

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: 21.01.2026

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

Winterthur und Umgebung. Militär-sanitätsverein. Sonntag, den 10. Februar 1918 hielt der Militär-sanitätsverein Winterthur und Umgebung im Vereinslokal Restaurant Neuwiesenhof seine Generalversammlung ab und bestellte den Vorstand folgenderweise: Präsident: Heinrich Wyß, Sanitätsgefreiter,

Freiestr. 11, Winterthur; Vizepräsident: Karl Wobli, Sanitätskorporal; Kassier: Hans Detler, Sanitäts-soldat; Aktuar: Ernst Belter, Landsturm, Obertor 34, Winterthur; Materialverwalter: Wilh. Müller, Sanitäts-soldat. Wir wollen hoffen, der neue Vorstand werde ein glücklicheres Vereinsjahr antreten können.

Ein neues System der Ernährung.

Einen sehr interessanten Vortrag über sein neues Ernährungssystem hielt auf Veranlassung des Charlottenburger Magistrats und des Charl. Hausfrauenvereins der Direktor der Wiener Universitäts-Kinderklinik, Professor Dr. v. Pirquet, im Saal des hiesigen Rathhauses. 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. Anstatt der Kalorien, welche Rechnung selbst Ärzten oft schwer würde, macht der Vortragende die Milch zur Grundlage seiner Rechnung. Ein Gramm Milch ist eine Nahrungseinheit. Fett ist 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) $2\frac{1}{2}$ mal, Kartoffeln $1\frac{1}{4}$ mal, Rüben 4 Zehntel, Gurken 2 Zehntel, Bonillon nur 1 Zehntel usw. Das Nahrhafte am Gemüse sei die jetzt nicht vorhandene Einbrenne. Als die andere Grundlage seines neuen Systems bezeichnete der Vortragende eine neuartige Feststellung des Nahrungsbedarfes des einzelnen Menschen. Man nimmt die Höhe vom Scheitel bis zum Stuhl, auf dem man sitzt, und multipliziert diese Zahl mit sich selbst. Dieses Maß ergibt die Darmfläche des betreffenden Menschen. Die Sitzhöhe eines ausgewachsenen Mannes ist etwa 90 Zentimeter, seine Darmfläche demgemäß 8100 Quadratzentimeter. Demnach ist nach Professor von Pirquet sein Maximalnahrungsge-

brauch 8100 Gramm Milch oder entsprechende Nährwerte, das Minimum 3 Zehntel dieser Menge, das Optimum, also die Menge, die der Funktion des Körpers am besten entspricht, 4 Zehntel bis 7 Zehntel jener 8100 Nahrungseinheiten. Redner erklärte 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 Gesundheitsschäden, 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 „Lazarus-Kreuz“ 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 versetzt!

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: Jetzt kommt

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

Nein, uns riecht eine solche Mahlzeit doch allzusehr nach der geisttötenden Reglementierung. Wo bliebe da die Freude am Essen und das zur Verdauung so wichtige Behagen! Heutzutage wird ja so schon alles mögliche rationiert, soll das wenige, das wir noch genießen können, wirklich auch noch reglementiert werden? Man vergesse doch nicht, daß der Mensch, wenigstens zum großen Teil, die nötige Korrektur für die Speisen unbewußt selber besorgt. Ist Gefahr vorhanden, daß er von einer Sorte zu viel frisst, so kommt 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 Fuß einen Centimeter anlegt.

Aber etwas kann uns die neue so ange-

priesene Methode sicher bringen: Die Vermehrung der ohnehin nicht seltenen Neuroasthenie. Zu all den übertriebenen Bazillenfurchten, zu all der Angst vor Krankheiten, wird nun noch die stete Angst vor unrationeller Ernährung kommen. Wie denn? Wenn man beim Ausrechnen etwa einen Rechnungsfehler gemacht hätte! Und der Mensch, der so 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 gesunden Menschen wolle man beim Essen nicht mehr als absolut nötig unter Systeme zwingen.

Wann beginnt man «alt» zu werden?

Kein Problem hat zu allen Zeiten die Gelehrten — mögen sie sich nun Morphologen, Energetiker oder Biologen nennen — mit so wenig Erfolg beschäftigt, wie die Frage, welches Jahr man in physischer und geistiger Beziehung als den Beginn des „Alters“ beim Mensch zu betrachten habe. Da es noch immer nicht gelungen ist, für die alltägliche Erfahrungstatsache des Alterns bestimmte wissenschaftliche 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. Hippocrates erklärte das 70. Jahr für den Beginn des Alters. Varro hingegen sah schon im 60. Jahre die Grenze, und nach

ihm waren in Rom die Sechzigjährigen von allen öffentlichen Ämtern befreit. Solon bezeichnete in seinen Elegien von seinen Hebdomaden des Menschenlebens das 28. Jahr als dasjenige, in dem die körperliche Kraft sich am vollsten entwickle, Aristoteles berechnete, daß die Höhe des Lebens in rein körperlicher Beziehung zwischen dem 30. und 35. Lebensjahre liege, hinsichtlich der geistigen Fähigkeiten sich jedoch auf 49 Jahr konzentrierte. Der amerikanische Forscher Osler behauptete nach seinen Untersuchungen, daß die Vollkraft des Lebens in körperlicher Beziehung zwischen dem 25. und 40. Jahre liege. Zum Beweise dafür, daß auch die geistigen Fähigkeiten nach dem 40. Jahre im Abnehmen begriffen seien, zieht er die Beobachtung heran, daß alle Entdeckungen und Erfindungen