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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 12

Artikel: Gesunde Ernährung

Autor: Kraft, Heinrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037908

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

auch Verstand und machen ihren Weg immer gut. Sie irren viel weniger als der große Mensch, der oft unvernünftig handelt. Würde es uns gelingen, auch nur das Leben des kleinsten einzelligen Organismus bloß aus den Gesetzen der Physik und Chemie zu erklären, so müßte man dieselben Forderungen für die höchsten Leistungen des menschlichen Gehirns aufstellen. Wie wir gesehen haben, kommt den Blutgefäßen beim Kreislauf keineswegs die passive Rolle starrer Röhren zu, sie tragen aktiv zum Kreislauf bei. Gewiß ist das Herz der wesentlichste Motor, der die Kräfte zur Fortbewegung des Blutes zu liefern hat, aber die Wände der Blutgefäße tragen auch dazu bei. So ist es verständlich, daß die Aerzte bei allen Störungen des Kreislaufes keineswegs auf den Zustand des Herzens allein achten müssen, sondern in gleichem Maße auf die Beschaffenheit und die Funktion der Blutgefäße. Ja, man kann sagen, daß Veränderungen der Blutgefäße noch häufiger zu schweren Erkrankungen führen, als primäre Erkrankungen des Herzens selbst. (Fortsetzung folgt.)

(Zeitschrift für eine natur- u. vernunftgemäße Lebensweise.)

Gesunde Ernährung.

Von Professor Dr. **Heinrich Kraft.**

Den günstigen Einfluß der sozialen Fürsorge auf die Volksgesundheit erkennen wir an mächtigen Zahlen; der Bedeutung der Wohnungsfrage sucht unter dem steigenden Interesse immer weiterer Volkskreise das Eingreifen der Gesetzgebung gerecht zu werden; wie aber steht es mit der nicht minder wichtigen Ernährungsfrage? Es muß einmal offen gesprochen werden: wir tasten in der Ernährungsfrage noch bedenklich im Dunkeln; es fehlt uns das zuverlässige, wissenschaftliche, allseitige Rüstzeug, das entscheidende Schlüsse, treffsichere Forderungen und damit eine zielbewußte Führung unserer Volkswirtschaft erlaubte. Wir stehen bei der unverkennbaren technischen Möglichkeit, uns genaue Analysen der Nahrungsmittel zu schaffen, vor der betrüblichen Tatsache, daß jüngst noch ein Forscher auf diesem Gebiete, Ragnar Berg, unwiderlegt den Satz aussprechen konnte: „Wir besitzen von keinem Nahrungsmittel eine vollständige, fehlerfreie Analyse". Die Arbeit des einzelnen, die Kräfte privater Institute müssen gegenüber der Größe der Aufgabe für die Gegenwart und nächste Zukunft versagen, nur eine mit großen Mitteln schaffende, über zahlreiche zuverlässige Mitarbeiter verfügende Institution könnte in raschem, einheitlichem Zuge das jetzt Mögliche, jetzt Nötige nachholen, was uns bisher fehlt, weil im großen ganzen die Forschung auf dem Gebiete der Ernährung auf ein totes Geleise geraten ist.

Auf dieses wurde sie geschoben durch keinen Geringeren als den Physiologen Voit, der vor 30 Jahren seinen berühmten Kostsatz aufstellte, wonach für einen mittleren Arbeiter täglich erforderlich seien: 118 g Eiweiß, 56 g Fett, 500 g Kohlehydrate. Gewonnen waren diese Zahlen einerseits wesentlich aus drei eintägigen Hungerversuchen und aus wiederholten, ganz unzureichenden ein- bis zweitägigen Stoffwechselbestimmungen an seinem Laboratoriumsdiener, anderseits an dem Durchschnitt des täglichen Nahrungsverbrauches anderer Individuen nach verschiedenen sonstigen Forschern. Damit hatte die deutsche Wissenschaft ihre „Ernährungslehre", in deren Bann nun bis heute im allgemeinen das deutsche Volk seine Ernährungsfrage betrachtet. Und das Ergebnis? Ein Heer von vermeidbaren „Nährschäden", beim Säugling beginnend, später in schweren, unausgleich-

baren Stoffwechselstörungen endend, eine unendliche Summe von Leid und Kummer, Krankheit und Siechtum, die vermeidbar wären zum großen Teil, wüßte man zu lernen, wie man sich gesund ernährt.

Der Landwirt weiß, wie er seine Kulturpflanzen zu nähren, zu düngen hat — er läßt die Bodenanalyse machen, wählt danach seine Düngermischung; seine Klugheit setzt sich um in gute Ernte, in bares Geld. Er kennt jenes von Liebig aufgestellte Gesetz des Minimums, nach welchem der völlige Mangel eines der zur Entwicklung, beziehungsweise Erhaltung erforderlichen Nährstoffe oder das Sinken desselben unter eine bestimmte Grenze eine allgemeine Schädigung der Pflanze oder deren Absterben nach sich zieht, auch wenn alle übrigen Nährstoffe im Ueberfluß vorhanden sind. —

Sollte der Satz nicht genau so auch Gültigkeit haben für die Entwicklung und Erhaltung des menschlichen Körpers? Gewiß, dann aber muß die menschliche Ernährungslehre ihre Grenzen in analoger Weise ausdehnen, darf sie nicht bloß mit jenen Stoffen sich befassen, die zahlengemäß im Körperhaushalt im Vordergrund stehen, mit Eiweiß, Fett und Kohlehydraten. „Bei gemischter Kost erhält der gesunde Mensch in derselben durchaus die quantitativ und qualitativ genügende und angemessene Salzzufuhr", so sagt das verdienstliche Buch, das dem Mineralstoffwechsel am ausführlichsten nachforschte. Eine köstliche Behauptung, leider unbewiesen, leider unrichtig. Der Physiologe Forster hatte einst für die organisch gebundenen Mineralsalze der Nahrungsmittel den Ausdruck Nährsalze geprägt; wäre diesem vierten Bestandteil neben den an Menge imponierenden Eiweiß, Fett und Kohlehydraten von Anfang an gleiche Beachtung seitens der Wissenschaft zuteil geworden, dann wäre sie nicht heute noch ein Reservatrecht weniger Eingeweihter, statt daß sie in ihrer Bedeutung für unsere Volksgesundheit ehrlich bekannt, längst Allgemeingut geworden wäre.

Wenn Röse und andere Zahnärzte nachweisen konnten, wie die Zahnfäule die verhängnisvollste Zunahme erfährt, wo bei kalkarmem Trinkwasser zugleich das altbewährte Vollkornbrot durch das nährsalzarme Weißbrot ersetzt ist, wie damit in gleichem Maße Gewicht, Brustumfang, Militärtauglichkeit abnehmen, so ist dieses eine Beispiel nur der augenfälligste Ausdruck des Einflusses der Ernährung auf die Körperentwicklung.

Von der Wirkung übermäßigen Fleischgenusses wissen die Spezialisten für Stoffwechselkrankheiten in unseren Städten genug zu sagen und zu klagen — die vegetarische Kost, vor wenig Jahrzehnten noch „die Marotte von Sonderlingen", wird heute in zunehmendem Maße zum gewichtigen Faktor in der ärztlichen Behandlung vieler solcher Leiden nur gegen ein schwer überwindbares Vorurteil der Massen. Der Vorzug der gemischten Kost, in der Gemüse, Obst, Salate neben den Mehlspeisen eine überwiegende Rolle gegenüber der Fleischkost spielen, klingt wie ein halbvergessenes Märchen aus der Urgroßeltern Zeiten zu uns herüber; sich kräftig nähren, heißt ja im Volke „Bouillon und Fleisch nach Herzenslust genießen"; die Güte der Ernährung bemißt sich für allzu viele, die es haben, für noch mehr, die es haben möchten, nach der Höhe der Fleischerrechnung. Die Deckung des Eiweißbedarfes, zu der Milch- und Pflanzeneiweiß in ausgedehntem Maße ohne Schaden dienen kann, gerade aus dem Fleische mit seinem mannigfaltigen Gaumenreiz erscheint der Tafelwonnen höchste. Wie sang doch dagegen der dänische Grönlandforscher Erichsen: „Hätte man jetzt ein Stück Brot! Aber Fleisch nur tagaus, tagein!"

„Fleisch macht stark", ist heute noch ein feststehender Satz und was lehrt ein großes Experiment der Weltgeschichte? In Japan treffen auf je 1000 Einwohner 30,7 Pferde, 27,2 Stück Rindvieh, 5,5 Schweine, 1,87 Schafe und Ziegen, in Rußland 177,1 Pferde, 266,7 Stück Rindvieh, 88,8 Schweine, 328,57 Schafe und Ziegen — wo steht die größte Fleischversorgung, wo stand der Sieg im Ringen beider Völker? Die beispiellose Zähigkeit des fleischarm ernährten Japaners überwand den tapferen russischen Gegner mit seiner eiweißreichen Soldatenkost. In England hat das „Rennbeefsteak" längst seinen Wert auf Sieg eingebüßt, der Wettkämpfer hütet sich schwer, mit Fleisch sich stärken zu wollen; Milch und Honigwasser tun bessere Dienste, bergen keine Ermüdungsstoffe in sich. („Nord und Süd.")

Das Kochsalz.

(Dr. Imfeld.)

Gewöhnlich betrachten wir unser Kochsalz als ein einfaches Gewürz, welches die Speisen unserem Geschmacke angenehm zu machen, dieselben zu würzen hat. Leute, deren Geschmack etwas abgestumpft ist, versalzen gerne ihre Nahrung ohne die geringste Ahnung zu haben, daß sie ihrer Gesundheit Schaden zufügen können.

Unbedingt besitzt das Kochsalz ganz ausgezeichnete Eigenschaften. Es ist dem tierischen Organismus überhaupt, dem menschlichen insbesondere, unumgänglich notwendig. Wollte man es in unseren Nahrungsmitteln vollständig entbehren, so würde das in den Geweben unseres Körpers sehr bedenkliche Störungen hervorrufen. Das Salz ist ein integrierender Bestandteil aller Säfte und Gewebe unserer Organe; das Blutplasma könnte nicht bestehen ohne das Kochsalz; seine in normaler Menge bestehende Gegenwart im Blut erhält das Fibrin und das Eiweiß des Blutes in flüssiger Form; das Salz spielt bei der Diffusion der Säfte durch die Membranen der Gewebe eine sehr wichtige Rolle, indem es dieselbe überhaupt möglich macht; das Salz ist zur Auflösung des Globulins notwendig; endlich ist noch besonders zu erwähnen, daß das Salz sich in großen Mengen an den Stellen aufhäuft, die der Sitz von entzündlichen Zuständen sind; während dieser Zeit ist sein Gehalt im Harn vermindert oder auch ganz aufgehoben; das Salz erscheint nur dann wieder in normalem Verhältnis im Harn, wenn die Besserung, beziehungsweise Heilung des krankhaften, entzündlichen Zustandes eingetreten ist.

Noch in jüngster Zeit vorgenommene Experimente haben festgestellt, daß unser Kochsalz tuberkulöse Eiterungsprozesse, im Sinne der Besserung derselben, günstig beeinflussen, ja sogar zur Heilung bringen kann. Wenn bei tuberkulösen Erkrankungen in Gelenken, Drüsen, Abszessen ꝛc. Kochsalz in dieselben hineingespritzt wird, so hat das Salz eine entschiedene heilende Wirkung auf die durch die Tuberkulose veranlaßten krankhaften Prozesse.

Anderseits aber dürfen wir durchaus nicht vergessen, daß das Salz auf eine große Zahl von Krankheiten eine ausgesprochene schädliche Wirkung hat. Heutzutage empfehlen deshalb die Aerzte, bei der Behandlung verschiedener schwerer Krankheiten, die Verminderung oder gänzliche Weglassung des Salzes in den Nahrungsmitteln.

So kann, z. B., bei den akuten sowohl wie bei den chronischen Nierenkrankheiten entzündlicher Form die salzlose Nahrung das Eiweiß im Harn und die infolge der Krankheiten ein-