Ein gutes Schwarzbrot, ein Haupterfordernis einer guten Ernährung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1915)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

herrscht unter dem Dache um die Mittagszeit eine Juliwärme; man hat dort schon 48 und 52 Grad Wärme gemessen! Die Baracke ist von Professor Dr. Arnold Wittek nach einem berühmten schweizerischen Vorbild angelegt. Durch die Liebenswürdigkeit des Besitzers Herrn v. Allizar war es möglich, das Kinderhaus auf dessen Grund anzulegen, wo sich auch ein Sanatorium für erwachsene Lungenkranke befindet. Während sonst die klinische Behandlung armer Kinder entweder aussichtslos war oder wegen ihrer Dauer dem Landesfond große Kosten verursachte, ist hier das Verfahren kürzer und erfolgreich und obwohl die Kosten höher sind (3 Kronen täglich für das Kind, statt 2 Kronen 50 Heller), ist die Gesamtkurkostensumme weit geringer. Man möchte beinahe sagen: es ist ein Vergnügen, die Kleinen in der Sonne strampeln zu sehen, und selbst der Laie gewinnt den Eindruck, wie vorteilhaft vor allem auf das Gemüt diese Freilichtbehandlung wirkt, daß die Heilung gleichsam von innen heraus erfolgt. Die Schwester, eine Dame der hiesigen Gesellschaft, die sich ganz ihrem schönen Samariterdienst hingibt, zeigt uns einige Kinder, die besonders hart mitgenommen waren: bis auf einige Narben ist kaum etwas zu sehen. So werden aus verkrüppelten Körpern brauchbare Menschen, Menschen, die arbeitsfähig und tüchtig sind, und das hat mit ihrer Kraft die Sonne getan.

In der modernen Heilwissenschaft hat sich ein starker Umschwung bemerkbar gemacht und man geht bewußt den Weg, der zurück zur Natur führt. — Aus diesem Geiste ist auch die Witteksche Sonnenkinderanlage hervorgegangen und ihre Erfolge sind so einleuchtend, daß sie nicht nur selbst von Jahr zu Jahr wächst, sondern auch die Aufmerksamkeit und die Förderung der Gesundheitsbehörden in weitestem Maße verdient. Die Sonnenkinderanstalt in Aflenz, die ihren Heilungen, wo es notwendig ist, später auch chirurgische Nachhilfe zuteil werden läßt, verjagt durch ihr Beispiel die vielfach auf dem Lande noch herrschende Luftangst und Lichtfurcht und gibt ein Bild von der Zukunft der menschlichen Heilkunst überhaupt. (Grazer Tagespost.)

Ein gutes Schwarzbrot, ein Haupterfordernis einer guten Ernährung.

Im „Naturarzt" veröffentlicht Dr. Kuhnert, Breslau, über das Thema einen Artikel, der in seinen Hauptgedanken allgemeines Interesse hat. Er sagt:

Seit undenklichen Zeiten bestand das Hauptnahrungsmittel der Menschheit in dem Samen von Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Mais und Reis. Enthalten sie doch in einem günstigen Verhältnis alle vier Gruppen von Nahrungsstoffen, deren der menschliche wie tierische Organismus bedarf: eiweißartige Substanzen, Stärkemehl, Fette und Salze. Das Entscheidende aber ist der Gehalt an Mineralsalzen, sie sind gewissermaßen die Akkumulatoren, die den menschlichen wie tierischen Organismus mit Energie laden, die dem Menschen und dem Tier erst den eigentlichen „Kern" verleihen.

Die äußeren Schichten der Getreidearten enthalten in der Hauptsache die Eiweißstoffe, die Mineralsalze, ätherischen Oele und Fermente. Die inneren Schichten führen vorwiegend Stärkemehl. Dadurch nun, daß wir mit der technischen Vervollkommnung unserer Mühlenindustrie dazu übergegangen sind, immer feinere Mehle, feinere Graupen, feineren Gries, feineren Reis herzustellen, die äußeren Schichten des Getreidekorns aber in Form von Kleie

ganz zu entfernen und an das Vieh zu verfüttern, beraubten wir uns gerade der wertvollsten Bestandteile der Getreidearten; wir nehmen im Weißbrod und Weizengebäck, in feinem Gries und Reis, den feinen Graupen im wesentlichen nur noch die an Eiweiß und Mineralsalzen, ätherischen Oelen und Fermenten armen Stärkemehlschichten auf.

Geschälter Reis enthält nur noch 0,82 Proz., das übliche Brotmehl nur noch 0,76—1,18 Proz., Semmelmehl 0,58—0,61 Proz., das feinste Weizenmehl, wie es zu Kuchen und Konditorwaren gebraucht wird, nur noch 0,38—0,42 Proz. dieser für unseren Körper so unentbehrlichen Salz! Aehnlich steht es natürlich mit Gries und Graupen.

Liebig, einer unserer bedeutendsten Chemiker, sagte schon: „Kein einziges Nahrungsmittel wird so entwertet, 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 Stoffe unverdaulich."

Mit einem guten Schwarzbrot können wir den Eiweißbedarf unseres Körpers genau so gut decken, wie mit dem viel teueren Fleisch, wie auch Prof. Rubner neuerdings betont. Erst die Nährsalzarmut unserer heutigen verfeinerten Nahrung hat unsere Industrie zur Herstellung von „Stärkungsmitteln" großgezüchtet. Selbstverständlich muß der Uebergang zum Schwarzbrotgenuß, wie überhaupt zu den gehaltvolleren, kleberreichen Nahrungsmitteln allmählig vollzogen werden.

Man glaube nicht, daß ein Schwarzbrot etwa nur für einen gesunden kräftigen Magen geeignet sei. Vollzieht man nur den Uebergang allmählig, so findet sich bald jeder, auch selbst ein von Haus aus schwächlicher, ja selbst ein kranker Magen damit ab. Dr. L. Pascault, Paris, sagt über die Wichtigkeit des Schwarzbrotgenusses: „In Verbindung mit Gemüsen und Obst ist das Brot aus ganzem Korn ein Nahrungsmittel, welches sich dazu eignet, die menschliche Rasse wieder zu verjüngen."

(Die Lebens-Kunst.)

Abwechslung beim Essen.

Die allgemeine Erfahrung, daß auch beim Essen, wie es im Sprichwort heißt, Abwechslung das halbe Leben ist, hat einen besonders starken Ausdruck in der aus dem Französischen entlehnten Redensart „toujours perdrix" (immer Rebhuhn) gefunden. Damit wird die Behauptung ausgesprochen, daß selbst eine Speise, die fast für jedermann einen Leckerbissen bedeutet, bei zu häufiger Wiederkehr einen Ueberdruß hervorruft. Dieser Erscheinung kann auch die Wissenschaft eine Betrachtung widmen und wird imstande sein, ihren Zusammenhang und ihre Folgen tiefer zu ergründen. Die Sache hat nämlich auch eine für die Gesundheit nicht unbedenkliche Seite. Wenn sich jemand ausschließlich von einer bestimmten Gruppe von Nahrungsmitteln ernährt, so gewöhnt sich sein ganzer Verdauungsapparat derart daran, daß mehr oder weniger starke Störungen aufzutreten pflegen, wenn eine erhebliche Abweichung vom Speisezettel vorgenommen wird. Angenommen, man hätte längere Zeit fast nur von Fleisch gelebt und wollte dann die Ernährung plötzlich hauptsächlich durch mehlige Nahrungsmittel wie Brot und Kartoffeln bewirken, so würde die unausbleibliche Folge in einer Verdauungsstörung bestehen, die recht schwere Formen annehmen kann. Daraus ergibt sich mit ganz allgemeiner Gültigkeit der Wert einer gemischten Kost. Sollte jemand aber aus Liebhaberei oder Notwendigkeit auf eine gewisse