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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 2

Artikel: Das Wasser in der Ernährung des Menschen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037746

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

häufig eine Durchbohrung des Trommelfells mit spitzen Gegenständen, wie Zahnstochern, Federhaltern, Haarnadeln. Wie oft ist schon eine Bleistiftspitze im Ohr abgebrochen und hat lebensgefährliche Eiterungen verursacht. Väter und Lehrer, die mit solchen Gegenständen im Ohre herumbohren, gefährden nicht nur ihre Gesundheit aufs schwerste, sondern geben auch den Kindern ein sehr schlimmes Beispiel.

Wie vorsichtig man in dieser Hinsicht selbst beim Reinigen der Ohren sein muß, beweist folgender Fall, den Dr. Scheier berichtet. Ein Fräulein hatte sich seit Jahren jeden Morgen nach dem Waschen den Gehörgang dadurch gereinigt, daß sie das gebogene Ende einer Haarnadel in einen Handtuchzipfel wickelte und damit in das äußere Ohr hineinfuhr. Eines Morgens mußte sie wohl ein mürbe gewordenes Tuch genommen haben, das den Druck der Nadel nicht aushielt, denn diese fuhr plötzlich mit großer Kraft in das Ohr hinein. Im nämlichen Augenblick empfand das Fräulein furchtbares Ohrensausen und bekam einen Ohnmachtsanfall. Die spätere ärztliche Untersuchung ergab dann, daß das Trommelfell durchstoßen und sogar ein kleiner Gehörknöchel, der sogenannte Amboß, abgerissen war. Somit konnte eine vollkommene Hörfähigkeit niemals wieder eintreten.

Die schwersten Verletzungen des Trommelfells werden verursacht durch Entfernungsversuche von Fremdkörpern aus dem Ohr. Haben Kinder sich Steinchen, Perlen Bohnen oder dergleichen ins Ohr gesteckt, so versuchen die Eltern meist mit allen möglichen Instrumenten, den Fremdkörper zu entfernen. Welche schlimmen Folgen dies haben kann, beweist der von Dr. A. Binnerts berichtete Fall. Ein Vater wollte seinem Kinde mit einer Pinzette einen Fremdkörper aus dem Ohr holen, durchstieß dabei das Trommelfell und gab dadurch Veranlassung, daß das Kind nachher an Gehirnhautentzündung starb.

Das Wasser in der Ernährung des Menschen.

Von H. N.

Wenige Leute haben eine richtige Vorstellung davon, wieviel Wasser sie sogar in den sogenannten festen Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Es steht fest, daß kein natürliches Nahrungsmittel gänzlich wasserfrei ist, und der Wassergehalt schwankt darin von 5 bis 97 pZt. des gesamten Gewichtes. Die Milch z. B. besteht, wohlverstanden in unverfälschtem Zustande, wie sie gerade von der Kuh kommt, zu fast neun Zehntel aus Wasser (genauer 87 bis 88 pZt). Diese Tatsache bedingt gerade die Bekömmlichkeit der Milch, weil sie die Fett-, Zucker- und Eiweißstoffe in gelöstem Zustand bietet. Aber es gibt, so widerspruchsvoll es erscheint, sogar einige feste Nahrungsmittel, die noch mehr Wasser enthalten als die Milch.

Dies trifft im besonderen zu für Gemüse und Obst. Die Rübe besteht in frischem Zustande zu über 90 pZt. aus Wasser, der Kohl etwa zu ebensoviel, die Gurke und das Mark des Kürbis sogar zu 97 pZt. Unter dem Obst enthält die Erdbeere nahezu 90 pZt. Wasser, der Apfel 82 und die Trauben 80 pZt. Auch die verschiedenen Fleischsorten, die als Nahrungsmittel in Frage kommen, bergen viel Wasser. Die Hausfrau mag kaum daran denken, daß drei Viertel von dem, was sie dem Fleischer bezahlt, Wasser ist, sodaß der Rest als das eigentlich Nahrhafte am Fleisch noch höher im Preise steht, als man schon weiß. Lammfleisch enthält etwas weniger Wasser, nämlich 64 pZt., Schweinefleisch noch weniger (61) und Speck nur 22,3 pZt. In der Regel enthält Fleisch um so weniger Wasser, je fetter es ist.

Im Fleisch des Geflügels zeigen sich auch bedeutende Unterschiede. Das Fleisch von

Hühnern und Enten enthält 70 pZt. Wasser, das der Tauben 74, das der Gänse nur 38 pZt., ein weiteres Beispiel für die Tatsache, daß der Wassergehalt durch den Gehalt an Fett vermindert wird. Die Fische, die man für besonders wasserreich halten könnte, haben davon zuweilen nur 40, aber auch bis zu 80 pZt. Eines der bevorzugtesten Nahrungsmittel, das Ei, besteht zu 65½ pZt. aus Wasser, das aber im Eiweiß in weit größerer Menge sich vorfindet als im Eigelb. Dieses ist ja auch der nahrhaftere Teil.

Es gilt als Regel, daß Stoffe, die wenig Wasser enthalten, für die menschliche Nahrung sich nicht eignen, ehe sie in Wasser gekocht sind, sodaß das Kochen in der Hauptsache die Bedeutung hat, solche Nahrungsmittel durch Hinzufügung von Wasser in einen verdaulichen Zustand zu bringen. Weizenmehl zum Beispiel enthält nur 12 pZt. Wasser, das daraus bereitete Brot aber 50 pZt. Mithin ergibt sich, daß jedes Nahrungsmittel einen gewissen Grad von Feuchtigkeit haben muß, um für die Ernährung geeignet zu sein, und folglich spielt das Wasser in der Nahrungsaufnahme eine sehr wichtige Rolle.

Unter Ausschluß von Wasser ist auch das Leben und die Wirkung der Bakterien, wie überhaupt jede chemische Veränderung unmöglich, und wir können annehmen, daß bei vollständigem Wassermangel jedes Leben zum Stillstand kommen würde. (Kneipp-Blätter.)

Sinnestäuschungen.

Von Dr. W. Bessemer.

Sinnestäuschnngen hat ein jeder schon erlebt. Man sitzt am Fenster und hört von weitem einen Wagen heranrollen. Man schwört darauf, daß er von rechts komme. Der Schwur war falsch: der Wagen kommt von links.

Man hört eine Uhr schlagen und zählt „aus dem Gedächtnis" die Schläge hinterher nach. Eins, zwei, drei, vier. Man sieht nach dem Zifferblatt. Es sind fünf Schläge gewesen.

Man steht am Anfang einer langen Allee. Die beiden Seitenlinien scheinen in weiter Ferne zusammenzustoßen, das heißt man sieht vor sich nicht zwei Parallellinien, sondern die Schenkel eines Dreiecks, auf dessen Basis man steht.

Man hält einen Stock in eine Wasserschale, und der Stock erscheint abgebrochen.

Alles das sind Sinnestäuschungen, die jeder kennt und die auf höchst einfache Weise zu erklären sind. Von diesen soll hier nicht die Rede sein, sondern von den klomplizierteren. Wenn hier der Kollektivname Sinnestäuschungen gewählt wird, so ist damit nicht gemeint, daß sich diese Täuschungen ausschließlich auf die fünf Sinne beschränken.

Dem Irrenarzt sind eine Reihe von Selbsttäuschungen seiner Patienten bekannt, die er unter dem Namen „Halluzinationen" rubriziert.

Was sind nun diese Halluzinationen, und wie kommen sie zustande? Treten sie nur bei Geisteskrankheiten auf, oder finden sie sich auch bei geistig Normalen?

Wir fangen bei der letzen Frage an. O gewiß, auch geistig sehr Normale können Halluzinationen haben, nur sind sie in jenem Moment, da diese Erscheinung eintritt, nicht normal. Bitte, nicht mit dem Kopf zu schütteln. Es ist so. Der Gelehrte, der die halbe Nacht durchgearbeitet hat, kann gegen Morgen am Schreibtisch sehr wohl eine „Vision" haben, eine Stimme hören, ein Gesicht sehen, das in Wirklichkeit nicht zugegen ist. Sein Gehirn ist eben überarbeitet, und die Nerven sind im Zustande höchster Anspannung. In diesem Zustand „zeigen" die Sinne nicht mehr richtig, wie die Zeiger