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: 26 (1918)

Heft: 5

Artikel: Ein neues System der Ernährung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546103

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: 23.11.2025

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

Winterthur und Umgebung. Militärjanis tätsverein. Sonntag, den 10. Februar 1918 hielt der Militärsanitätsverein Binterthur und Umgebung im Bereinslokal Restaurant Neuwiesenhof seine Generalsversammlung ab und bestellte den Borstand solgendersweise: Präsident: Heinrich Wyh, Sanitätsgefreiter,

Freiestr. 11, Winterthur; Bizepräsident: Karl Wobli, Sanitätskorporal; Kassier: Hans Detiker, Sanitätssoldat; Aktuar: Ernst Welter, Landsturm, Obertor 34, Winterthur; Materialverwalter: Wilh. Müller, Sanitätssoldat. Wir wollen hoffen, der neue Vorstand werde ein glücklicheres Bereinsjahr antreten können.

Ein neues System der Ernährung.

Einen sehr interessanten Vortrag über sein neues Ernährungssystem hielt auf Veranlassung bes Charlottenburger Magistrats und bes Charl. Hausfrauenvereins der Direktor der Wiener Universitäts=Kinderklinik, Professor Dr. v. Pirquet, im Saal des hiesigen Rathauses. Neue Nahrungsmittel hervorzuzaubern, so führte der Vortragende aus, vermöge er zwar auch nicht, aber sein System lehre, wie man mit den vorhandenen rationell umgehe. Dieses System stellt zunächst neue Maße für Nährwerte auf. Austatt der Kalorien, welche Rechnung selbst Aerzten oft schwer würde. macht der Vortragende die Milch zur Grund= lage seiner Rechnung. Gin Gramm Milch ist eine Nahrungseinheit. Fett ift 13 mal so wertvoll wie Milch, Butter 12 mal, Speck 10 mal, Zucker 6 mal, die Nahrungsmittel der Mehlsuppe 5 mal, Fleisch (von mittlerem Fettgehalt) $2^{1/2}$ mal, Kartoffeln $1^{1/4}$ mal Rüben 4 Zehntel, Gurken 2 Zehntel, Bouillon nur 1 Zehntel usw. Das Nahrhafte am Bemüse sei die jett nicht vorhandene Einbrenne. Mls die andere Grundlage seines neuen Syftems bezeichnete der Vortragende eine neuartige Feststellung des Nahrungsbedarfes des einzelnen Menschen. Man nimmt die Söhe vom Scheitel bis zum Stuhl, auf dem man fitt, und multipliziert diese Zahl mit sich selbst. Dieses Maß ergibt die Darmfläche des betreffenden Menschen. Die Sighöhe eines ausgewachsenen Mannes ist etwa 90 Zenti= meter, seine Darmfläche demgemäß 8100 Quadratzentimeter. Demnach ist nach Professor von Pirquet sein Maximalnahrungsge=

brauch 8100 Gramm Milch oder entsprechende Mährwerte, das Minimum 3 Zehntel dieser Menge, das Optimum, also die Menge, die der Kunktion des Körpers am besten entspricht, 4 Zehntel bis 7 Zehntel jener 8100 Nähr= einheiten. Redner erflärte weiter, daß, je gleichmäßiger und regelmäßiger die Mahlzeiten nach solchen Nährwertmengen eingenommen werden, desto sparsamer sei die Ernährung, und berichtete über die Erfolge seines Systems in seiner Klinik. Tröstlich war die Versicherung des Redners, daß die Gefundheitsschäden, die der Krieg hinsichtlich der Ernährungsverhältnisse gebracht, reparierbar seien, wenn man sich später gut und individuell, d. h. seinem, des Redners, System entsprechend, ernähre.

Anmerkung der Redaktion: Die obigen Ausführungen, die wir dem "Lazaruskreuz" entnehmen, sind gewiß recht interessant und uns wenigstens absolut neu, aber sie haben uns — die geneigten Leser mögen uns unsere Offenheit zugute halten — in einen nicht geringen Schrecken versett!

Sonst waren wir gewohnt, uns zum Essen mit einem gewissen Behagen niederzusetzen, froh, der aufregenden Arbeit für einige Augenblicke entronnen zu sein, und nun sehen wir, daß wir nach der neuen Methode plötzlich zu rechnen anfangen müssen. Wir sehen schon im Geiste die ängstlichen unter unsern Lesern, wie sie auf dem Stuhle sitzen und sich gegenseitig den Rücken abmeßen und dann mit gespitztem Beistift zu rechnen anfangen. Aber damit ist es noch nicht getan: Zest kommt

erst das Umrechnen von Milch in Suppe, Speck, Zucker und andere leckere Dinge, das gibt ein interessantes und pläsierliches Mittagsessen!

Nein, uns riecht eine folche Mahlzeit doch allzusehr nach der geisttötenden Reglementie= rerei. Wo bliebe da die Freude am Effen und das zur Verdauung so wichtige Behagen! Heut= zutage wird ja so schon alles mögliche ratio= niert, soll das wenige, das wir noch genießen fönnen, wirflich auch noch reglementiert werden? Man vergesse doch nicht, daß der Mensch, wenigstens zum großen Teil, die nötige Kor= rettur für die Speisen unbewußt felber besorgt. Ift Gefahr vorhanden, daß er von einer Sorte zu viel friegt, so fommt das Widerstreben ganz von selber ohne Mathematik, hat er etwas anderes besonders nötig, so meldet sich das Verlangen deutlich genug, ohne daß er vom Scheitel bis zum Gefäß einen Centimeter anleat.

Aber etwas kann uns die neue so ange=

priesene Methode sicher bringen: Die Bermehrung der ohnehin nicht seltenen Neurasthenie. Zu all den übertriebenen Bazillen= furchten, zu all der Angst vor Krankheiten, wird nun noch die stete Angst vor unratio= neller Ernährung kommen. Wie denn? Wenn man beim Ausrechnen etwa einen Rechnungs= fehler gemacht hätte! Und der Mensch, der jo zu rechnen anfängt, wird dem kleinsten Fehler bald die größte Wichtigkeit beimessen und dann wird es nicht viel fehlen, bis er beim heftigen Drücken auf die Magengegend einen leisen Schmerz verspürt und sich krank glaubt. In Kliniken mag ja diese Methode mit Erfolg angewendet werden, denn da haben die Patienten Zeit, sich mit solchen Dingen zu beschäftigen und haben überhaupt leider nichts anderes zu tun, als ihren lieben Körper zu beobachten und zu kontrollieren, aber den gefunden Menschen wolle man beim Effen nicht mehr als absolut nötig unter Systeme zwängen.

Wann beginnt man «alt» zu werden?

Rein Problem hat zu allen Zeiten die Gelehrten — mögen sie sich nun Morphologen, Energetiker oder Biologen nennen -- mit sp wenig Erfolg beschäftigt, wie die Frage, welches Sahr man in physischer und geistiger Beziehung als den Beginn des "Ulters" beim Mensch zu betrachten habe. Da es noch immer nicht gelungen ist, für die alltägliche Erfahrungs= tatsache des Allterns bestimmte wissenschaft= liche Normen aufzustellen, vermögen, wie der Münchner Biologe Friedrich von Müller im neuesten Heft der "Naturwissenschaften", ausgeführt, die Beobachtungen über das Altern, die sich historisch entwickeln lassen, dieser Frage immerhin näher zu kommen, als alle gelehrten Theorien. Hippochrates erflärte das 70. Jahr für den Beginn des Alters. Barro hingegen 1ah schon im 60. Jahre die Grenze, und nach

ihm waren in Rom die Sechzigjährigen von allen öffentlichen Nemtern befreit. Solon bezeichnete in seinen Elegien von seinen Seb= domaden des Menschenlebens das 28. Jahr als dasjenige, in dem die förperliche Kraft sich am vollsten entwickle, Aristoteles berechnete, daß die Höhe des Lebens in rein for= perlicher Beziehung zwischen dem 30. und 35. Lebensjahre liege, hinsichtlich der geistigen Fähigkeiten sich jedoch auf 49 Jahr konzen= trierte. Der amerikanische Forscher Osler behauptete nach seinen Untersuchungen, daß die Bollfraft des Lebens in förperlicher Beziehung zwischen dem 25. und 40. Jahre liege. Zum Beweise dafür, daß auch die geistigen Kähig= feiten nach dem 40. Jahre im Abnehmen begriffen seien, zieht er die Beobachtung her= an, daß alle Entdeckungen und Erfindungen