prozentsatz von Fremdgeborenen.

Das Naturalisations-Bureau steht in engerer Verbindung mit den Fremdgeborenen als irgendeine andere Regierungsorganisation. Durch seine Examinatoren ist es mit ungefähr drei Millionen Eingewanderten bekannt geworden, und während der letzten vier Jahre haben die Schulen ihre Arbeit begonnen, die Millionen Anderer in den Hauptpunkten des Amerikanertums zu unterrichten.

Dieses große Erziehungswerk wird in nahezu 2000 Gemeinden betrieben, den Wohnstätten von Millionen Eingewanderter. Hunderttausende haben ihr erstes Bürgerpapier erlangt, und das Bureau hat die Schulbehörden, wo diese Kandidaten wohnen, veranlaßt, Abendschulen zu eröffnen, wo die Besitzer solcher ersten Bürgerpapiere und ihre Frauen darüber unterrichtet werden, was sie von dem amerikanischen Regierungswesen wissen sollten.

Den Hauptgegenstand des Lehrunterrichts bildet die englische Sprache — Unterhaltung, Lesen und Schreiben. Jeder Fremdgeborene hat den Ehrgeiz zu hören, daß er Englisch spricht „wie ein Amerikaner". Die Regierung sendet einen dringenden Appell an jeden, der sich um das Bürgerpapier bewirbt, und ersucht ihn, eine Abendklasse in einer der öffentlichen Schulen dieser Stadt zu besuchen. Auch liefert sie diesen Männern und Frauen kostenfreie Lehrbücher und ist bereit, die Arbeit dieser Schulen durch ein Examenszeugnis anzuerkennen, das gemeinschaftlich durch die Regierung und die Schulen den Bewerbern ausgehändigt wird, sobald sie den nachgesuchten Bürgergrad erwerben.

Bislang ist kaum ein Bruchteil der fremdsprachigen Bevölkerung — weniger als zwei Prozent — dem Ansuchen nach Unterricht in der Bürgerkunde nachgekommen. Die Amerikanisierung der verbleibenden 98 Prozent ist eine fast herkulische Aufgabe, die das Naturalisations-Bureau nur durch werktätige Mithilfe jedes einzelnen Mitgliedes der Bürgerschaft zu lösen vermag.

Arbeitgeber können die Aufgabe dadurch wesentlich fördern, daß sie diejenigen unter ihren Angestellten, die der englischen Sprache noch nicht mächtig, und mit amerikanischen Einrichtungen noch weniger vertraut sind, veranlassen, eingehend den Abend-Unterrichtskursen beizuwohnen. Alle diejenigen, die im Ausland geborene Freunde oder Bekannte haben, die nicht völlig naturalisiert sind, können dahin wirken, daß diese Leute den fremden Einfluß abstreifen, indem sie dieselben in freundlicher Weise auffordern, sich einem der besagten Abendkurse anzuschließen.

Unsere auswärts gebor