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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 8

Artikel: Küchengeheimnisse [Fortsetzung]

Autor: Model, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037897

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8. 23. Jahrgang der deutschen Ausgabe. August 1913.

Inhalt: Küchengeheimnisse (Fortsetzung). — Die epidemische Kinderlähmung. — Wie heilt die Natur? — Erziehung zur Gewissenhaftigkeit. — Salvarsan. — Korrespondenzen und Heilungen: Keuchhusten; Hämorrhoiden; Brustfellentzündung; Blinddarmentzündung; Lungenerkrankung.

Adressen-Aenderung:
Dr. Imfeld wohnt seit 1. Juli
RUE PH.-PLANTAMOUR 6
Genf (Schweiz).

Küchengeheimnisse.

Vortrag, gehalten am 3. Mai 1912 im Gustav Jaeger-Verein von **Otto Model.**

* * *

(Fortsetzung)

Die Kochkunst.

Seit wann der Mensch eigentlich gekocht hat, weiß man nicht zu sagen. Das Kochen hatte jedenfalls ursprünglich den Zweck, solche Stoffe, die in rohem Zustand nicht genießbar waren, in Nahrungsmittel umzuwandeln. Da nun solche Stoffe, denen Wasser zugesetzt wurde, an Schmackhaftigkeit verloren, so mußten andere Würzstoffe beigefügt werden, und man erhielt dadurch das, was man eine Speise nennt. Die Speisen werden entweder einzeln oder verschiedene zusammen gegessen. Ihre Herstellung wurde stets als eine Art Kunst betrachtet. Noch heute spricht man ja von Kochkunst, der sich in neuerer Zeit noch die Kochwissenschaft, die Kochkunde angegliedert hat.

Von einer guten Küche müssen wir verlangen, daß sie uns richtig ernährt; dann muß die Speise appetitlich zubereitet sein, denn auch der schöne Anblick wirkt auf den Appetit. Man sagt: „Das Auge ißt mit".

Daß die Küche nicht immer auf dem richtigen Wege geblieben ist, geht daraus hervor, daß schon im Altertum Speiseverbote erlassen werden mußten, und damit sie befolgt wurden, hat man sie unter die göttlichen Gebote eingereiht. Ein Beispiel hierfür ist die israelitische Küche.

Die Küche war und ist auch nicht an allen Orten gleich, weil man nicht überall die gleichen Rohprodukte hat, auch die Kochmethoden sind verschieden. Fast jedes Land hat seine eigene Küche. Man spricht von einer französischen, englischen, russischen, österreichischen, italienischen, norddeutschen, süddeutschen Küche usw. usw., doch scheint die französische Küche die Oberhand zu gewinnen. Sie ist auch tatsächlich die feinste, nur Frankreich konnte einen Feinschmecker wie Brillat-Savarin hervorbringen. Manche Franzosen gehen so weit, daß sie einen Menschen, der kein Feinschmecker ist, für einen ungebildeten Menschen halten, der nicht fähig ist, ein höheres Amt zu bekleiden und ich glaube, daß sie mit

dieser Annahme nicht übers Ziel schießen. Man verstehe mich nicht falsch, unter Feinschmeckerei meine ich nicht die sogenannten Delikatessen, von denen habe ich bereits gesprochen, ich sagte dort, daß jedes Nahrungsmittel eine Delikatesse sein kann, wenn es gut und rein schmeckt. Wem es also gleichgültig ist, ob eine Speise fein oder weniger fein schmeckt, den kann man mit Recht nicht zu den Gebildeten zählen.

Das nächste, was jetzt durchzusprechen ist, sind die Kochbücher. Legion ist ihre Zahl! und bei jedem steht im Vorwort, daß man wohl wisse, daß so viele Kochbücher auf dem Markt seien, aber alle vorhergehenden hätten dem praktischen Bedürfnis nicht ganz entsprochen und deshalb würden die lieben Hausfrauen das vorliegende Erzeugnis mit Freuden aufnehmen. Ich hatte einmal Gelegenheit zu erfahren, wie einer sein Kochbuch schrieb. Er setzte sich an seinen Schreibtisch mit einigen Bogen Papier, stellte eine Reihe von anderen, bisher erschienenen Kochbüchern rings um sich auf und schrieb gewissermaßen als Extrakt aus diesen Büchern sein Kochbuch. Eine solche Schriftstellerei taugt nichts. Wer nicht über eine große eigene Erfahrung verfügt und sein Kochbuch auf dem Küchentisch neben dem brodelnden Kochtopf schreibt, wer nicht gleichzeitig mit Thermometer, Maß und Gewicht arbeitet, der wird nie ein brauchbares Kochbuch schreiben. Natürlich darf man andere Werke benützen, denn jeder macht seine Erfahrungen, aber nachgeprüft muß alles sein, obs wirklich auch stimmt.

Es würde mich zu weit führen, wollte ich mich über die zahllosen Kochbücher hier im einzelnen äußern. Es mag genügen, daß ich auf die vegetarische Küche zu sprechen komme. Die vegetarische Küche verwirft ohne weiteres den Genuß von Fleisch, Fisch und Geflügel als direkt gesundheitsschädlich, die strengen Vegetarier verwerfen aus gleichen Gründen auch das Ei, die noch strengeren auch die Milch und ihre Produkte und die ganz strengen, gewissermaßen die Uebervegetarier, verwerfen die Kochkunst überhaupt und kehren zur Natur zurück!

Besonders in England, dem Lande des Fleischessertums, sind eine Unmasse vegetarischer Belehrungsschriften entstanden.

Da gibt es eine Schrift:

«How to live on a sixpence a day!» zu deutsch: „Wie man mit 50 Pfg. täglich leben kann".

Eine andere Schrift lautet:

«How to live on a shilling a week by one who has tried it» zu deutsch: „Wie man um eine Mark die Woche leben kann, von einem, der es probiert hat". Dieser Mann hat die soziale Frage gelöst. Sein Büchlein habe ich mir schon 1888 gekauft, also vor 24 Jahren, ich kann aber nicht bemerken, daß seine Lehre durchgedrungen ist.

Alle diese strengen Diätvorschriften werden sich nie verallgemeinern, denn das Essen ist eben nicht allein eine Ernährungsfrage, das Essen muß auch ein Vergnügen bereiten.

Ich habe ja selbst 15 Jahre vegetarisch gelebt, sowohl in England als in Norddeutschland und hier, ich kenne also diese Lebensweise ganz genau. Gerade in den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts war eine Hochflut des Vegetarismus; in schwärmerischen Kreisen glaubte man daran, die ganze Menschheit werde sich dazu bekehren. Ich schätze den Vegetarismus hoch; ich habe manchen jungen Mann gesehen, der seine gefährdete Gesundheit durch vegetarische Lebensweise gerettet hat, aber ich habe auch Leute kennen gelernt, die durch zu einseitige vegetarische Lebensweise ihre Gesundheit untergraben haben, sogar Selbstmord wurde verübt. Also nur keine Extreme! So wie die vege-

tarischen Speisehäuser kochen, genügt es vollkommen. Was soll auch das heißen, wenn uns der eine das Fleisch, der zweite das Ei, der dritte die Milch, der vierte die Mehlstoffe und der fünfte die Gemüse verwirft, was bleibt denn dann noch übrig? Das Wasser und das Obst. Und dann kommt schließlich noch einer, der gefunden hat, daß auch das Wasser schädlich ist und ein letzter beweist auch die Schädlichkeit des Obstes. Dann geht Null von Null auf und wir müssen verhungern. So weit darf man die Sache nicht treiben, sonst wird sie dumm.

Als weitere Untergruppe der Kochbücher reiht sich die spezielle Krankenküche an. Ja diese Sache geht so weit, daß es für bestimmte Krankheiten besondere Kochbücher gibt. Die Verordnung von Krankenkost legt man am besten in die Hände eines Arztes.

Manche Sanatorien und derartige Heilanstalten geben eigene Kochbücher heraus. Den dort verkehrenden Gästen mundet die Kost und sie verlangen die Kochrezepte. Die meisten vergessen aber, daß man wohl die Rezepte, nicht aber die praktische Erfahrung der Anstaltsköchin kaufen kann.

Die Küche birgt auch noch andere Geheimnisse. Manche Speisen oder Teile von Nahrungsmittel dienen direkt als Heilmittel. Mir liegt ein Hausmittelbüchlein vor, dort heißt es unter anderem bei Katzenjammer: Die Brühe ungekochten Sauerkrauts — löffelweise genommen — ist ein ganz vorzügliches Katermittel. Und bei Brandwunden heißt es: Man streiche sofort Fett auf die verbrannte Stelle, streue Mehl darauf und binde die Wunde 2—3 Tage zu; statt Fett kann man auch Oel gebrauchen.

In diese Gruppe gehört noch die Zubereitung von Kräuterabsuden, z. B. die Bereitung von Kamillentee, denn die Hausfrau muß auch in gewissem Sinne Hausarzt und Krankenpflegerin sein.

Dies wäre nun die ganze Küche, wie sie eine Hausfrau verstehen sollte. Es ist unbedingt nötig, daß sich die Hausfrau einen Ueberblick über die ganze Küche verschafft, erst dann ist sie imstande, das für ihre Verhältnisse Passende aus den einzelnen Abteilungen und Kochsystemen herauszuziehen.

Daß schon im grauen Altertum Fehler gegen die Küche und die Ernährung gemacht wurden, habe ich bereits erwähnt. Aus diesem Grunde wurden in Verbindung mit religiösen Gebräuchen Speiseverbote erlassen und dadurch entstand die israelitische Küche und die Fastenküche. Aber anstatt daß die Menschheit diese wirklich guten Vorschriften beachtete, glaubte sie, mit faulen Witzen darüber weggehen zu können, zu ihrem eigenen Schaden. „Koscher" heißt rein und die religiöse Vorstellung der Juden geht dahin, daß nur ein reiner Mensch heilig sein könne. Auch die Engländer haben ein Sprichwort in ähnlichem Sinne:

Cleanliness comes after Godliness

zu deutsch: Reinlichkeit kommt gleich nach der Göttlichkeit.

Die Fastenküche ist nicht so streng, wie die israelitische, sie läßt nur das Fleisch weg und dies angeblich nur aus religiösem Grund, es scheinen aber doch auch sanitäre Gründe mitbestimmend gewesen zu sein, da der Priester und Arzt in früheren Zeiten oft ein und dieselbe Person war.

Beim Genuß von Fastenspeisen kann man beobachten, daß gerade von diesen Speisen mehr gegessen wird als sonst; dies kommt daher: die einen meinen, sie seien nicht genügend ernährt, wenn sie in der Fastenzeit kein Fleisch hätten, und den anderen, namentlich den Kindern, schmecken die selten verabreichten Speisen so sehr, daß sie gar nicht genug davon be-

kommen können. So ist das Fasten allerdings nicht gedacht. Fasten heißt im strengen Sinne „Nicht essen" und soll ein Opfer, keine Freude bedeuten.

Der moderne Mensch fastet leider überhaupt nicht mehr, weder im Sinne der Fastenspeise noch in gänzlicher Enthaltung von Speisen; das ist ein großer Fehler und einem Heer von Krankheiten könnte durch dieses einfache Mittel vorgebeugt werden. Man sollte es nicht glauben, daß Männer wie kleine Kinder jammern, wenn sie einmal nicht gevespert haben, und eine solche Jammerbase, ich kenne eine persönlich, leidet sogar an Gicht, also an einer Vespererkrankheit. Wir essen in der Regel viel zu viel, bei den meisten würde die Hälfte genügen. Daß das viele Essen nicht so notwendig ist, wie gewöhnlich geglaubt wird, das beweisen die Hungerkünstler, von denen es einer bis auf etwa 40 Hungertage gebracht hat.

Schließlich muß ich noch auf ein Kochbuch zu sprechen kommen, das jede Hausfrau besitzen sollte, — es ist ihr selbst geschriebenes

Hauskochbuch.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Schluß folgt.)

Die epidemische Kinderlähmung.

Von Dr. med. Wolfgang Bohn.

Noch immer steht das Problem der „spinalen Kinderlähmung", die durch ihr massenhaftes Auftreten in den letzten Jahren den epidemisch-infektiösen Charakter, den man ihr schon lange zuschrieb, deutlich gezeigt hat, im Mittelpunkte des wissenschaftlichen Interesses. Denn, wie das so zu geschehen pflegt, hat die Aufgabe zu heilen längst der Aufgabe den Krankheitserreger zu finden, das Feld geräumt. Und ganz typisch entwickeln sich die Dinge hier, wie schon so oft in der Krankheitsforschung. Gegen die Krankheit ist ja nun bisher kein Kraut gefunden; ganz folgerichtig wird darum der Hauptwert auf die Vorbeugung, die Gesunderhaltung gelegt. Leider glaubt die moderne wissenschaftliche Hygiene, die Vorbeugung setze die Entdeckung eines Krankheitserregers voraus. Der ist aber bisher eben so wenig gefunden worden wie die mutmaßlichen Erreger der Hundswut, der Blattern, der Genickstarre, des Scharlachfiebers, der Masern, selbst der Syphilis. Vielfach glaubt der Laie, welcher seine Weisheit aus den kritiklosen Gelehrsamkeitsreklamen diverser „Tageblätter" und „Generalanzeiger" bezieht, daß für jede Infektionskrankheit auch ein Krankheitserreger bestimmt sei. Das ist durchaus nicht der Fall. Die meisten ansteckenden Krankheiten werden auch heute noch verhütet und geheilt, ohne daß je ein Gelehrtenauge den dazu vermuteten Spaltpilz gesehen hat. Doch die Ritter von der Pravazschen Spritze verzagen deshalb nicht. Sie suchen das von dem unbekannten Bakterium produzierte Gift, die Visitenkarte des vermißten Attentäters, zu finden und — finden sie auch allemal. Bei dem einen in der Leber, beim andern im Blut, beim dritten im Gehirn und Rückenmark. Und indem sie nun dieses Gift weiter verimpfen, gelingt es ihnen, bei dem einen oder andern Tiere Vergiftungserscheinungen hervorzurufen, welche mit der zugehörigen Menschenkrankheit einige Aehnlichkeit haben. Von diesem Augenblicke an wird der Tierversuch Selbstzweck. Vergessen ist das heiße Bemühen um Heilung und Vorbeugung. Nur die Kunst, immer mehr Tiere für die neue Krankheit empfänglich zu machen, gilt als würdiges Bestreben. Vielleicht, daß am Ende da und dort ein neues Serum als Neben-