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: 23 (1915)

Heft: 16

Artikel: Wie man essen soll

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547493

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: 09.08.2025

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

Worte hierorts bestens gedankt. Auch der in Samariterkreisen wohlbekannte Hr. Rotschi, Präsident des Samaritervereins Balsthal-Clus, wohnte unserer ersten Feldübung bei und wir haben ihm manchen guten Wink zu verdanken. Herrn Dr. Geiser, der in unermüdlicher Weise für unser Samariterwesen arbeitet, sei hier der wohlverdiente Dank ausgesprochen.

Mögen unserer ersten, gut abgelaufenen Feldübung im Laufe der Zeit noch andere folgen. Fr. F.

Wattwil (Toggenburg). Samariterverein. Vom 12. April bis 4. Juni wurde von 32 Teilnehmern ein Samariterkurs besucht, welcher unter der bewährten Leitung von Hrn. Dr. med. Bösch im evangelischen Schulhause abgehalten wurde. In verdankenswerter Weise wirkte Schw. Marie Brunner als Hilfslehrerin mit, sie schaltete nebenbei Unterricht in der Krankenpflege ein. Daß der Besuch der Kursstunden ein erfreulicher war, zeigte sich an der Prüfung, welche am 6. Juni in der Turnhalle stattfand und durch den Experten Hrn. Dr. med. Kuhn von Unterwasser, Vertreter vom Roten Kreuz, abgenommen wurde. Sie wurde mehr in Form einer Uebung, als eines Examens gegeben und ist zur Zufriedenheit des Experten, sowie der Zuschauer beendigt worden. Die Ungezwungenheit des Ganzen, besonders des theoretischen Teiles, machte den wohltuenden Eindruck auf richtiges Verständnis der Schüler.

Herr Dr. Kuhn, der sich in seinem Schlußworte befriedigend über die gemachten Leistungen aussprach, verdankte Hrn. Dr. Bösch seine großen Bemühungen, ebenso Schw. Marie Brunner und Frl. Emma Grob, die sich dem Kurs sowie dem Vereine sehr verdient gemacht haben. Er munterte die Teilnehmer auf, ihren Bestrebungen treu zu bleiben und weckte in ihnen den Samaritereifer, der sich auch wirklich in die Tat umsetzte, denn von den 32 Teilnehmern waren es gleich 18, welche sich dem Vereine anschlossen und demselben neues Leben, Wirken, Freude und Schaffen verliehen. Wir entbieten ihnen einen freudigen Willkommensgruß und wünschen, daß sie dem Vereine treu bleiben.

Als Kursabschluß wurde statt einer Zusammenkunft im engen Saale die herrliche Natur gewählt. Es wurde am 11. Juli ein Spaziergang veranstaltet, verbunden mit einer kleinen Improvisationsübung, welcher einen gemütlichen Abschluß fand.

Hoffen wir, daß unsere Vereinstätigkeit immer harmonisch ihrem Zwecke entsprechend sich gestalte und dem Wohle der Menschheit diene.

Wie man essen soll.

Für die Kunst, richtig zu essen, hat Prof. Einhorn in der „Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie" den wissenschaftlichen Ausdruck Euphagie erfunden, während er das zu schnelle Essen als Tachyphagie, das zu langsame als Bradyphagie bezeichnet. Für die Kennzeichnung der Euphagie, also der guten Art zu essen, gibt bereits die Bibel eine Anweisung in dem Satz: In dem Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen. Die richtige Vorbereitung für eine Mahlzeit ist vorausgegangene Arbeit mit darauffolgender Ruhe. Die Arbeit ist notwendig, darf aber nicht zu Uebermüdung oder gar Erschöpfung führen, weil dann die Eßlust in der Regel verschwindet oder doch die Verdauung verlangsamt wird. Zur Mahlzeit selbst soll man sich außerdem Ruhe und Zeit gönnen. Während des Essens soll man weder an seine Beschäftigung noch an ernste oder gar traurige Dinge denken, sondern das Essen als Hauptarbeit betrachten und ihm volle Aufmerksamkeit zuwenden, obgleich nicht zu verkennen ist, daß angenehme Gesellschaft und leichte heitere Gespräche zur Erhöhung des Genusses der Mahlzeit beitragen. Seit einiger Zeit wissen wir, namentlich durch die Forschungen von Pawlow, daß die Gehirntätigkeit überhaupt von mächtigem Einfluß auf die Verdauung ist. Schwere Sorgen können nicht nur den Appetit rauben, sondern unter Umständen auch geradezu Verdauungsstörungen hervorrufen. Anderseits geht die Mitwirkung des Gehirns daraus hervor, daß schon der Anblick von Leckerbissen eine Ausscheidung von Magensaft hervorruft. Daraus ergibt sich, daß auch das Aeußere der Speisen, die

Art der Anrichtung, die Gefäße, in denen sie aufgetragen werden usw., von einiger Bedeutung für die Bekömmlichkeit der Mahlzeiten ist. Oft schon ist ferner darauf hingewiesen worden, daß man jede Speise gründlich kauen muß, weil die Verdauung einmal durch die Zerkleinerung, dann aber auch durch die Beimischung von Speichel erleichtert wird. Nach Prof. Einhorn sollte Wasser ein steter Begleiter jeder Mahlzeit sein, da es den Appetit verstärkt, den Genuß der Speisen erhöht und außerdem eine Sicherheit dagegen bietet, daß man einen Bissen zu heiß verschluckt. Nach dem Essen muß dann ein wenig Ruhe eintreten, ehe man wieder zur Arbeit schreitet. Die Tachyphagie, das zu schnelle Essen, ist wohl der meist verbreitete Fehler. Die Folgen ergeben sich daraus, daß die Speisen nicht genügend gekaut und dadurch schwer verdaulich werden. Daraus entstehen viele Störungen des Magens und des Darmes. Auch die Möglichkeit, daß infolge der großen Hast Speisen oder Getränke zu heiß oder zu kalt genossen werden, kommt hier in Betracht. Das zu langsame Essen, die Bradyphagie, kommt wohl seltener vor, so daß die Aerzte im allgemeinen immer für Verlangsamung des Essens zu sprechen haben. Immerhin kann auch die Uebertreibung nach dieser Richtung zu wirklichem Nachteil gereichen. Namentlich kommt der Genuß am Essen dabei zu kurz, und meist nimmt der Mensch bei zu langsamem Essen auch zu wenig Nahrung zu sich. Diesen Fall findet man verbunden mit einer gewissen Angst oder Aufregung vor dem Essen, und er muß mit großer Energie von seiten des Patienten bekämpft werden.

Arzt und Patient.

Von Dr. med. Frommholz in Nürnberg. (Aus dem „Gesundheitslehrer".)

1. Krankenlektüre.

Die Lektüre medizinischer Bücher verleitet die Patienten in den meisten Fällen dazu, den Arzt zu kritisieren, seine Behandlungsweise zu „verbessern". So lange es dabei zu einer offenen Aussprache zwischen beiden Teilen kommt, wird ein Schaden noch zu vermeiden sein, aber wehe, wenn Tanten oder Onkel, wenn Großmütter und andere Verzieher der Menschheit am Krankenbett mit ihren, ach so gut gemeinten Ratschlägen berücksichtigt werden. — Die guten Herzen dieser Berater in Ehren, aber der Fachmann wird, wenn er nicht gar zu sehr verärgert wird, oft herzlich darüber lachen oder noch öfters schelten müssen. Für Patienten, die so glücklich sind, ein Konversationslexikon zu besitzen, hat der Arzt einen besonderen Blick. Es sind nämlich die Leute, die bei der ersten Untersuchung gleich die Diagnose fix und fertig gestellt haben wollen, um sich dann gleich nach dem Fortgange des Arztes auf den betreffenden Band zu stürzen und eifrig nachzulesen, ob der Doktor seine Verordnungen auch, na, sagen wir, so gestellt hat, wie sie im Buche angegeben sind.

Aber bleiben wir zunächst bei der Diagnose. Sie ist gar nicht so leicht zu stellen. Ich darf wohl sagen, bei den meisten inneren und den fieberhaften Krankheiten bedarf es einer mehrmaligen Untersuchung und längeren Beobachtung des Verlaufes, um ihre Art und Behandlung festzustellen, um etwas über ihren voraussichtlichen Verlauf sagen zu dürfen. Das sind noch nicht die schlechtesten Aerzte, die mit der Bekanntgabe der Diagnose etwas zurückhaltender sind. Für den Patienten kommt ja hauptsächlich in Betracht, daß ihm geholfen, Linderung seiner Schmerzen, daß ihm Befreiung von seiner Qual geschafft wird. In Fällen