Der hohe Nährwert des Käses

Autor(en): **Thraenhart, Gotthilf**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1917)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037922

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

so wird uns klar, warum bei diesen Kranken der ausgeschiedene Harn eine von der Norm abweichende Analyse konstatieren läßt.

Nach Dr. Maurice de Fleury, der über die Hauptsymptome der Neurasthenikeer ein Meisterwerk geschrieben hat, so gehört zu diesen die bedeutende Verdichtung der durch den Filter der Nieren ausgeschiedenen Flüssigkeit, in welcher man eine große Menge von chlorsauren Salzen vorfindet, einen Ueberschuß von Harnsäure im Verhältnis zum Harnstoff, sowie ein Ueberschuß von Erdphosphaten im Verhälnis zu den alkalischen Phosphaten.

Um diese Störung in der Harnausscheidung zu beseitigen, muß man vor allem in der Ernährung die leicht in Fäulnis und Gährung übergehenden Speisen vermeiden, ferner alle rohen oder unzulänglich gekochten Speisen. Das Fleisch soll vollständig gar gekocht sein, Gemüse, namentlich die mehligen Gemüse, soll man nur in Form von Pürees essen, Fleisch, Fisch und Gemüse in Büchsen konserviert, sind von der Ernährung dieser Kranken auszuschließen. Hingegen sollen sie viel Milch trinken, öfters im Tage ein Glas Milch, vorausgesetzt, natürlich, daß die Milch gut vertragen wird, was freilich nicht bei allen Menschen der Fall ist. Außer der Milch sind als phosphorreiche Nahrung, zur Ersetzung des Verlustes an Phosphaten, empfohlen: Fleischbrühe, Eier, Kalbshirn, Kalbsfleisch, Fisch, Austern, Erbsen, Linsen, Bohnen in Form von Püree, Artischocken, gelbe und weiße Rüben ꝛc.

Wein ist in der Regel auszuschließen oder, ausnahmsweise, nur sehr verdünnt zu genießen.

Was die Behandlung der Phosphaturie durch unsere homöopathischen Arzneimittel anbetrifft, so haben wir gegen dieses Leiden, als Ersatzmittel, vor allem unser phosphorhaltiges Lymphatique 4 und auch das Lymphatique 1 anzuwenden. Bei der Phosphaturie der an nervösen Störungen Leidenden ist dem oben genannten Mittel das Nerveux beizufügen, bei Arthritikern das Arthritique, bei Blutarmut ist das Angioitique 3 sehr zu empfehlen; schließlich sind in Fällen von schweren Phosphaturien die arsenikhaltigen Präparate mit Vorteil anzuwenden, nämlich das Lymphatique 3, das Organique 8 und das Organique 9. — Die Kur mit den angegebenen Mitteln würde sehr unterstützt werden durch eine gleichzeitige Kur mit unserem Panutrin.

Der hohe Nährwert des Käses.

Von Dr. **Gotthilf Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

In dem vom Kaiserlichen Gesundheitsamt herausgegebenen „Gesundheitsbüchlein" heißt es wörtlich: „Infolge seines Reichtums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den doppelten bis dreifachen Nährwert mancher Fleischarten". Diese Tatsache ist leider noch zu wenig bekannt und wird daher in der Ernährung nicht genügend ausgenutzt. Es enthält Magerkäse mit seinen 34% Eiweiß weit mehr als doppelt so viel wie Schweinefleisch (14%).

Vollkäse, aus Vollmilch bereitet, besitzt nach Ausscheidung der ziemlich wertlosen Molke alle Bestandteile der Milch in konzentrierter Form, ist gleichsam Milchextrakt.

Am sichersten geht man, wenn man offene Käse kauft und nicht solche in feiner Verpackung mit irgendwelchen Phantasienamen wie Appetit-, Delikateß-, Frühstücks-, Kloster-, Münster-, Schloßkäse. Diese sind oft außerordentlich wasserreich; nach Untersuchungen im Leipziger hygienischen Universitäts Institut beträgt ihr Wassergehalt bis zu 73%. Die Phantasienamen sollen eben vielfach mit ihren hochtönenden Bezeich-

nungen nur eine besonders gute Beschaffenheit vortäuschen.

Mit Bezug auf den Fettgehalt kann man im allgemeinen als preiswert bezeichnen die Schweizer, Holländer und Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr eiweißreich sind die Magerkäse (Land-, Bauer-, Handkäse); sie bilden ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Dagegen ist der Nährwert im Verhältnis zum Preis beim Kamembert- und Briekäse sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie ohne weiteres als „Luxuskäse" bezeichnen muß.

Je fetter der Käse ist, um so langsamer wird er verdaut. Ueberhaupt ist fetter, harter Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käse eindringen und ihn auflösen kann. Deshalb ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Dann aber ist, wie klinische Versuche ergeben haben, die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und vollkommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem was man ißt, sondern von dem was man verdaut". Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen" sich bildenden Fettsäuren bei, die den appetitanregenden und verdauungsfördernden Geruch und Geschmack bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Trockene harte Käse kann man leichter verdaulich machen durch Zerreiben, was beim Parmesan- und Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydrate bestehenden Nahrung. „Die Holländer und Schweizer Käse und erst recht die billigeren Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten". (Professor Hüppe.) Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zukost zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Hierbei sei bemerkt, daß die in den letzten Jahrzehnten bedeutend zugenommene Kost der „belegten Butterbrote" als Frühstück oder Abendmahlzeit eine teure und gesundheitlich ungünstige Ernährung bildet. Es überwiegt dabei das Fett zu Ungunsten des Eiweißgehaltes, namentlich wenn Wurst als Brotbelag genommen wird. Auch standen Butter, Fett und Fleischbelag im Preise stets hoch. Außerdem hat man bei belegten Brötchen meist das Bedürfnis, etwas dazu zu trinken, was die Mahlzeit noch mehr verteuert. Ganz anders wenn man mit etwas Milch angerührten Quark zum Brot oder zu Kartoffeln ißt: halbflüssig, billig und äußerst eiweißreich.

Aus dem Schmollwinkel des Hygienikers.

Die kleine Trude ist ein Wildfang. Kaum schlägt sie am Morgen die Augen auf, so geht auch der Krakehl los, sie will auf den Spielplatz oder auf die Straße, mag es nun regnen oder stürmen, mag es schneien oder die Sonne glühend niederstrahlen. Das vierjährige Ding möchte am liebsten im Nachthemdchen gleich hinunterspringen und es bedarf der ganzen mütterlichen Autorität, um den Schreihals zu beruhigen. Hat er endlich seinen Willen durchgesetzt, so schlägt ihm die Mama vorsorglich zwei wollene Tücher um Hals und Brust, zieht