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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 3

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

herabmindern. Es gibt viele männliche Aufnahmsbewerber, die viel besser für Schuster und Schneider, für Handwerker und Bauernknechte sich eigneten, als für die Gymnasialschulbank; und ebenso gibt es weibliche Kandidaten, die besser für eine Haushaltungsschule, für eine Kochschule, zu Kinderwärterinnen, zu Kammerzofen usw. taugen würden, als für die Latein- und Griechischbrocken, die für eine Mädchenbildung geradezu zwecklos sind.

Was wir an Philosophen, Aerzten und Juristen benötigen, dies Material liefert uns mehr wie genug die Männerwelt. Weit wichtiger aber für uns, für den Staat ist die Forderung: **Mütter** brauchen wir! aber keine hochstudierten Frauen — Mütter, gesunde Mütter, da ja von diesen das Wohl und Wehe der Familie und des Staates abhängig sind.

Die Frau ist also mit dem Manne nicht gleichwertig, ihm gegenüber auch nicht minderwertig — sondern **eigenwertig** — groß und achtungswert ist sie in ihrer Stellung in der Naturgeschichte des Menschen. Tritt sie aber aus ihrer Rolle, überschreitet sie ihren Bestimmungskreis, dann entartet sie zu einer Fratze — und wird zum Gespötte der denkenden Mitwelt.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

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

(Fortsetzung und Schluß.)

Es wird sich nun mancher fragen, warum auf Grund dieser unumstößlichen Tatsachen die Einführung des Grahambrotes und später des Simonsbrotes im allgemeinen mit so wenig Erfolg gekrönt wurde.

Silv. Graham hatte eben den wichtigen Punkt übersehen, daß es zu einem gesunden Volksbrote nicht genügt, ein Brot herzustellen, das sämtliche Teile des grob geschrotenen Kornes enthält. Zur Aufschließung und Entleerung der dickwandigen Aleuron- und Nährsalzzellen der Kleienschichten müssen diese auch mechanisch fein zerrissen und zerkleinert werden, weil die Verdauungssäfte sonst keine Angriffsflächen erhalten und die wertvollen Nährstoffe nutzlos verloren gehen.

Wie es die Praxis auch bewiesen hat, mag das Grahambrot zu Kurzwecken ab und zu als Abführmittel gute Dienste leisten, aber als dauerndes Nahrungsmittel eignet es sich nicht, weil es, den Darm zu sehr reizend, den Körper zu rasch in unverdautem Zustande verläßt. Auch das Simonsbrot litt an großen technischen Mängeln, trotzdem es eine bessere Aufschließung des Kornes, als beim Grahambrote zu geschehen pflegte, erreicht hatte.

Es fehlte also immer noch das Ideal-Vollbrot, welches alle modernen Hauptforderungen in sich vereinigt, nämlich hergestellt ist aus sauber gereinigtem und gewaschenem Vollkorn, deren Eiweiß-, Stärkemehl- und Nährsalzzellen möglichst fein aufgeschlossen sind, aber ohne die geringste Entwertung durch Beuteln oder Auslaugen und dessen Krume schön gleichmäßig porös, sowie dessen Rinde gut ausgebacken ist. Alle diese Vorzüge in vollkommenster Weise in sich zu vereinigen, blieb dem Sanitasbrote vorbehalten. Hunderte von Briefen und Anerkennungsschreiben aus allen Kreisen bezeugen, daß das Sanitasbrot nicht allein ein wahres Spezifikum gegen allerlei Verdauungsstörungen, wie z. B. die Zuckerkrankheit und die immer mehr und mehr überhandnehmende chronische Verstopfung, den Ausgangspunkt so vieler anderer

Krankheiten ist, sondern daß es tatsächlich das so lang ersehnte, gut bekömmliche, leicht verdauliche und doch vollwertige Vollbrot ist, das infolge der im Keime enthaltenen aromatischen Oele und Fermente wie eine köstliche Delikatesse mundet.

Wir wollen uns nur darauf beschränken, das Urteil eines einzigen Arztes, nämlich des Herrn Dr. Gust. Sells in Baden-Baden anzuführen, der seit Jahren mit größtem Interesse und gediegenster Fachkenntnis die Fortschritte der Brotreform wegen ihres ungeheuren Einflusses auf die hygienische und wirtschaftliche Entwicklung des Volkes verfolgt, und der nach dauerndem Genusse des Sanitasbrotes und eingehendster Besichtigung des Sanitaswerkes sagen konnte: „Ich halte das Kellersche Sanitasbrot für das beste Gesundheitsbrot, das heute im Handel zu haben ist."

Wir führen ferner einige allgemein wichtige Aussprüche von maßgebenden Persönlichkeiten, die Brotfrage betreffend, hier an.

Das „Gesundheitsbüchlein," herausgegeben vom Kaiserl. Gesundheitsamte, sagt auf Seite 64:

„Da beim Mahlen eine vollkommene Trennung des Kornes vom Zellstoff auch mit Hilfe der vorzüglichsten Mühleneinrichtung bisher nicht möglich war, so ist das Mehl ärmer an Eiweiß und Salzen, als das Getreidekorn."

Dazu bemerkt Dr. Leuscher: „In dem Umstande also, daß das Mehl einen Verlust erleidet, um welchen die Kleie bereichert wird, liegt ein schwerer Mißgriff in der Volkswirtschaft und Volksernährung."

„Diejenigen Menschen sind schlecht beraten, welche während ihres ganzen Lebens blindlings darauf verharren, nährsalzarmes Weißbrot zu genießen; denn sie verfallen nach und nach, ohne es zu ahnen, einer körperlichen und geistigen Entartung, welche sich unvermeidlich auf ihre Nachkommen erstrecken muß."

(Prof. S. Tarnier.)

„Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggenbrot mit harter dicker Rinde erhält die Zähne gesund, weiches, nährsalzarmes Weißbrot richtet sie zugrunde."

(Prof. Dr. med. Jul. Witzel.)

„In Verbindung mit Gemüsen und Obst ist das Brot aus ganzem Korn ein Nahrungsmittel, welches sich dazu eignet, die menschliche Rasse wieder zu verjüngen. Dasselbe paßt nicht nur für abgespannte und Nervöse, sondern auch für diejenigen, welche sich in dem Alter befinden, eine Familie zu gründen. Als besondere Nahrung für das Gehirn, wird es das bevorzugte Brot der Schriftsteller, Künstler, und Gelehrten, der Geldmenschen und Anführer werden, welche Sorgen und Verantwortlichkeit tragen. Für alle diese Gehirne, welche angestrengt arbeiten, ist das Vollbrot ein wahres tonisches Mittel, besser als Kaffee, Tee oder Kola, welche nur einen kurzen Reiz besitzen, dem stets eine desto größere Erschlaffung folgt."

(Dr. L. Pascault, Paris.)

„Im ganzen aber scheint die allgemeine Tüchtigkeit des Menschenschlages in den Roggenländern ein sehr günstiges Zeugnis für die Heilsamkeit des Schwarzbrotgenusses abzulegen. Im echten Pumpernickellande, in Westfalen, sind die Landbewohner bemerkenswert groß und stark gebaut und von auffallend frischer Gesichtsfarbe. Sie haben eine vortreffliche Verdauung, wissen weniger von Hypochondrie und ähnlichen Uebeln, als andere Bevölkerungen, die feines von der Kleie befreites Weizenbrot genießen.

„Aber nicht nur in Westfalen, sondern auch in den Niederlanden, in Friesland, in ganz Niedersachsen, in Mecklenburg und Pommern, wo überall das Schwarzbrot die Hauptnahrung des Volkes bildet, ist der Menschenschlag auffallend tüchtig und befindet sich bei seinem Schwarzbrot gesünder und kraftvoller, als die Leute in den Weizenbrotländern. Auch von

Holstein, Jütland und ganz Dänemark, wo durchweg Schwarzbrot gebacken wird, und wo Milch und Blut in den Wangen der Bevölkerung oft gepriesen ist, kann man dasselbe bemerken. Einer unserer berühmtesten Chemiker, J. v. Liebig, hat seine Erfahrungen und Ansichten über diesen Punkt vor vier Jahrzenten schon auf energische Weise in einem unserer damals gelesensten Blätter vors Publikum gebracht, indem er behauptete, daß kein einziges Nahrungsmittel so sehr entwertet werde, wie gerade das Getreidekorn durch das moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, desto weniger Nährwert besitzt es. Ohne die Mitwirkung der Nährsalze werden die anderen Nährstoffe unverdaulich,"

Auszug aus „Theorie und Praxis der Bäckerei," Wilhelm Hartmanns Verlag, Berlin, Seite 19.

Zum Schluß wollen wir noch einen Ausspruch von Brillat-Savarin anführen:

„Die Diät ist von allen medizinischen Heilmitteln das wirksamste, weil sie unaufhörlich bei Tag und bei Nacht, beim Wachen und beim Schlafen wirkt, weil ihre Wirkung bei jedem Male sich erneuert und so endlich alle Teile des Individuums sich unterwirft."

(„Die Lebenskunst.")

* * *

Kalte Füße als häufige Ursache von Erkrankungen.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Fortsetzung und Schluß).

(Nachdruck verboten.)

Wenn man erst einmal sein Augenmerk auf den Gegenstand gerichtet hat, lernt man die kalten Schweißfüße nach und nach ernster beurteilen und als die letzte, freilich meist übersehene Ursache vieler chronischer, langdauernder Krankheiten erkennen, die so lange unheilbar bleiben, als die verborgene Quelle ruhig ungestört ihre verhängnisvollen Wirkungen ausübt Viele an chronischen Erkältungen, wie Schnupfen, Husten oder Heiserkeit Leidende geraten schier in Verzweiflung über die Hartnäckigkeit und anscheinende Unheilbarkeit ihres Zustandes, da selbst jahrelang fortgesetzte Kuren ihnen höchstens vorübergehende Besserung bringen; ganz natürlich, weil eben die eigentliche Ursache der Krankheit, nämlich die stets kalten oder feuchtschweißigen Füße dabei ganz unberücksichtigt bleibt und ihren unheilvollen Einfluß fortwirken läßt.

Eigentlich geschieht es den Menschen ganz recht, daß sich die Füße für die große Vernachlässigung rächen, welche ihnen von den Meisten zu Teil wird. Denn die Füße sind entschieden in Bezug auf Pflege und Reinlichkeit die vernachlässigsten Teile des Körpers. Oder wie viele waschen sie täglich, was doch bezüglich der Hände geschieht? Und gerade bei den Füßen ist peinliche Reinlichkeit hygienisch sehr wichtig, weil sonst der Schweiß, welcher durch den nicht ventilirenden Lederpanzer, Schuh genannt, zurückgehalten wird, sich mit Hauttalg, Staub und Lederfett vermischt und in Zersetzung gerät. Die erste Grundlegung zur Verhütung und Heilung von kalten oder schwitzenden Füßen heißt daher: Reinlichkeit. Als speziellen bewährten Kurplan möchte ich dabei den folgenden aufstellen: Wöchentlich zweimal ein halbstündiges heißes Fußbad mit Seife, worauf man die Füße sofort kurze Zeit in ganz kaltes Wasser taucht, dann tüchtiges Reiben (Frottieren), bis die Haut sich rötet, und energisches längeres Herumstampfen im Zimmer oder im Freien. Außerdem, was sehr wichtig ist, täglich gleich nach dem Verlassen des Bettes Eintauchen in recht kaltes Wasser mit nachfolgendem Frot-