Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 7

Artikel: Etwas über das Nahrungsregime der geistig Beschäftigten

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038278

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

von Verletzungen der Rechten so häufig eintritt, würde unnötig sein.

Man mache dem überlieferten Vorurteil gegen die linke Hand allgemein ein Ende! Wie die Dinge jetzt liegen, sind die bloß Gelinkten gegen die nur Rechtshändigen geradezu im Vorteil, denn sie, und nur sie, sind eigentlich doppelhändig, da infolge der üblichen Erziehung auch ihre Rechte ziemlich ausgebildet ist, während sich die Linke bei ihnen von Natur flink zeigt. Möchten Schule und Haus recht bald überall veranlaßt werden, sich die zielbewußte Ausbildung der vernachläßigten Linken zur Aufgabe zu stellen, zu einer Aufgabe, die zu den wichtigsten der modernen Pädagogik gehören sollte! Die Lebenskunst.

Etwas über das Nahrungsregime der geistig Beschäftigten.

(Dr. **Imfeld.**)

Für alle Menschen, die einem geistigen Berufe leben, und deren Tätigkeit vorzugsweise oder ausschließlich eine intellektuelle ist, hat die Frage ihrer Nährung eine große Bedeutung. Dieselbe ist aber nicht leicht zu lösen. Das Aequivalent der mechanischen und chemischen Muskelarbeit läßt sich wohl berechnen, dasselbe ist aber bei der intellektuellen Arbeit nicht der Fall. Die vielen Nachforschungen, die man in diesem Sinne angestellt hat, sei es daß sie sich auf die Temperaturschwankungen des Gehirnes beziehen, welche unter dem Einflusse des Denkens stattfinden, oder sei es daß sie die chemischen Veränderungen in Betracht ziehen, welche die geistige Tätigkeit auf die Ernährung des Organismus hervorruft, belehren uns nicht über das Bestehen eines chemischen Aequivalents des Gedankens.

Alle Hygienisten sind aber übereinstimmend der Ansicht, daß es durchaus nicht gleichgültig sein dürfte einen mit geistiger Arbeit beschäftigten Menschen sich nach seiner Phantasie ernähren zu lassen.

Es ist ja leicht einzusehen daß der Zustand der Blutzirkulation in unserem Gehirne und daß die Beschleunigung oder Verlangsamung unserer Ernährung einen bemerkbaren Einfluß auf die Tätigkeit unserer Intelligenz haben müssen. Jedermann weiß ja daß schon eine etwas kopiösere Mahlzeit genügt um uns einzuschläfern und gleichzeitig damit unsere Dankkraft zu umnebeln und zu erlahmen.

Die Menge Nahrung, die einem geistig Beschäftigten zuträglich ist, läßt sich freilich nicht mathematisch bestimmen (das hängt auch sehr von der Gesundheit, der Kraft, dem Temperament und der Begabung des Individuums ab), wenn man aber die Erfahrung zu Rate zieht, so ist in dieser Hinsicht eine annähernde Schätzung doch nicht unmöglich.

* * *

Zwei Fragen sind vor Allem in Erwägung zu ziehen, nämlich diejenige der **Menge** und diejenige der **Qualität** der Nahrung.

Die Intellektuellen, welche in der Mäßigkeit die Erhaltung und Zunahme ihrer moralischen Energie und ihrer geistigen Tätigkeitskraft suchen, sind die Mehrheit. Für denjenigen der das Temperament und die Lebensweise der einem geistigen Berufe Angehörenden kennt, hat diese Tatsache nichts überraschendes. Die geistig Beschäftigten sind meistens nervöse und arthritische Individuen. Sie leben ja gerne in ihrer Arbeitsstube, haben wenig Zerstreuung, wenig körperliche Tätigkeit, und kommen wenig an die Luft. Diese Lebensweise gibt sehr leicht Veranlassung zu träger Blutzirkulation, zu mangelhafter Oxydation des Blutes, zur Ansammlung im Organismus der schädlichen

Produkte des Stoffwechsels, was alles den Zustand der sog. „Verlangsamung der Ernährung" hervorruft.

Die Analyse des Harnes und die Konstatirung des meistens über die normalen Grenzen verstärkten arteriellen Blutdruckes, zeigen uns daß der Organismus ungenügend von den Auswurfstoffen der Nahrung befreit wird; sie beweisen uns daß im Darme abnorme Gährungsvorgänge sich entwickeln, welche an Fäulnis grenzen; sie lehren uns daß die Leber die größte Mühe hat sich der Giftstoffe zu entledigen, welche das Resultat des mangelhaften Verbrennungsprozesses des Stoffwechsels sind; sie lassen uns warnehmen daß, in Folge des Durchganges eines zu konzentrirten und oft Harn- und Oxalsäure-Krystalle enthaltenden Urins, die Nieren entzündlich gereizt und oft nicht nur in ihrer Tätigkeit gestört werden, sondern auch in ihrer anatomischen Konstitution eine Einbuße erleiden.

Und die Ursache von alledem ist sehr oft der Mißbrauch der Fleischnahrung, der fetten Speisen, der alkoholischen Getränke, des Kaffees, des Tees, des Tabaks, von allem überhaupt was den arteriellen Blutdruck über die Massen steigert, von allem was die Gehirntätigkeit zu sehr erhöht, worauf gleich nachher als Reaktion, eine Erlahmung derselben folgt, eine Verlangsamung der Tätigkeit und eine Erschöpfung der Nervenkraft. Die sitzende Lebensweise, der Mangel an Muskelarbeit begünstigen ihrerseits in hohem Grade die Entwicklung dieses krankhaften Zustandes.

Die Lehre, die wir aus allen diesen klinischen Beobachtungen ziehen können, ist die, daß über 40 Jahre alte Individuen, welche ihre meiste Zeit in ihrem Studienzimmer sitzend leben, mehr essen als es ihrer Gesundheit zuträglich ist.

* * *

Um nun zu einem praktischen Schlusse zu kommen und ein, für die geistig Beschäftigten, passendes Nahrungsregime zu finden, dürfen wir notwendigerweise nicht vergessen, daß es ein Regime sein muß, welches der neurasthenisch-arthritischen Anlage von Leuten, die durch ihren Beruf zu einer sitzenden Lebensweise verurteilt sind, zuträglich und angepaßt sein muß.

Selbstverständlich wird aber dieses Regime je nach dem Alter und dem Geschlecht des Individuums, je nach seinem persönlichen Temperament, je nach den klimatischen Verhältnissen in welchen er lebt, je nach den Jahreszeiten und je nach seinen Gewohnheiten der Bewegung in freier Luft und der körperlichen Uebungen, viele und entsprechende Modifikationen erfahren müssen.

Da wir aber bis jetzt keine positive Kenntnis besitzen über die Menge der Nahrung, welche notwendig und genügend ist um im Organismus die Abnutzung zu ersetzen, welche er durch die Gehirntätigkeit erleidet, so können wir die Dosirung der Nahrungsmittel nicht anders annähernd berechnen als nach der Nahrungsmenge die überhaupt notwendig ist um unser Leben in gesunder Harmonie zu erhalten, und diese Menge ist keineswegs eine sehr große.

Die modernen Hygienisten sind übereinstimmend der Ansicht daß für eine Person, welche keine beträchtliche Muskeltätigkeit entwickelt, eine tägliche Ration von 80--85 Gr. Eiweißstoffe,
50 „ Fett und
330 „ Kohlenhydrate, genügend sei.

In der praktischen Wirklichkeit aber läßt sich die Nahrung nicht nach den angegebenen chemischen Ausdrücken bestimmen, und es ist auch nicht leicht anzunehmen daß die angeführten, wirklich zu mäßigen Mengen von

Nahrungsstoffen genügen würden um bei Menschen, die sich ihrer vollen Gesundheit erfreuen, jenes Gefühl von Wohlbefinden und von Lebenskraft hervorzurufen, welches sie von einer, wenn auch mäßigen, immerhin verhältnismäßig reichlicheren Nahrung zu verlangen gewohnt sind.

* * *

Um einen Mittelweg zu finden und einen praktischen Wink zu geben über die Ernährung eines sich schon im reiferen Mannesalter befindlichen Individuums, der einem geistigen Berufe lebt, wollen wir folgenden Diätzettel als annähernden Typus eines solchen Nahrungsregimes angeben.

Erstes Frühstück: 200 Gr. Kaffee oder Tee mit Milch (letztere vorwiegend), und zwei Zwieback (Biscuits), oder zwei auf dem Rost gebratene Schnittchen Weißbrod mit etwas frischer Butter bestrichen; allenfalls noch ein weiches Ei.

Mittagessen: Ein Semmelbrötchen, ein weiches Ei, 100—125 Gr. Ochsen-, Hammel- oder Kalbfleisch, auf dem Rost oder im Ofen gebraten, ohne Sauce; an Stelle der obigen Fleischsorten, die gleiche Menge von einem zarten Huhn oder von einem frischen, leichtverdaulichen Fisch, einfach abgesotten, unter Beimischung von aromatischen Kräutern, ein zartes grünes Gemüse oder gekochter Salat (ungefähr 50—100 Gr.), und als Dessert eine leichte Eier-, Milch- oder Mehlspeise.

Abendessen: Eine Fleischsuppe oder eine magere Suppe, eine italienische Mehlspeise (Maccaroni, Nudeln, Reis), oder Linsen-, Erbsen-, Bohnen-, Kartoffelpüree, das Ganze (außer der Suppe) 200 Gr. nicht übersteigend.

Ein zartes grünes Gemüse oder ein gekochter Salat (50—100 Gr.), etwas gekochtes Obst und als Brot, 1—2 gut gebackene Semmelbrötchen.

Außer dem Salz welches natürlicherweise in den Nahrungsmitteln enthalten ist, soll für eine Person die tägliche Salzmenge, welche man den Speisen als Gewürze hinzusetzt, 6—8 Gr. ausmachen und 10 Gr. nicht übersteigen.

Da die meisten Leute, für welche dieses Nahrungsregime vorgeschagen ist, entweder an Neurasthenie (Nervenschwäche) oder an Dyspepsie (Verdauungsschwäche), oder an den verschiedenen Folgen der Verlangsamung der Ernährung leiden, so ist es für sie besser beim Essen nicht zu trinken, was ihnen erlaubt leichter zu verdauen und sie von der Fettsucht bewahrt. Am Ende der Mahlzeit können sie aber ein Bordeaux-Glas reines Wasser trinken, oder eine Tasse leicht gezuckerten sehr leichten warmen Tee, sei es auch ein Bordeaux-Glas roten alten, aber nicht sehr alkoholreichen Wein.

Jeder, der sich einer geistigen Tätigkeit hingibt, muß darauf verzichten gewohnheitsmäßig Wein zu trinken, es sei denn in der oben angegebenen Menge einmal nach Tisch. Es ist für ihn besser sich aller gegohrenen und aller alkoholischen Getränke, auch z. B. des Bieres und der Fruchtweine, zu enthalten, da deren gewohnheitsmäßiger Gebrauch in der Tat der intellektuellen Tätigkeit mehr hinderlich und schädlich als nützlich ist.

Hingegen, wenn der Magen leer ist, so z. B. vormittags, nachmittags und abends beim Schlafengehen, ist es gut hie und da ein Glas Wasser oder etwas sehr leichtes Mineralwasser zu trinken, was den Magen ausspült und eine nützliche, leichte Diurese verursacht.

Der Kaffee und der Tee, die in Wirklichkeit keine Nahrungsmittel, sondern aber sehr mächtige Reizmittel des Zentralnervensystems und der Gehirntätigkeit sind, sollten sie wirk-

lich zur Ergänzung des Nahrungsregimes der geistig Beschäftigten absolut notwendig sein?

Diese „nervina" (Nervenmittel), welche eigentlich mehr wie Arznei- als wie Nahrungsmittel betrachtet werden sollten, können, in Augenblicken von eintretender Schwäche der intellektuellen Kraft, von größtem Nutzen sein. Deshalb sollte man sie auch für solche Augenblicke reserviren, in welchen das ermüdete Gehirn seine Tätigkeit zu versagen droht und es dabei trotzdem gezwungen ist, eine noch unvollendete, dringende Arbeit zu Ende zu bringen.

Wer aber immer ein sitzendes und eingeschlossenes Leben führt, muß sich sehr in Acht nehmen diese kostbaren Hilfsmittel zu mißbrauchen. Durch ihre Tendenz die Tätigkeit des Gehirnes zu sehr anzuregen und anzuspornen, durch ihre allzu tonische Wirkung auf die Blutgefäße, erhöhen der Tee und Kaffee zu stark den Blutdruck und begünstigen dadurch die Entwicklung der Arterio-Sclerosis (Verkalkung der Arterienwände). Wenn die geistig Beschäftigten morgens eine Tasse Milch mit wenigem Kaffee trinken und im Verlaufe des nachmittags eine Tasse leichten Tees, so kann das keine schlimmen Folgen nach sich ziehen, sondern im Gegenteil, nur von guter Wirkung sein; den sehr starken schwarzen Kaffee sollen sie aber, wie schon gesagt, nur für dringende Ausnahmefälle zurückbehalten. Sie werden dann um so mehr Nutzen davon ziehen, je weniger ihr Organismus schon daran gewöhnt ist und deshalb um so leichter auf die Reizwirkung des Cafeins reagirt, und sie werden die Nachteile einer chronischen Vergiftung sich ersparen.

Für noch so eingeschränkt daß dieses Nahrungsregime erscheinen mag, so ist es doch noch mehr als zureichend um das Leben eines Individuums zu erhalten, welches wenig körperliche Tätigkeit und Arbeit entwickelt. Es ist also dennoch von großer Wichtigkeit den Intellektuellen anzuraten, täglich etwas körperliche Uebungen vorzunehmen, um die Funktionen ihres Organismus in normaler Weise vor sich gehen zu sehen. Spaziergänge, Reiten, Radfahrer, Fechten, Zimmergymnastik sind notwendige Hilfsmittel für jeden der die Ausscheidungsstoffe der Ernährung und des physiologischen Stoffwechsels auf das Minimum reduzieren, und so das vorzeitige Altwerden seiner Organe, mit Einschluß desjenigen des Denkvermögens, verhüten will.

Todesahnung.

Wenn der Mensch an sein eigenes „Ich" die Frage stellt, woher bin ich gekommen und wohin gehe ich wieder, bin ich ein Wesen ohne irgend welche Lebensbestimmung auf die Erde geworfen, ein Zufall der Natur, ein Produkt welches nur durch momentane Harmonie zwischen zwei Lebewesen ins Leben gerufen, so stutzt er an seiner Frage und schiebt dieselbe auf die Seite weil sie ihm unbequem und unlösbar vorkommt. — Es ist ja selbstverständlich, daß man sich nicht gerne befaßt mit Thematen welche alle möglichen Ansichten erzeugen; aber gerade darin liegt der Kernpunkt der Wichtigkeit, daß ein jeder Mensch, ob Mann oder Frau, ob Kind oder Greis sich in Stunden des harmonischen Alleinseins ohne Beeinflussung äußerer Eindrücke, sich daran erinnert, daß in ihm ein „Etwas" enthalten, welches das Verlangen in sich birgt mit dem Weltenall in Harmonie zu sein; benennen wir es mit dem Wort Gefühl, dem Drang zum harmonischen Ausgleichen zwischen Körper und Denken.

Ja, fragen Sie nur alle die Menschen in Stadt und Land ob sie sich wohlig fühlen in dem beständigen Jagen und Rennen; zu einer Zeit, wo ein großer Teil derselben nicht mehr