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: 30 (1922)

Heft: 24

Artikel: Vernünftiges Eisen

Autor: Paulson, D.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-548296

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: 25.11.2025

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

bes neuen Rußlandstilms stattgefunden. Herr Dr. Scherz aus Bern hat sich in stebenswürdiger Weise ber Aufgabe unterzogen, den Bortrag hiezu zu halten. Eine dankbare Zuhörerschaft folgte den Aussührungen mit gespanntem Interesse. Wir haben den Eindruck gewonnen, daß dies der beste Weg ist, unser Bolk zu überzeugen, wie dringend die Notwendigkeit ist, weitere Opfer zu bringen, wenn das begonnene Weik und die gezeitigten Ersolge nicht illusorisch gemacht werden sollen.

Folothurn. Samartterverein. Samstag, ben 2. Lezember, nachmittags, fand im Hermesbühlsichulhaus die Schlußprüfung des Anfangs Otiober begonnenen Samartierfusses statt. Der Kurs stand unter der bewährten Lettung von Herrn Dr. med. Spieler für den theoretischen Teil und von den Herren F. Jaggt und A. Widmer sowie Frl. E. Bonnot sür den praktischen Unterricht. Der zu behandelnde Stoff wurde in 42 Uedungsstunden bewältigt. Von

ben bet Beginn des Kurses erschienenen 33 Kurseteilnehmern (20 Damen und 13 Herren) harrten 32 aus. Um Examen amt te als Experte Herr Dr. med. E. Forster, der gleichzeitig das schweizertsche Rote Kreuz vertrat und ebenso Herr Dr. med. A. Walfer als Delegierter des schweizerischen Samarttersbundes. Aus dem Gunge der Fragen und Antworten durfte angenommen werden, daß die Herren Aerzte mit dem Endresulrat des Czamens bestiedigt waren. Beim offiziellen Schluß, der auf "Wirthen" stattsand, erhtelten alle anwesenden Kursteilnehmer den Kähigseftetzausweis. Bei dieser Geleg nheit wurden bezügliche Ansprachen gehalten und den Herren Aerzten wie auch der Hisslehrerschaft der verdiente Dank ausgesprochen.

Ein geselliges Stündchen bei dramatischen, musiskalischen und gesanglichen Darbietungen unter der kundig n Leitung des Beignügungspräsidenten, Herrn T. Amsler, vermichte die Samariterveisammiung in dankbarem Sinn zu eifreuen. E. M.

Vernünftiges Ellen.

Von Dr. med. D. Paulion.

Die Frage, wie die lebendige Maschine versorgt wird, hat mich immer sehr angezogen, und je mehr ich sie erforsche, desto sessellader sinde ich sie.

Der menschliche Körper kann mit Recht eine lebendige Maschine genannt werden, denn er arbeitet in der gleichen Weise wie die Maschinen. Er verbraucht und verändert die Stoffe, welche er aufnimmt und setzt die Tatkraft frei, die in der Nahrung vorhanden ist.

Die genossenen Speisen sind die Feurung für die menschliche Maschine. Die Speise geht in den Magen, die erforderliche Luft wird durch die Lunge geliefert. Im Blut, in den Geweben und Musteln wird die verdaute Feurung oxydiert, oder sie verbrennt, wobei Wärme und Energie entwickelt werden. Ob man ein Pfund Getreideslocken verbrennt oder sie im Magen verdaut, es wird in jedem Fall die gleiche Menge von Wärme und Energie erzeugt.

So weit kann man sagen, daß der menschliche Körper voll und ganz einer Maschine gleicht. Aber diese menschliche Maschine kann sich Jahr um Jahr selbst in Ordnung halten, während eine andere Maschine zur Ausbesserung in eine Werkstatt geschickt werden muß. Gerät die erstere in Unordnung, so ist es meistens dem unvorsichtigen Führer zuzuschreiben. Im Durchschnitt verdirbt dieser seine körperliche Maschine schneller, als sie sich selbst wiederherstellen kann.

Jede Feuerstelle hat eine geeignete Vorsrichtung, um Asche und Schlacken zu entsfernen; ebenso wichtig ist es für die menschsliche Maschine, ihre eigenen Absallstoffe aussusstweien. Ja man kann sagen, es ist beinahe ebenso wichtig für den menschlichen Körper, sich von den Absallstoffen zu befreien, wie es notwendig für ihn ist, sich mit Nahrung zu versorgen.

Sammeln sich im Herd zu viele Schlacken an, dann sagen wir, sie erdrücken das Feuer.

Ein solcher Borgang im Nörper kann Rheumatismus, Nervenschwäche und Nierenentzündung verursachen. Solche Krankheiten
sind einfach das Versagen des menschlichen
Rörpers, sich der Abfallstoffe zu entledigen
Der wissenschaftliche Lokomotivsührer untersucht die Sache und meidet die Kohlen, die
leicht Schlacken bilden. Und doch denkt derselbe Mann vielleicht niemals darüber nach,
wieviel Wärme seine Nahrung ihm liesert
oder ob sie seinen Körper mit Schlacken verstopft. Oft ist er vollkommen zufrieden, wenn
die Speise ihm nur mundet.

Aber wir sprechen vom vernünftigen und wissenschaftlichen Essen und mit Recht; denn die Wissenschaft dringt in alle Bereiche der menschlichen Tätigkeit ein.

Stärke, Zucker und Fett bilden das Feusungsmaterial der menschlichen Maschine; sie erzeugen die Wärme, die einesteils dem Körper immer entströmt und anderseits für die von ihm erforderte Arbeit verlangt wird. Jedesmal, wenn ich den Arm bewege, benutze ich Kräfte, die ursprünglich in der Stärke, dem Zucker oder Fett, die ich einmal genossen habe, lagerten.

Der gewöhnliche Heizkessellen nutt sich ab oder verrostet beständig und muß schließlich als verbraucht beiseitigt werden. Im menschelichen Körper geht jedoch mit einer ähnlichen vernichtenden Arbeit eine gleich herstellende Hand in Hand. Du, lieber Leser, wer du auch sein magst, bist in den letzten sechs Monaten beinahe neu aufgebaut worden mit Ausnahme der Knochen und Zähne. Seden Tag nehmen wir in unsern Mahlzeiten etwas Protein, Sieweißstoff, zu uns, welches der Körper als Ausbaumaterial verwendet.

Würde der Heizer jedesmal, wenn er neun Schaufeln Kohlen aufs Feuer wirft, eine Schaufel voll Eisenfeilspäne zur Ausbesserung des Kessels aufwersen, dann würde er das veranschaulichen, was wir beständig tun. Neun Zehntel unsrer Mahlzeiten sollten aus Stärke, Zucker und Fett bestehen, die im

Körper verbrannt werden und Wärme und Kraft erzeugen; ein Zehntel der Mahlzeiten sollte Protein oder Eiweißstoff sein, welches der Körper zu seiner eigenen Ausbesserung verwendet.

Mit andern Worten, der menschliche Körper fordert diese zehn Prozent als Kommission. Die Zahlung muß in Eiweißstoffen gemacht werden; er verweigert aber einen höheren Prozentsat, denn er müßte Ueberstunden machen, um sich dieses Zuviels wieder zu entledigen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß die Mehrzahl der sogenannten modernen Krankheiten ihren Ursrung in dem Genuß von zu reichlichem Ausbaus material haben; daher ist es eine höchst wichstige Frage, annähernd zu wissen, wie eine richstige Speisekarte zusammengestellt werden soll.

Die verschiedenen Gerichte, die aus Weizen, Hafer, Reis usw. hergestellt sind, bilden den Hauptbestandteil einer richtigen Kost. Eine knappe Zuckerversorgung braucht uns nicht zu beunruhigen; jeder hat eine Zuckerfabrik im kleinen in sich.

Die Hälfte des Brotes ist Stärke. Außers dem hat die Natur in alle Getreidearten ein Zehntel von Ausbaustoffen eingefügt. Der zehnte Teil einer jeden Schnitte Brot ist Gisweißstoff, den der Körper benutzt, um Muskeln, Nerven, Blut und den wichtigsten Teil des Gehirns auszubessern.

Die Getreidearten sind jedoch arm an Fett. Die meisten Leute scheinen dies entdeckt zu haben, denn sie streichen Fett in Form von Butter oder Del auf das Brot. Auch besitzen die Getreidearten nur wenige Mineralssalze, deshalb müssen ihnen, um eine gut gemischte Diät zu haben, nicht nur Fett sonsdern auch Nährmittel hinzugefügt werden, die reich an Mineralsalzen sind. Diese Salze sind für die Gesundheit so notwendig, daß die Lebensräder sich weigern weiterzulausen, wenn ihnen nicht die Salze zugeführt werden; es scheint, als ob sie Lebensräder geölt halten.

Die Gemüse enthalten nur wenig Stärke, durchschnittlich nur ungefähr fünf Prozent. Aber sie sind reich an Sisen, welches der Körper haben muß, um Blut zu bilden; reich an Phosphor, welches zum Ausbau der Nerven dient. Sie enthalten Kalk zur Bildung der Knochen und Pottasche zur Bildung des Blutes und andrer Flüssigkeiten des Körpers.

Die Früchte enthalten ungefähr ebensoviel verdaute Stärke oder Zucker, wie die Gemüße Stärke enthalten. Außer den Kartoffeln, die beinahe zwanzig Prozent Stärke besitzen, könnte man kaum genügend Gemüße essen, um für den Körper hinreichend Nahrung zu bekommen. In einem Pfund Erdbeeren ist mehr Wasser enthalten als in einem Pfund Wilch. Aber der Mineralsalze wegen, die in dem Obst und den Gemüsen aufgespeichert liegen, sollten diese einen Teil der täglichen Nahrung bilden.

Man mache also die Getreidearten zum Hauptbestandteil der Nahrung, füge wegen ihrer Armut an Fett Sahne, frische Butter, Pflanzenöl oder Pflanzensett hinzu und ersetze die sehlenden Salze durch den Genuß von Früchten und Gemüsen, die, wo zulässig, roh genossen zu empsehlen sind.

Die Milch enthält fast vier Prozent Eiweißstoff, den Käse vier Prozent Fett, vier bis fünf Prozent Zucker und sast ein Prozent Mineralsalze, größtenteils Kalk; die andern 87 Prozent sind Wasser. Wird Milch mäßig genossen, dann ersetzt der höhere Prozentsatz von Eiweißstoffen die im Obst und Gemüse sehlenden. Der frische Quartkäse ist besonders wertvoll sür Kranke, die an Selbstvergistung leiden, weil er der Zersetzung im Speisekanal nicht so schnell unterworsen ist wie einige andere Eiweißstoffe.

Beinahe dreiviertel des Eies sind Wasser, 15 Prozent Eiweißstoffe und 10 Prozent Fett. Mithin ist das Ei ein verhältnismäßig reiches Eiweißnährmittel, das, wie bekannt, leicht in Fäulnis übergeht. Deshalb follten alle, die an Selbstvergiftung leiden, Gier meiden.

Nüsse ergeben eine sehr nahrhafte Speise. Ein Pfund Erdnüsse enthält $^1/_4$ seines Gewichts Eiweißstoffe, also mehr als ein Pfund Fleisch. Außerdem enthalten sie beinahe $^1/_2$ ihres Gewicht an Fett. Walnüsse haben $63\,^0/_0$ Fett und $16\,^0/_0$ Eiweißstoffe.

Nach vorstehendem läßt sich seststellen, daß es nicht notwendig ist, viele Müsse dem täglichen Speisezettel hinzuzusügen. Wer sie im Uebermaß genießt, bringt, wie beim Fleisch, zu viel Ausbaumaterial in den Körper, wennsgleich die Nüsse den Vorzug haben, daß sie nicht so viele Abfallstoffe enthalten wie das Fleisch und daß man sich nicht der Gefahr eines Vandwurms oder der Trichinen außsetzt.

Wer einer aut ausgesuchten Speisefarte noch reichlich Fleisch zusett, wird die Aussicheidungsorgane seines Körpers überanstrensgen; deshalb empfiehlt der Arzt dem an Rheumatismus Erkrankten oder dem Fieberskranken, dem Fleischgenuß zu entsagen. Ich tue das gleiche, nur empfehle ich dies schon einige Jahre früher, ehe sich eine solche Krankheit einstellt. Wenn es ratsam ist, die Stalltür zu schließen, nachdem das Pferd gestohlen ist, wird es sicherlich besser sein, es schon vorher zu tun.

Der Mann, welcher schwere körperliche Arbeit verrichtet, leidet nicht so sehr an einem Ueberfluß an Siweißtoffen, weil er fähiger ist, die überflüssigen Abfallstoffe auszustoßen. Dem Mann jedoch, der eine sißende Lebensweise führt, der sozusagen mehr im Schweiße seines Gehirns als im Schweiße seines Angesichts sein Brot verdient, ist zu raten, für eine längere Zeit eine nur gering eiweißhaltige Kost an sich selbst zu prüfen, und er wird bald beobachten, daß das Gehirn klarer wird, und daß die körperliche Widersstandskraft zunimmt.