...ngel ...bewahrt das Autogra-
...ius derselben Abtei. Die Franzosen-
...h das wertvolle „rote Buch" des Nieder-
...klosters, ein mit vielen Wappen ge-
...buch, nach Paris wandern.

*

... hat auch manchen Kunstschatz aus
...gen und Schlössern ins Ausland ge-
...nahm die gräfliche Familie von Blan-
...r Flucht nach Böhmen mehr als
...it, unter ihnen auch die Büste des hl.
...ere ist 1821 wieder nach Blankenheim
... die anderen wurden unter die Mit-
...lie des Fürsten Lobkowitz verteilt. Auch
... und mit vielen Edelsteinen verzierte
... den Weg zu dem böhmischen Grafen
...r den regierenden Grafen von Blan-
...en sich einige aus durch eine eifrige
... von Kunstschätzen und Altertümern.
... Graf Hermann von Blankenheim im
...m errichten, das sehr reich war an Ge-
...fen, heidnischen und christlichen Ur-
...mmlung war so groß, daß eine Be-

Etwas über Vitamine und Rohkost

Keine Ueberschätzung

Im Auftrage der Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung hat Dr. H. Ertel-Berlin eine Schrift „Grundsätzliche Fragen zur richtigen Volksernährung" verfaßt, in der er u. a. sagt: Neben der aus dem Verzehr von rohen Vegetabilien mit Recht erwarteten diätetischen Wirkung sah man im Rohgenuß die einzige Möglichkeit, sich die im Obst und Gemüse vorhandenen Vitamine überhaupt zuzuführen. Aus den Ergebnissen wissenschaftlicher Arbeiten ist es bekannt, daß in der Tat eins der Vitamine, und zwar C, hitzeempfindlich ist, besonders bei freiem Sauerstoffzutritt. Deshalb soll die Hausfrau bei der Zubereitung von Gemüse durch Kochen nicht unnötig viel im Topf herumrühren. Deshalb treten verschiedene Stimmen dafür ein, daß man Milch nicht abkocht, sondern roh genießt. Ernährungsschäden durch Vitaminmangel bei Erwachsenen sind jedoch nur unter solchen Verhältnissen zu erwarten, die praktisch im gewöhnlichen Leben nicht eintreten. Das Vitamin C z. B. ist nicht nur im frischen Obst und Gemüse vorhanden, sondern auch in Kartoffeln, wenn auch nur in geringen Mengen. Durch den Kochprozeß tritt zwar eine Verminderung ein, doch ist diese geringfügig. Da wir aber meist verhältnismäßig viel Kartoffeln essen, führen wir allein hierdurch dem Körper eine immerhin beachtenswerte Menge an Vitamin C zu, so daß wir schon deswegen beim Milchgenuß mehr Wert auf die durch das Kochen bewirkte Abtötung etwa vorhandener pathogener Keime (z. B. der Tuberkelbazillen), als auf den stark schwankenden Gehalt der Milch an Vitamin C legen sollten. Die im Jahre 1926 zuerst veröffentlichten Ergebnisse der Friedbergerschen Rattenversuche über Schädigung der Nahrung durch Kochen und Warmhalten haben hinsichtlich der Vitaminfrage viel unnötige Besorgnis hervorgerufen. Denn schon 1929/30 hat Scheunert-Leipzig durch Nachprüfung der Versuche erwiesen, daß die Behauptung, wonach die Verwertung einer ungekochten Kost sechsmal so groß sein sollte wie die der gleichen Kost in gekochtem Zustande, haltlos war. Der „Vitaminrummel", zum Teil durch geschäftstüchtige In-

...Linz.

600 Jahre „Stern" bei Linz

Linz: Alles, was östlich des Neutores von Linz liegt, also am Westerwaldausgang der Stadt, ist der „Stern", der vor rund 600 Jahren zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde. Der Aufschwung, den der Vorort genommen hat, ist augenscheinlich, da 1821 berichtet wird, daß der „Stern" oder „Steen" einschließlich der damals noch bestehenden „Max-Friedrich-Hütte" nur etwas über 30 Einwohner hatte. Die Eisenindustrie ging schon auf das 17. Jahrhundert zurück. Es ist uns nämlich ein Brief des Hermann Cloes erhalten, der am 27. Oktober 1687, also vor 250 Jahren, an die kurfürstliche Kanzlei in Bonn schrieb, man möge ihm eine Entschädigung von 1200 Talern für das verbrannte Hüttenwerk am „Hammer" gewähren. (heute noch Hammermühle!). Das Werk ist tatsächlich wieder aufgebaut worden. Um 1760 legte ein Bennerscheid aus Erpel eine Hütte im Stern an, später wurden hier auch Brauerei und Ziegelei gebaut, zwei Unternehmen, die heute nicht mehr sind. Dagegen hat das Basaltinwerk der BAG. in den letzten Wochen erfreulichen Aufschwung genommen und zahlreiche Einstellungen vornehmen können.

So sehen die WHW-Gutscheine für den 30. Januar aus

28.1.37