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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 2

Rubrik: Welches ist das Brot, das sich zum Volksbrot eignet, und was muss jeder Gebildete über diese brennende Frage wissen?

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: 10.07.2025

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

erblicken. Wir gehören nicht zu den Verfechtern der Nacktkultur und haben vor dem Schamgefühle im allgemeinen, speziell vor dem des Weibes großen Respekt. Aber Zimperlichkeit und Prüderie müssen wir es nennen, wenn die Frau, das Mädchen im Ball- und Konzertsaale sich fast halbnackt gefällt — dem Arzte aber es verschweigen wollte, wo ein Leiden sitzt. Hier ist es dann nicht mehr das Schamgefühl, sondern pure Eitelkeit, welche dem Weibe ein diesbezügliches Geständnis zurückhält. Und solche Eitelkeit soll dann auch gebührend bestraft werden. Uebrigens glauben wir umsoweniger daran, daß ein Weib aus purem Schamgefühle lieber sterben will als sich einem Arzte zu enthüllen; dafür sorgt schon der Selbstunterhaltungstrieb.

Aber was leisten denn unsere weiblichen Aerzte? Wir geben diesbezüglich der Frau Felice Ewart („Eine Abrechnung in der Frauenfrage") das Wort; diese schreibt Seite 44 und 45: „Fragt man nach den Erfolgen der weiblichen (ärztlichen) Studentinnen, so bekommt man stets dieselbe Antwort: großer Fleiß, brennender Ehrgeiz, mangelnde manuelle Geschicklichkeit, Unfähigkeit, das Erlernte anzuwenden. Mit einem Worte, die Resultate langjähriger Studien liegen unverarbeitet vor, sie können jederzeit am grünen Tische produziert werden, aber sie werden nicht in die Tat umgesetzt. Die Konkurrenz mit dem Doktor und praktischen Arzt aufzunehmen ist ein im großen und ganzen vergebliches Bemühen; ich glaube, darüber sind alle Unbefangenen einig. Von den vielen Studentinnen der Medizin, die in den letzten zwanzig Jahren promoviert wurden, hat sich keine einen bedeutenden Namen oder eine hervorragende Stellung als praktischer Arzt errungen" usw. So urteilt also eine Frau über das eigene Geschlecht in betreff der Befähigung der Frau zum Arzte.

Ob aber der praktische Jurist als solcher einer Juristin seinen Platz räumen würde, beziehungsweise einer Frau in diesem Berufe mehr Scharfsinn zumute als dem Manne, lassen wir dahingestellt. — Und die Frau als Philosophin? Männer zerbrachen sich erfolglos ihre Schädel ob derartiger Probleme und die Welt steht in den Hauptfragen heute noch auf demselben Fleck wie vor 2000 Jahren. Und da sollen uns jetzt die Genies aus den Frauenkreisen aus der Patsche helfen? — Wir bezweifeln dies.

(Fortsetzung folgt.)

Welches ist das Brot, das sich zum Volksbrot eignet, und was muß jeder Gebildete über diese brennende Frage wissen?*)

Trotz aller Warnungen einsichtsvoller Hygieniker hat in den meisten Gegenden Deutschlands das Weißbrot aus gebeuteltem Weißmehl seit einigen Jahrzehnten das frühere Schwarzbrot aus ganzem Korn ebenso bei Städtern wie bei Landbewohnern immer mehr und mehr verdrängt. Doch die Folgen dieser gewaltigen Verirrung ließen nicht lange auf sich warten. Vielen Aerzten und Hygienikern ist aufgefallen, daß gerade in denjenigen Gegenden, wo das Weißbrot allgemeinen Eingang gefunden hat, eine Reihe von neuen Krankheiten sich rasch verbreiteten, die man früher gar nicht kannte, während diejenigen Volksschichten, die dem

*) Der vorstehende, von der Firma E. & J. Keller in Benweier-Bahnhof bei Kolmar i. E. herausgegebene Artikel wird, wie wir annehmen, das Interesse unserer [illegible] in Anspruch nehmen.

dunkeln Vollbrote treu geblieben sind, bis auf den heutigen Tag von den fraglichen Krankheiten verschont geblieben sind und sich durch ihre kräftigen Gestalten, ihre gesunde und frische Farbe in auffallender Weise von ihren Weißbrot essenden Mitmenschen unterscheiden.

Die neuen Krankheiten, wie Bleichsucht, Zahn- und Knochenkrankheiten bei Kindern, Nervosität, Magenkrankheiten, Blinddarmentzündungen, Zuckerkrankheit, und vor allem chronische Darmträgheit, dem Ausgangspunkt zahlreicher anderer Krankheiten, sucht man vergeblich durch allerlei Medizinen zu verhindern und zu heilen.

Den Ausfall der mit der Kleie vom Weißmehl getrennten wichtigen Nährstoffe des Kornes, nämlich der für den Aufbau von Knochen, Nerven und Blut unentbehrlichen Nährsalze, ferner der sogenannten eiweißreichen Aleuron- oder Kleberschicht, welche mit der Kleie verwachsen und von ihr unzertrennlich sind, sucht man durch gesteigerten Verbrauch von Fleisch und anderen vom gesundheitlichen Standpunkte aus oft recht bedenklichen, im Vergleich zum Brot unverhältnismäßig teuren eiweißreichen Nahrungsmitteln zu decken. Schlimmer stand es aber bei den ärmeren Volksklassen, die zu billigerem Ersatz und zu Reizmitteln greifen mußten, nämlich zum Alkohol.

Das wirksamste Mittel zur Gesundung des Volkes liegt in der Rückkehr zur einfachen und natürlichen Ernährungsweise unserer Vorfahren, die das Weißbrot nicht kannten, aber dagegen auch nicht die zahlreichen modernen Degenerationskrankheiten und uns an Kraft, Ausdauer und Widerstandsfähigkeit bei weitem übertrafen.

Dank der großen Fortschritte der modernen Wissenschaft hat auch die alte Meinung, daß die Kleie im Brote nicht nur unnütz, sondern sogar schädlich sei, infolge der zahlreichen Analysen und praktischen Erfahrungen der Meinung aus neuerer Zeit weichen müssen, daß die Kleie die Verdauung nicht nur günstig fördert, sondern sie durch ihr Vorhandensein im Brote erst eigentlich in normaler Weise ermöglicht.

Die Kleie ist nicht der wertlose, unverdauliche Stoff, für den man ihn bisher gehalten, sondern er ist sogar der Hauptträger der Mineralstoffe oder Nährsalze, wie z. B. verschiedener Phosphate, des Magnesiums, der Kieselsäure, des Lecithins usw., welche für die Ernährung und für die Funktionen des Gehirns, der Nerven, der Knochen und zur Blutbildung unerläßlich sind.

Außerdem enthält die Kleie, insbesondere der Keim, eine Reihe ätherischer Oele und Fermente, wie Cytase, Diastase, das Pepsin usw., welche dem Brote aus Vollkorn, bei richtiger Behandlung zum Teil dieses wunderbare, den Appetit anregende Aroma verleihen, zum Teil während der Zubereitung des Brotes, bei günstiger Temperatur, schwerverdauliche Cellulose auflösen, Stoffe in leicht verdauliche umwandeln, so z. B. Stärkemehl und Dextrin in Maltose, Eiweiß in Pepton.

Entscheidend für die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Fermente und Nährsalze im Brote sind die unwiderleglichen praktischen Versuche der Physiologen Magendie und Dr. Maistrion.

Ersterer hat wiederholte Male mit stets demselben Erfolge gleichzeitig eine Reihe Hunde ausschließlich mit Wasser und Weißbrot gefüttert.

Während die erste Reihe Hunde bei Vollbrot stets prächtig gedieh und auf die Dauer gesund blieb, gingen die Hunde bei Weißbrot bald an Unterernährung zugrunde.

Ferner haben Dr. Maistrions genaue Untersuchungen bei Menschen folgendes festgestellt:

Bei einer Mahlzeit, welche ausschließlich aus Weißbrot bestand, ergab sich ein Ueberrest des Speisebreies, bestehend aus 58% unverdauter Krume, in welcher sich kein Pepton, aber viel Milchsäure befand. Dagegen ergibt eine ähnliche Mahlzeit, bestehend aus Vollkornbrot, dessen Kleie fein zerkleinert war, nur einen Rückstand von 5%, keine Spur von Milchsäure und eine ansehnliche Menge von Pepton.

Ja selbst die wirklich unverdaulichen Teile der Kleie, die Cellulose, welche für das ganze Korn etwa um 2% ausmachen, haben als wichtiges Hilfsmittel bei der Verdauung ihre volle Berechtigung.

Wer vornehmlich eine cellulosearme Kost genießt, bekommt schlaffe, bewegungsuntüchtige Verdauungsorgane. Eine wichtige Rolle spielt die Cellulose als Hauptschleimbildner. Die Schleimhaut der Verdauungsorgane ist auf die Empfindung schlüpfriger Reize abgestimmt, ist doch ihre Oberfläche selbst mit einem eiweißreichen Schleim (Mucin) bedeckt. Wenn die Schleimhaut ohne Schleimbedeckung ist, ist die normale Empfindungsfähigkeit des Darmepithels herabgesetzt, und die Schleimhaut entzündet sich. Der aus der Cellulose gebildete Schleim setzt die entzündliche Reizbarkeit der Schleimhaut herab. Ehedem nahm man an, die Cellulose sei ein die Verdauung nur belästigender Stoff. Heute weiß man, daß die Cellulose sehr wichtig ist für die normale Funktion des Darmes.

Bei genügender Zerkleinerung üben die Celluloseteilchen einen leichten Reiz auf die Darmwände aus, durchsetzen gleichmäßig alle Teile des Brotteiges, verhindern dadurch bei der Verdauung ein Zusammenballen der Stärkemehlkörner, lockern dieselben und gestatten somit dem Magensafte überall den Zutritt, was für eine volle Ausnutzung des Brotes unentbehrlich ist.

(Fortsetzung folgt.)

Wie sprechen wir?*)

Von Dr. **Elise Richter**, Wien.

Wie sprechen wir? Die Frage wird manchem sonderbar erscheinen. Wir machen eben den Mund auf und reden. Das Sprechenkönnen erscheint uns als etwas so ganz Selbstverständliches, etwas so unabweislich mit dem Menschsein Verbundenes, daß wir gar nicht darüber nachdenken und es so hinnehmen, als ob es nicht anders sein könnte. Aber gerade weil das Sprechen in der Charakterisierung des Menschentums eine der allerwichtigsten Stellen einnimmt, weil wir uns die Sprache aus unserer Menschenexistenz gar nicht wegdenken können, verlohnt es sich wohl, einmal die Frage näher ins Auge zu fassen, wie unser Sprechen zustande kommt. Wir werden dann sehen, daß es mit dem Sprechen gar keine so einfache Sache ist; ja man kann getrost sagen, es gibt alles in allem kaum eine Maschine, keinen noch so künstlich zusammengesetzten Mechanismus, der nicht weit hinter dem zurückbliebe, was wir mit dem Wort „Sprache" bezeichnen.

Damit sich ein Organ in Bewegung setze, damit es eine der möglichen Stellungen einnehme, muß aus dem motorischen Zentrum der Reiz in das betreffende Organ gelangen, es muß aus dem Zentrum innerviert werden. Wenn wir also ein p aussprechen wollen, so werden zuerst Brustkorb, Zwerchfell, Bauch-

*) Wir entnehmen diesen Aufsatz dem soeben erschienenen 354. Bändchen der empfehlenswerten Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt": Wie wir sprechen? Sechs volkstümliche Vorträge von Dr. Elise Richter, Privatdozentin an der Universität Wien. Mit 20 Figuren im Text. (Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin. Preis geh. 1 Mk., in Leinwand geb. 1,25 Mk.)