

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

die Aufrechterhaltung der lebenden Substanz in Qualität und Quantität . . . Bei dem jugendlichen Organismus, der in Form des Wachstums noch neue lebende Substanz bildet, hat die Nahrung außerdem die für dieses Wachstum erforderliche Menge an lebender Substanz zu bilden.“*

2. Der menschliche Körper bildet aber auch fortwährend Wärme und leistet fortdauernd Arbeit; schon im Zustande der Ruhe leisten die Atemmuskeln, das Herz, die Muskulatur der Blutgefäße und die Verdauungsorgane mechanische Arbeit — das Herz pumpt die Blutmasse durch den Körper, die Atemmuskeln saugen die Luft in die Lungen, die Darmmuskulatur sorgt für die Weiterbeförderung des Darminhaltes usw. Und weiter: Jedes Wort, das wir sprechen, jeder Buchstabe, den wir schreiben, ja, jede Miene, die wir verziehen, stellt eine gewisse Menge mechanischer Arbeit dar, wie jeder Schritt, den wir machen, und jede Art sonstiger körperlicher Arbeit, von der leichtesten bis zur schwersten! Und alle diese Wärmemengen, die wir fortwährend bilden müssen, um die aus unserem Körper an die Umgebung fortdauernd abströmenden Wärmemengen zu ersetzen, um uns auf der Eigentemperatur von ca. 37° zu erhalten, und alle diese mechanische Arbeit, die wir fortdauernd im Ruhezustand sowohl und wie erst recht bei körperlicher Arbeit in wechselnder Menge leisten, alles dies stammt aus unserer Nahrung, die in bezug auf diese Leistungen des Körpers zu vergleichen ist den Heizstoffen, die einer Maschine zugeführt werden müssen, um sie in Gang zu halten; die Nahrung erfährt im Körper Veränderungen, die dahin zusammenzufassen sind, daß die in ihr enthaltene chemische Energie umgesetzt wird in Wärme und mechanische Arbeit. Deshalb kommen als „Heizstoffe für diesen menschlichen Motor nur Stoffe in Betracht, die nach ihrer chemischen Natur befähigt sind, vom Darmkanal nach erfolgter Verdauung aufgenommen, in die Körpersäfte übergeführt und mit dem Blute zu den einzelnen Zellen des Körpers transportiert zu werden. Dort findet dann die endgültige chemische Umwandlung statt, die Oxydation (Verbrennung) der eingeführten Nährstoffe unter dem Einflusse des aus der Luft durch die Lungen aufgenommenen Sauerstoffs, ein Prozeß, der mit der Umwandlung der chemischen Energie in mechanische Energie und Wärme verbunden ist.“**

Wir müssen also essen:

einmal, um unseren Körper auf seinem Bestand zu erhalten, also um sein in immerwährendem Zerfall begriffenes Gebäude immer wieder neu aufzubauen, und

* Deutsche Denkschrift, S. 18.

** Deutsche Denkschrift, S. 17.