

# Obwaldner Volksfreund.

## Abonnement

(Bei sämtlichen Post-Bureaux.)

jährlich (franko durch die ganze Schweiz) . . . Fr. 4. —  
Halbjährlich . . . . . 2. 10  
Bei der Expedition abgeholt jährlich . . . . . 3. 80  
" " " halbjährlich . . . . . 2. —

Sarnen, 1889.

## Einrückungsgebühr

Die dreispaltige Petitzeile oder deren Raum . . . 10 Rp  
Bei Wiederholungen . . . . . 8 "  
Die zweispaltige Petitzeile oder deren Raum . . . 20 "  
Bei Wiederholungen . . . . . 16 "

N<sup>o</sup>. 1.

Erscheint jeden Samstag Vormittags.

5. Januar.

19. Jahrgang

Inserate von Auswärts nehmen für uns entgegen die Annoncen-Expeditionen der Herren Haasenstein & Vogler, Rudolf Mosse und Orell Füssli & Co. in Bern, Zürich, Luzern, Basel, Lausanne, Genf, Berlin, Leipzig, Dresden, München, Hamburg, Frankfurt a. M., Straßburg und Wien.

## Gesunde Nahrung.

### Ein kurzes Wort an das Volk

von der  
Schweiz. gemeinnützigen Gesellschaft.

In unser Aller Vorstellung erscheinen unsere Vordern als ein stämmiges Geschlecht, uns weit überlegen an Kraft und Ausdauer. Nicht ein gewaltiger, hoher Wuchs, ein riesiger Körperbau zeichneten sie aus und befähigten sie, in schwerem Eisenkleid den mächtigen Zweihänder zu führen, an dem unsere Kräfte erlahmen. Auch waren sie nicht immer das gepriesene Volk von frommen Hirten — auch an ihrem Markt zehrten allerlei Laster und Unsitten. Der Handwerker der Städte, der die Hauptrolle spielte bei den kühnen Kriegsthaten des alten Zürich, Bern, Luzern, hantirte Jahr aus und ein so wenig im Freien, als seine Nachfolger von heute; er hauste vielfach in Räumen, zu denen unsere Gesundheitskommission ein bedenkliches Gesicht machen würde.

Woran liegt es denn, daß unsere Generation so viel schwächer geworden ist? Ich antworte: Zu allermeist an der schlechten Ernährung der Leute.

Nicht daß die Tafel des Arbeiters in unserem schweizerischen Heldenzeitalter von Lederbissen gestroht hätte. Ein Haferbrei mit Milch gekocht, ein geringer Käse, schwarzes Brod und ein Brei aus einem Mehl, so schwarz, wie es heute dem lieben Vieh in seinen Mehltrank gemischt wird, allerlei Obst und namentlich auch Nüsse setzten gütentheils die tägliche Kost zusammen hier und da auch ein Stück geräuchertes Fleisch und frisches kaum ein paar Male im Jahr, etwa am ledernen Junstmahl oder bei andern Freudenanlässen. Auch der Städter trieb seine Ruh auf die jedem Bürger gleich zu Gebote stehende Allmend; seine Kinder erfreuten sich ungewässelter, veritabler Milch.

Heute genießt auch der Aermste ein feineres, weißeres Brod — auch wenn er nicht im weißbrodberühmten Appenzell oder Toggenburg haust; er würde das „Mus“ der guten alten Zeit vielleicht als ungenießbar verschmähen und den Brocken Käse, das Stück Geräuchertes, das ihm damals gereicht worden wäre, als allzubedenklich für sein schwaches Gebiß — die falschen Bähne unberiffen — zurückweisen. An den mehltigen Kartoffeln des armen Arbeiters hätte vielleicht ein wiedererstandener Sidg:nosse von St. Jakob seine Freude — zöge aber wohl zum Herunterspülen seine altgewohnte Buttermilch oder Schotte dem verdächtigen braunen Päcklaffee vor.

Mit all' diesen Vergleichen von einst und jetzt verstehen wir aber um kein Haar besser, warum die Alten aus ihrer Nahrung so viel größere Kraft gewannen. Das müssen uns die Herren Chemiker erklären, die sich ja so viel mit unsern Nahrungsmitteln abgeben und bald uns zeigen, wie man die Verfälscher unserer Kost erwischt, bald aber auch — leider Gottes — den Spitzbuben den Weg weisen, wie sie uns das nichts-würdigste Zeug als theuer bezahlte gute Kost oder reelles Getränk anhängen können.

Diese Herren haben nun herausgefunden, daß nebst allerlei andern Dingen, die wir getrost bei Seite lassen, namentlich dreierlei Stoffe in's Auge gefaßt werden müssen, wenn wir die richtige Zusammensetzung unserer Kost prüfen wollen. Es sind folgende:

1. Das Stärkemehl (die sog. Amlung, mit der wir unsere Wäsche stärken, unsere Weberschlichte kochen u. s. f.) und einige derselben verwandte Stoffe. Sie alle finden sich vor allem aus in den Kornfrüchten, aus denen man bekanntlich das Stärkemehl bereitet, in den Kartoffeln, in den Kastanien und vielen andern Nahrungsmitteln in großer Menge.

2. Die Fette, welche uns bekanntlich das Thierreich wie das Pflanzenreich liefert.

3. Die sogen. Eiweißstoffe, die wir am besten als das Eiweiß im Ei kennen. Sie sind aber auch im Fleisch enthalten — etwa 200 Gramm in einem Kilo

Rindfleisch — in der Milch, von der ein Liter etwa 35 Gramm enthält, in den Bohnen — etwa 230 Gramm in einem Kilo und glücklicherweise auch in einer Menge anderer Nahrungsmittel wenn auch in sehr geringer Menge.

Die vorerwähnten Gelehrten haben nun Folgendes untersucht: Sie haben eine Anzahl arbeitender kräftiger Männer ausgesucht, die sich gut und reichlich nährten, wie es ihr Bedürfniß und ihr Geschmac mit sich gab und die dabei hübsch gesund und stark blieben. Sie wogen Alles, was sie genossen und untersuchten dann, wie viel von den aufgezählten drei Sorten Nährstoffen Jeder verzehrt habe. Sie fanden im Mittel, daß Jeder täglich gebraucht habe:

Eiweißstoffe . . . . . 118 Gramm.

Fett . . . . . 56 "

Stärkemehl und verwandte Stoffe 500 "

Sie sagten: Darauf haben Instinkt und Erfahrung die Leute geführt, dabei sind sie gesund und stark geblieben — das ist also das normale Maß für den arbeitenden Mann. Nun fanden sie freilich auch, daß bis auf einen gewissen Punkt ein Stoff den andern ersetzen kann; wer viel Fett verzehrt, braucht weniger Eiweiß oder umgekehrt. Sie sahen ferner, daß Einer groß und stark werden kann, wenn er von dem einen oder andern Stoff zu wenig, aber dafür von dem andern ein richtiges Maß bekommt. Aber wo sie ihre Blicke wandten, sahen sie, daß Kraft und Ausdauer bei einem Volk oder beim Einzelnen um so geringer sind, je greller ihre Ernährungsweise von der Norm abweicht und daß namentlich ein genügender Gehalt der Nahrung an Eiweißstoffen durchaus erforderlich ist, um einen muskelkräftigen, in jeder Hinsicht leistungsfähigen Körper zu erzeugen und zu erhalten.

Als diese Untersuchungen bei den verschiedenen Klassen unserer Bevölkerung wiederholt wurden, ergaben sich zum Theil sehr betäubende Resultate. Wohl fehlte es nicht an einem genügenden Maß von stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln. 1 Kilo Brod oder 2 1/2 Kilo Kartoffeln liefern in billiger Weise die erforderliche tägliche Menge dieser Einen Gruppe von Nährstoffen. Eine Menge anderer Speisen, alle aus Mehl bereiteten, Reis u. dgl., liefern sie ebenfalls zu mäßigem Preis und verschaffen zudem durch ihre Massenhaftigkeit das Gefühl der Völle und Sättigung. Aber der Esser hat ein trügerisches Gefühl. Er genießt im Kilo Weizenbrod nur einige Gramm Eiweißstoffe, in den Kartoffeln fast gar keine und diese wenigen werden obendrein nur theilweise verdaut, ein Theil davon geht unbenutzt fort. Das Fett mangelt fast gänzlich. Der theoretisch berechnete Bedarf an diesen Stoffen ist bei Weitem nicht gedeckt. Je billiger im Verhältnis zu allen andern Nahrungsmitteln die Kartoffeln, sowie die Cerealien werden, um so mehr werden diese Verhältnisse zur Regel, denn der Arbeiter weiß nicht, daß sein Sparen auf Kosten seines Körpers, seiner Kraft und Gesundheit, auf Kosten der kommenden, von ihm gezeugten Generation geschieht.

(Fortsetzung folgt.)

## Aus Davos.

(Korr.)

Wir leben mitten in der Saison. Mit dem Anfange des Monats November hatten die Hotels und Villen ihre Thore weit geöffnet und in die erwärmten Räume sind nach und nach die Lungenkranken aus allen Weltgegenden eingezogen. Es ist wahr, wir tragen tiefes Mitleid mit den Gebrechen der Menschheit, doch bei allem dem können und dürfen wir die Lungenkrankheit nicht aus der Welt wünschen; das Unglück Anderer ist ja unser Glück, d. h. unser Profit. Was wären die Gesunden in Davos ohne die Kranken? — Gegenwärtig weilen in Davos 1230 Kurgäste, worunter 492 Deutsche, 330 Engländer, 123 Schweizer, 85 Holländer, 44 Franzosen und Belgier, 32 Amerikaner, 59 Russen.

Die vornehmere Welt ist dieses Jahr weniger als in frühern Jahren hier vertreten, ein Beweis, daß das Kapital mit der Lungenkrankheit zugleich aus den reichen Kreisen schwindet und auf die ärmern Klassen sich vertheilt.

Da in den letzten 2 Jahren viele neue Häuser gebaut worden sind, reicht die obgenannte hohe Zahl der Kuranten nicht mehr hin, um alle leeren Räume hier zu füllen. Einzelne Hoteliers würden darum selbst Insassen des Armenhauses gern in Pension nehmen, vorausgesetzt, daß die Verwaltung für eine angemessene Entschädigung garantiren würde.

Zur schönen Weihnachtszeit sind viele tausend Lichtlein am Christbaum angezündet und viele hundert Flaschen Wein geleert worden. Französische Boulets und österreichische Würste wurden in Unmassen hieher geführt und zum Kauf angeboten, denn jeder fromme Christ will das alte Jahr gut schließen und das neue gut beginnen.

In Davos gibt's gegenwärtig nur eine Trübsal, nämlich die fortdauernde gute Witterung. Im verfloffenen Sommer fiel wöchentlich wenigstens einmal Schnee und jetzt im Winter fällt Monate lang keine Flocke vom Himmel. Das schöne Wetter fängt an, langweilig zu werden. Immer blauer Himmel, Sonnenschein Tag für Tag, ist eine ebenso ermüdende und herabstimmende Erscheinung, als eine acht tägige Kirchweih. Der Leser im Tieflande lächelt; er meint, das könne doch nicht ernsthaft gemeint sein, und doch schildern wir hier nur die Meinung, die in unserer Kurgesellschaft mehr und mehr um sich greift. Der Spruch wird eben immer wieder zur Wahrheit; Nichts in der Welt ist so schwer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen. Unser Aller Wunsch lautet: Gib o Herr deinen Dienern neuen Schnee!

Da durch den Bau der Brünigbahn dem Obwaldner Volke ein bedeutender Erwerb entzogen worden ist, so möchte ich irgend einem spekulativen Manne den Rath ertheilen, auf die Gründung eines Winterkurortes für Lungenkranke im Obwaldnerland Bedacht zu nehmen, denn die Sonne scheint auch in Sachseln wie in Davos, vielleicht dort noch schöner, weil dort die Leute frömmere sind, und im Melchtal gibt's gewiß Schnee genug. Einige Aerzte würden wohl zu finden sein, die einem Patienten Unsterblichkeit in dortiger Luft versprechen. Dazu einige empfehlende Artikel in englischen Zeitungen und der Kurort wäre gemacht.

Mögen die Gesunden im Tieflande sich ebenso wohl befinden, wie hier die Kranken im Gebirg, — das ist der fromme Neujahrswunsch des Korrespondenten.

## Sidgenossenschaft.

— Brünig- und Jurabahn. Die Generalversammlung der Jurabahn-Aktionäre genehmigte ohne Diskussion die Gleichstellung der Brünigbahnaktien mit den alten Jurabahnaktien und beschloß die Erhöhung des Gesellschaftskapitals um zwei Millionen Franken. Die Bruttoeinnahmen der Jurabahn betragen für das Jahr 1888 nach einer Mittheilung des Hrn. Direktor Marti mindestens 600,000 Fr. mehr als 1887, und der Nettoertrag zu Handen der Aktionäre wird denjenigen des Vorjahres um 350,000 bis 400,000 Fr. übersteigen.

## Obwalden.

\* Sarnen. Am letzten Tage des alten Jahres starb der Senior der schweizerischen Kapuzinerprovinz, P. Columban Wirz. Derselbe wurde als Kind braver, wenig begüterter Eltern geboren am 4. April 1804. Ihm sind im Tode vorausgegangen sein Bruder P. Engelbert, ein ebenso liebenswürdiger als pflichtgetreuer Sohn des hl. Franziskus, und seine Schwester Anna Maria, die mehr als 60 Jahre musterhafte Dienstlumb im gleichen hochachtbaren Hause war. P. Columban legte seine Profess ab am 23. Oktober