

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 21 (1913)

**Heft:** 2

  

**Artikel:** Die Kunst, richtig zu essen

**Autor:** Cloin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545793>

### **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:** 26.04.2026

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

gabe der Leitenden, H. Dr. Schwarz und Hilfslehrer Käfer, wirklich schöne und zahlreiche Früchte zur Reife gebracht haben.

Wenn er auch die kleinsten Fehler erwähnte und die Samariterinnen und Samariter darauf aufmerksam machte, so anerkannte doch Herr Dr. Minder in seiner Ansprache nach getaner Arbeit die guten Leistungen und sprach namens des Vorstandes des Zentralvereins des schweiz. Roten Kreuzes dem „Unterrichtsminister“, Hrn. Dr. Schwarz und dem Hilfslehrer, Hrn. Lehrer Käfer, den besten Dank aus für ihre treue und erfolgreiche Arbeit. Den Samaritern und Samariterinnen gab er eine Reihe guter Ratschläge mit auf den Weg und gab dem Wunsche Ausdruck, sie möchten nun das sich im Laufe des Kurses angeeignete Können und Wissen nach Möglichkeit ausdehnen und im Falle der Not segensreich zur Geltung bringen, sie sollen den Samariter oder die Samariterin jederzeit nach zwei Richtungen kennzeichnen: durch praktische und erzieherische Arbeit und Wirksamkeit.

Der Präsident des Vereins, Herr Pfarrer Ziegler aus Dürrenroth, verdankte die vortrefflichen Ausführungen des Herrn Dr. Minder und schloß sich in warmen Worten, dessen Wünschen an.

Damit war der Schlußakt des Samariterkurses in Criswil beendet. Es sind also 34 neue Mitglieder dem Samariterverein Hutwil und Umgebung beigetreten, der nunmehr rund 300 Aktivmitglieder zählt, eine Zahl, die deutlich zeigt, welches Interesse man in unserer Gegend dem Samariterwesen entgegenbringt, eine Zahl, die beweist, daß im Unteremmental die Erkenntnis der Notwendigkeit für die Ausbildung tüchtigen Samariterpersonals ziemlich tief Wurzel gefaßt hat. Und das ist gut so. Man ist oft und vielerorts nur zu leicht geneigt, den eigentlichen Wert der Arbeit der Samariterinnen und Samariter zu unterschätzen. Man tut das unbegründet und mit Unrecht. Die Aufgabe ist groß, die der Samariter und Samariterinnen harvt, noch größer ihre Pflicht, und da, wo dieselbe erfüllt werden muß — da ist leider Unglück. Wo Unglück ist, da finden wir also das Arbeitsfeld des Samariters und dort wird derselbe mitfühlend und barmherzig den vom Unglück Betroffenen die erste Hilfe leisten. Unwillkürlich wird in jedem Samariter ein gewisses Mitgefühl, die Nächstenliebe, wach. Also auch nach dieser Richtung hin zeitigt das Samariterwesen schöne Früchte, die nicht nur im Falle der Not segensbringend für die Menschheit sind.

## Die Kunst, richtig zu essen.

Von Dr. Cloin in Reichenberg.

Die Erkrankungen des Magens und der Verdauungsorgane überhaupt haben in unserer raschlebigen und hastenden Zeit bedeutend an Zahl zugenommen. Diese Zunahme ist zum großen Teil darauf zurückzuführen, daß einerseits in der Art der aufgenommenen Nahrung gefehlt, andererseits auch die Zeit zum Essen nicht richtig bemessen wird.

Die Nahrungsaufnahme ist von der größten Wichtigkeit; denn durch sie werden dem Körper Stoffe zugeführt, die zu seiner Erhaltung notwendig sind. Wird zu wenig Nahrung durch längere Zeit aufgenommen, so wird der Organismus durch die unvollkommene Ernährung geschwächt: Der Körper magert ab. Zu geringe Nahrungszufuhr wirkt also nachteilig, ebenso auch ein Uebermaß von Nahrung, da hierdurch die Verdauungsorgane überlastet

werden und sich schädliche Zerfallsstoffe im Körper bilden. Das Hunger- und Sättigungsgefühl bildet beim gesunden, erwachsenen Menschen den Maßstab für die genügende Nahrungszufuhr.

Was die Zahl der täglichen Mahlzeiten anbelangt, so lehrt uns die Erfahrung, daß drei bis fünf Mahlzeiten am Tage für einen gesunden Menschen ausreichen, wobei natürlich ein Unterschied gemacht werden muß zwischen dem geistigen und körperlichen Arbeiter. Für den ersteren sind drei Mahlzeiten völlig genügend. Durch zu häufige Nahrungsaufnahme wird dem Magen keine Ruhe gegönnt, und darum ist es zweckmäßig, erst dann wieder zu essen, bis die frühere Nahrung bereits den Magen verlassen hat. Die einzelnen Nahrungsmittel haben selbstverständlich

auch eine verschieden lange Aufenthaltsdauer im Magen (d. i. die Zeit, während welcher sie im Magen verweilen), und diese steht im geraden Verhältnisse zu der Menge der eingeführten Nahrung. Feste Nahrungsmittel, Fleisch, Brot, Semmeln, Käse, halten sich länger im Magen auf als flüssige, und daher rührt auch der Ruf der Leichtverdaulichkeit der Milch.

Als Hauptmahlzeit gilt in den deutschen Ländern die Mittagsmahlzeit, während am Abend nur eine kleinere Mahlzeit eingenommen wird. Diese Einrichtung ist insofern vorteilhaft, als dem Magen des Abends keine zu große Leistung zugedacht wird und er über Nacht mit der eingeführten Nahrung fertig werden kann. Schädlich jedoch ist es, kurz vor dem Schlafengehen mehr zu essen, weil ja die Verdauung im Schlafe bedeutend langsamer vor sich geht.

In Frankreich und England hingegen ist die Hauptmahlzeit auf den Abend, gewöhnlich um 6 Uhr, verlegt, während um 12 oder 1 Uhr das zweite Frühstück genommen wird. Diese Einteilung hat den Vorteil, daß die Hauptmahlzeit gewissermaßen am Ende des täglichen Berufslebens eingenommen wird, und daß man sich ihr mit viel größerer Ruhe widmen kann als des Mittags, wo häufig die Zeit nur allzu kurz bemessen ist. Doch ist es schwer, der einen oder anderen Einteilung den Vorzug zu geben, weil Verhältnisse, Beruf, Gewohnheit bestimmend hierbei einwirken.

Eine zweckmäßige Ernährung darf aber nicht allein die Menge der Nahrung und die Einteilung der einzelnen Essenszeiten berücksichtigen, sondern auch — und das ist viel wichtiger — die Beschaffenheit der Nahrung. Aus den fünf großen Gruppen: Eiweiß, Fette, Kohlenwasserstoffe, Nährsalze und Wasser haben wir jene Nahrungsmittel auszuwählen, die verdaulich sind, wobei natürlich nicht gesagt werden soll, daß der gesunde Mensch in dieser Hinsicht besonders vorsichtig zu sein

braucht. Mäßige Fleischmengen sind völlig unschädlich; ein Uebermaß von Fleisch jedoch, um mit diesem allein den Eiweißbedarf des Menschen zu decken, wäre schädlich. Daher ist eine gemischte Kost entschieden die beste und auch die verdaulichste, da sie durch ihren Gehalt an gröberen Speisen eine regelmäßige Verdauung bewirkt. Der Begriff „Verdaulichkeit“ ist überhaupt nicht so leicht zu begrenzen, weil auch hierin bei den einzelnen Menschen Unterschiede bestehen. Im allgemeinen ist ein Magen als gesund zu betrachten, wenn er eine nicht zu reichliche Mahlzeit nach höchstens 6—7 Stunden in den Darm weiter befördert.

Die einzelnen Nahrungsmittel sind schwerer oder leichter verdaulich. So wird rohes Fleisch schneller verdaut als gekochtes oder gebratenes Fleisch, weiche Eier schneller als harte oder Rühreier. Die Milch ist wiederum sehr leicht verdaulich, ebenso Butter, während fetter Käse als schwer angesehen wird.

Von vegetabilischen Speisen ist Brot schwerer verdaulich als Semmel; dem altbackenen Brot sagt man eine leichtere Verdaulichkeit nach, was wohl so erklärt wird, daß eine längere Einspeichelung notwendig ist und daher die Mundverdauung schon mehr einwirken kann. Backwerk und Süßigkeiten gelten als nicht besonders zuträglich, wohl wegen des Fett- und Zuckergehaltes. Hülsenfrüchte und Kartoffeln sind schwerer verdaulich als Reis; die grünen Gemüse hingegen genießen mit Recht den Ruf der Leichtverdaulichkeit, und zwar Blumenkohl, Spargel, Kohlrüben, Mohrrüben, Spinat, während Schnittbohnen schon längere Zeit zur Verdauung benötigen. Gekochtes Obst verläßt den Magen rascher als rohes, doch ist der Unterschied nicht groß.

Kohlensäurehaltige Wasser beschleunigen die Magenverdauung, Kaffee, Tee, Kakao beeinflussen sie kaum, während alkoholische Getränke eine Verzögerung bewirken.

Wie schon oben erwähnt, braucht der gesunde Mensch nicht allzu ängstlich auf die

Leichtverdaulichkeit der Nahrung bedacht zu sein, da ja der Magen ein gewisses Maß von Arbeit ohne Schaden leisten kann. Wenn jedoch ständig eine schwer verdauliche Kost dem Körper zugeführt wird, so tritt die Schädigung sicher ein. Umgekehrt kann auch allzu große Bevorzugung leicht verdaulicher Nahrungsmittel ungünstig auf die Tätigkeit des Magens einwirken, da ihm hierdurch der nötige Reiz entzogen wird. Dann bildet sich ein sogenannter „schwacher Magen“ heraus, der fast immer anerzogen ist. Daher hat man eine Kost, welche ein richtiges Verhältnis zwischen leicht und schwer verdaulichen Speisen findet, als die geeignetste zu bezeichnen, und zwar ist zu empfehlen: Fleisch, Gemüse, Schwarz- und Weißbrot, Obst und mäßige Mengen von Flüssigkeit. Als Anregungsmittel, zur Erhöhung der Schmachhaftigkeit der Speisen, sind Gewürze in geringer Menge nicht zu entbehren. Nachdem wir nun über die Beschaffenheit, Menge und Einteilung der Nahrungszufuhr gesprochen haben, wollen wir auch dem eigentlichen Akte der Nahrungsaufnahme, dem Essen selbst, unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Und hier wird wohl noch mehr gesündigt als in allen früheren Punkten. Zur leichteren Bekömmlichkeit der Nahrung ist vor allem die Zerkleinerung derselben nötig, und dies soll durch das Kauen geschehen. Je besser eine Speise gekaut wird, desto leichter wird sie auch verdaut. Denn auch das Volk, das so oft richtig beobachtet, sagt in dem alten Sprichwort: „Gut gekaut, halb verdaut“. Durch sorgfältiges Kauen tritt eine reichliche Speichelabsonderung im Munde ein, und dadurch wird ein wichtiger Teil der Verdauung, die Umwandlung der Stärke in Zucker, bereits im Munde getan, eine Arbeit, die dann im Magen fortgesetzt wird. Wenn aber schlecht gekaut wird und große Bissen verschluckt werden, so wird der Magen viel mehr angestrengt, um sie zu verdauen. Sie bleiben daher längere Zeit im Magen oder gehen auch, nur

teilweise angedaut, in den Darm weiter. So kommt es dann, daß ein großer Teil der Nahrung unausgenützt oder nicht genügend ausgenützt den Körper verläßt.

Der zweite Fehler ist allzu hastiges und rasches Essen, wodurch in verhältnismäßig kurzer Zeit eine zu große Menge Nahrung aufgenommen wird, die den Magen belastet und nur in geringem Grade verwertet wird. Außerdem wird bei dem hastigen Essen keine Rücksicht auf die Temperatur der Speisen genommen, und namentlich werden heiße Speisen mit großer Eile gegessen, wodurch Verbrennungen des Mundes und schwere Schädigungen der Magenschleimhaut entstehen. Die Temperatur der Nahrung ist überhaupt sehr wichtig. Auch kalte Getränke wirken schädlich, manchmal tritt schon durch einmalige Einwirkung eine akute Magenstörung auf.

Manchmal wird auch das Gegenteil des hastigen Essens, das allzu langsame Essen beobachtet, das gewöhnlich bei Leuten sich findet, die lange Zeit ihren Magen verwöhnt haben und ihm nur wenig zumuten. Solche Menschen brauchen für eine Mahlzeit sehr viel Zeit und nehmen auch nur kleine Mengen zu sich. Auch diese Art des Essens schädigt den Körper und ist vom Uebel.

Es ist im Interesse des Organismus notwendig, die Essenszeit nach Möglichkeit einzuhalten und sich auch Ruhe zum Essen zu gönnen. Die Nahrungsaufnahme soll nicht lediglich als unbedingt nötige Forderung des Körpers angesehen werden, es soll heitere Stimmung beim Mahle herrschen, da diese den Appetit hebt und einen wahren Genuß beim Essen schafft. Ärger und Kummer wirken nachteilig auf die Eßlust ein. Nach dem Essen ist es angezeigt, eine Weile zu ruhen, ehe die Arbeit wieder aufgenommen wird.

Nur durch Vermeidung aller Schädlichkeiten kann der stetig wachsenden Zunahme der Verdauungskrankheiten gesteuert werden.

(„Gesundheitslehrer“.)

