

Ein unentbehrliches Nahrungsmittel.

Es gibt Millionen, die ohne Fleisch leben (Vegetarier), aber es gibt keine, die ganz ohne Fett leben; gerade die Vegetarier geniessen viel Öl und ölige Früchte (Nüsse). Mit Fett kann man alle andern Nahrungsmittel schmackhaft (vollmundig) machen; was aber ist eine Kartoffel ohne Fett, was ein Salat ohne Öl? Wegen des fehlenden Wohlgeschmackes der fettarmen Nahrung während des Krieges ass man zu wenig und verelendete dadurch.

Namentlich ältere Leute hatten sehr darunter zu leiden, weil sie nur geringe Eigenwärme besitzen. Denn Fett ist das vorzüglichste Heizmaterial für unsere Körpermaschine! Deshalb essen die Bewohner kalter Klimate, wie die Eskimos, viel Fett und Tran. Als schlechter Wärmeleiter hält unser Körperfett auch die Eigenwärme zusammen und die äussere Kälte ab, es vermindert die Wärmeausstrahlung des Körpers, spart Wärmeabgabe.

Selbst die Seeungeheuer des arktischen Meeres (Walfische) hat die Natur mit einer dicken Fettschicht versorgt, damit sie gegen Kälte besser geschützt sind.

Auch unsere Körpermaschine will geschmiert (geölt) sein, sonst reiben sich die Teile wund. Der Fettmangel des Krieges veranlasste vielfach Erschlaffung der Sehnen und Bänder, Eingeweidesenkungen, und machte häufig Unterleibsbandagen sowie Bruchbändernötig. Es fehlten den arbeitenden Organen die Schmiere die Geschmeidigkeit, sie rieben sich aneinander, nutzten sich früher ab. Zuweilen kam es zu Schwellungen, Beinschwellungen, die man als „Kriegsödem“ bezeichnete. Bei einer (amtlich erlaubten) täglichen Fettzulage von 100 Gramm schwanden die Schwellungen bald.

Fett ist ferner eine Kraftquelle für körperliches und geistiges Arbeiten.

Dem wurde staatlich durch die besondere Fettzulage für Schwerarbeiter Rechnung getragen. Die Holzfäller in Gebirgswaldungen müssen im Winter morgens oft erst mehrere Stunden durch