Waldlerkost

Autor(en): **Rötzer, K.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 8

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037831

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

5. Wenn du als Schutz vor grellem Licht, Schneeflimmern usw. eine farbige Schutzbrille trägst, so trage sie nicht länger, als es die Umstände bedingen, denn ihr beständiger Gebrauch schwächt das Auge.

6. Wenn du die Augen sehr anstrengen mußt, so gönne ihnen zuweilen eine kleine Ruhepause; stärke sie mitunter durch kühle Augenbäder.

7. Hüte deine Augen vor Staub und Rauch; laß dein Gesicht von Zeit zu Zeit von der frischen Luft umspülen, namentlich in der Bewegung draußen, das härtet ab gegen Augenempfindsamkeit.

8. Hüte das erhitzte Auge vor feinen Zugstrahlen, die unmittelbar das Auge treffen; ein Augenbindehautkatarrh ist leicht die Folge.

9. Wenn du in einem Zimmer arbeitest, so darf die Hitze darin nicht zu groß sein; „Kopf kalt und Füße warm", dieser schöne Spruch übt seine gute Wirkung auch auf die Pflege der Augen.

10. Trage keine enge Kleidung um den Hals! Diese letzte Regel ist von hoher Bedeutung für die Erhaltung des gesunden Augenlichtes.

Allerlei katarrhalische Leiden in unserer Zeit resultieren ebenfalls aus zu enger und zu warmer Halsbekleidung. (Kneipp-Blätter.)

Waldlerkost.

Von K. Rötzer.

Der Krieg hat auf allen Gebieten die größten Umwälzungen hervorgebracht; nicht zum mindesten auf dem Gebiete der Ernährung. Die Hungerblockade nötigte uns, zu Ersatzmitteln zu greifen und Nahrungsmitteln, die früher für minderwertig galten, einen Großteil an unsern Mahlzeiten einzuräumen. Aber auch der Friede, für die schmachtenden Völker Europas so unselig wie der Krieg, zwingt uns, überall die größte Sparsamkeit walten zu lassen. Vieles könnte da aber, um den Unsegen in Segen zu verwandeln, geschehen, wenn die Menschen der heutigen Generationen endlich zurückkehrten zur Einfachheit und Genügsamkeit ihrer Väter in Wohnung, Kleidung und Nahrung. Gerade die letztere ist es, bei der es nur bei gutem Willen und Opfersinn möglich sein wird, erträglichere Zustände herbeizuführen.

Die Hauptstützen unserer Ernährung müssen in Zukunft sein: Kartoffeln, Milch und Getreide. Man erschrecke nicht, wenn Kartoffeln an erster Stelle stehen. Selbst der berühmte dänische Nahrungsmittelforscher Dr. med. Hindhede räumt ihnen einen Hauptplatz ein. Die Wissenschaft will der Frage näher treten, ob es möglich ist, daß ein Mensch ohne nachteilige Folgen fast ausschließlich von Kartoffeln lebt, und Hindhede hat dafür schon starke Beweise erbracht. Die Frage scheint, wenn auch nicht wissenschaftlich, so doch praktisch gelöst dadurch, daß sich die Böhmerwaldbewohner schon von jeher fast ausschließlich von Kartoffeln ernährten. Ihre Leistungsfähigkeit bei schwerer Arbeit, ihr gutes Aussehen und ihr hohes Alter beweisen glänzend die Wohlbekömmlichkeit der Waldlerkost.

Es gibt im Böhmerwald Dörfer und Einöden, die von der Lebensmittelnot des Krieges nicht das geringste verspürten. Ihr Speisezettel erlitt trotz der gesetzlichen Einschränkungen keine Aenderung; denn er ist von jeher so einfach gewesen wie in grauer Vorzeit — und gerade von dort kamen die kräftigsten Soldaten und die gesundesten Mütter. In diesen von allem Verkehr abgeschnittenen Ortschaften mußten die Bewohner mit dem auskommen, was der eigene Grund und Boden hervorbrachte, und diesen Verhältnissen ist die Kost angepaßt. Schmalz und Eier wurden vor dem Kriege von einigen

Botenfrauen in die entfernte Stadt gebracht, und während des Krieges wurden die Zucker- und Fleischmarken nie für die Familie verbraucht.

Wenn wir uns die Waldlerkost zum Vorbild nehmen, so werden wir mit geringeren Mengen Fleisch auskommen, die Milch wird rationeller verwertet und das Getreide wird nicht so hochprozentig ausgemahlen wie jetzt. Der Hafer muß in größeren Mengen zur menschlichen Ernährung herangezogen werden, als Grütze, Flocken usw. Ein Haupterfordernis dazu ist ein gutes Roggenbrot, ohne Zusatz von Kartoffeln oder Kleie, es erhöht das Sättigungsgefühl und hält lange nach.

Der verwöhnte Geschmack wird sich allerdings erst an sie gewöhnen müssen; aber ist denn nicht alles Sache der Gewohnheit? Und ihre Wohlbekömmlichkeit hebt gar manches auf, was unserem an die Fleischkost gewöhnten Gaumen nicht zusagen will.

Im Böhmerwald gibt es zum Frühstück jahraus jahrein Milchsuppe, auch saure Suppe genannt, und Kartoffeln in der Schale. Mittags eine mit Zwiebeln aufgeschmälzte Suppe aus Kartoffeln, Hafergrütze usw. und ein Gericht, bei dem wieder Kartoffeln die Hauptsache sind, aus Nudeln, Knödel, Strudel usw. Dazu gibt es im Winter Sauer- oder Rübenkraut, im Sommer abgerahmte gestockte Milch. Von Gemüse kommen Dorschen, Kohlrabi, Meerrettich und rote Rüben auf den Tisch, auch Schwämme frisch und getrocknet. Im Sommer viel Salat und Gurgen, ohne Oel, nur mit Obstessig und Salz, ersterer noch mit etwas Schmalz zubereitet. Abends Kartoffeln und Milchsuppe jeden Tag, außerdem noch eine andere Speise, wie Hafergrütze, Kartoffelpfannkuchen, geschmälzte Nudeln. An Sonntagen gibt es Knödel von Hausbrot und eine Sauce mit Kutteln, Lunge u. dgl.; Semmelknödel und Fleisch nur an hohen Festen.

Da die Milchsuppe einen so großen Raum in der Waldlerkost einnimmt, sei ihre Bereitung flüchtig erwähnt. Süße, nicht durch die Zentrifuge getriebene Milch wird einige Tage weggestellt, hierauf der Rahm abgenommen, der sich anderweitig verwenden läßt, die Milch mit einem Holzlöffel durcheinandergerührt und einige Zeit stehen gelassen. Durch die Gärung, die sie durchmacht, erlangt sie eine angenehme Säure. Wasser wird zum Kochen gebracht, einige Löffel Roggenmehl mit der sauren Milch verrührt und das Teiglein unter beständigem Rühren in das siedende Wasser gegeben. Einigemal aufkochen lassen (unter Rühren). Die Suppe läßt sich durch Zusatz von süßer Milch, Rahm oder gestockter ungegorener Milch sehr verfeinern. Durch ihren Nährwert wäre sie berufen, wie der Yoghurt den Bulgaren, unsere Nationalspeise zu werden.

Nach diesen Richtlinien könnte sich jede Hausfrau den Speisezettel zusammenstellen; Frühstück und Abendessen könnten den Hauptanteil übernehmen bei der künftigen Umgestaltung unserer Ernährung. Sie lassen sich am sparsamsten einrichten und werden trotzdem nahrhafter und bekömmlicher sein als bisher. Der gewohnte Kaffee zum Frühstück ist eine große Verschwendung, sowohl der Milch als des Getreides. Bohnenkaffee sollten wir uns überhaupt nicht kaufen. Mit der Milch, die zum Kaffee gebraucht wird, lassen sich mehrere Teller Milchsuppe kochen, und dabei ist noch der Vorteil, daß die Milch nicht frisch zu sein braucht. — Jede Familie, die einigermaßen Platz hat, sollte sich eine Ziege und einige Hühner halten. Auf dem Lande, wo man die Hühner frei laufen lassen kann und jeder Feldrain Ziegenfutter bietet, stellt sich die Unterhaltung fast kostenlos. Jeder Städter, den sein Beruf nicht an die Stadt fesselt, sollte aufs Land ziehn, wenn auch nur in Miete. Er muß aber Liebe und Verständnis für die Landbewohner mitbringen.

Das Leben auf dem Lande ist viel gesünder und viel billiger als in der Stadt. Und wie viele, auf dem Lande geboren und aufgewachsen, tragen durch die Jahre ihres Stadtlebens die Sehnsucht nach ihrer Heimat mit sich. Sie alle sollten es zu ermöglichen suchen, daß sie wieder zur heimatlichen Scholle zurückkehren können. Jetzt ist der Zeitpunkt dafür günstig.

Hat man sich in der Stadt zur Kleintierzucht entschlossen, dann gilt es, alle Abfälle des Haushaltes auszunützen. Ein Gemüsegarten ist da von großem Nutzen, und sei er noch so klein. Ich würde von allen Tieren der Ziege den Vorzug geben, schon wegen ihrer Milch und wegen ihrer Anspruchslosigkeit.

Eine Hauptregel muß lauten: Kein Stück mehr, als sich gut unterbringen und ernähren läßt. Sorge, daß du gleich nach der Ernte von einem Bauern das nötige Futter und die nötige Streu für das ganze Jahr bekommst. Im Sommer sind auch Abfälle bei den Gemüsehändlern erhältlich und nicht zu verachten. Lassen sich zur Ziege noch einige Hühner halten — es ist nicht unbedingt notwendig, aber doch wünschenswert —, dann ist für den Haushalt im Punkte der Ernährung eine große Erleichterung geschaffen.

Wäre es jeder Familie, die nicht eigenen Grund und Boden besitzt, gestattet, sich gleich nach der Ernte und dem Drusch ihren Getreidebedarf für das ganze Jahr vom Landwirt selbst zu kaufen, so wären damit große Vorteile erzielt. Der Zwischenhandel wäre ausgeschaltet, dem Schieber- und Wucherertum der Boden entzogen und zwischen Städter und Bauer würde sich wieder ein besseres Verhältnis anbahnen. Es ist nicht möglich, in einer kurzen Abhandlung diese Frage näher zu erörtern; vielleicht treten ihr berufenere Federn einmal näher. Die Familie würde dadurch zum Selbstversorger, die Hausfrau müßte wieder, wie in früheren Zeiten, den Bedarf des täglichen Lebens größtenteils selbst herstellen. Die häusliche Arbeit stiege im Werte, und viele beschäftigungslose Mädchen kämen dadurch zu Arbeit und Brot.

Aber auch das Landvolk hat die Aufgabe, seine Erzeugnisse der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen und nicht um des Gewinnes willen den Schiebern und Schmugglern das Beste zu liefern. Auch hier hat der Krieg eine Umwertung gebracht: vordem lebte der Städter gut, während des Krieges der Bauer. Der Friede soll den Ausgleich bringen: Stadt und Land gleich genügsam zum Wohle des Volksganzen und des Vaterlandes.

Papiermühle bei Bern, den 10. Mai 1920.

Herrn Doktor Robert Catala, Genf.

Auf Ihre Verordnung vom 27. Februar d. J. komme ich nun endlich meiner Meldepflicht nach, und wenn ich Sie nicht allzu sehr in Anspruch nehme, so will ich versuchen, Ihnen ein Bild meines Heilungsverlaufs zu entwerfen.

Nachdem ich die Mittel zur vorgeschriebenen Kur erhalten hatte, begab ich mich zur bessern Pflege in die Ferien. Noch auf der Hinreise hatte ich fast unerträgliche **Magenschmerzen.** Nach meiner Ankunft in Zetzwil bereitete ich sofort die Lösungen zum Trinken und für Umschläge. Schon am ersten Tage nach Einnahme der Mittel hörten die Schmerzen auf; doch blieb noch während zehn Tagen ein Schwächegefühl im Magen. Den Umschlag auf den Magen vertrug ich am ersten Abend nur eine Stunde, am zweiten Abend drei Stunden und