

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	30 (1922)
<b>Heft:</b>	24
<b>Artikel:</b>	Vernünftiges Eisen
<b>Autor:</b>	Paulson, D.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-548296">https://doi.org/10.5169/seals-548296</a>

### 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:** 24.02.2026

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

des neuen Russland-Films stattgefunden. Herr Dr. Scherz aus Bern hat sich in liebenswürdiger Weise der Aufgabe unterzogen, den Vortrag hiezu zu halten. Eine dankbare Zuhörerschaft folgte den Ausführungen mit gespanntem Interesse. Wir haben den Eindruck gewonnen, daß dies der beste Weg ist, unser Volk zu überzeugen, wie dringend die Notwendigkeit ist, weitere Opfer zu bringen, wenn das begonnene Werk und die gezeitigten Erfolge nicht illusorisch gemacht werden sollen.

**Solothurn.** Samariterverein. Samstag, den 2. Dezember, nachmittags, fand im Hermannsbühl-Schulhaus die Schlussprüfung des Anfangs Oktober begonnenen Samariterkurses statt. Der Kurs stand unter der bewährten Leitung von Herrn Dr. med. Spiller für den theoretischen Teil und von den Herren F. Jäggi und A. Widmer sowie Fr. E. Bonnot für den praktischen Unterricht. Der zu behandelnde Stoff wurde in 42 Übungsstunden bewältigt. Von

den bei Beginn des Kurses erschienenen 33 Kursteilnehmern (20 Damen und 13 Herren) harrten 32 aus. Am Examen amtete als Experte Herr Dr. med. E. Forster, der gleichzeitig das schweizerische Rote Kreuz vertrat und ebenso Herr Dr. med. A. Walker als Delegierter des schweizerischen Samariterbundes. Aus dem Gange der Fragen und Antworten durfte angenommen werden, daß die Herren Aerzte mit dem Endresultat des Examens befriedigt waren. Beim offiziellen Schluß, der auf „Witthen“ stattfand, erhielten alle anwesenden Kursteilnehmer den Rähigkeitstauswerts. Bei dieser Gelegheit wurden bezügliche Ansprachen gehalten und den Herren Aerzten wie auch der Hilfslehrerschaft der verdiente Dank ausgesprochen.

Ein geselliges Stündchen bei dramatischen, musikalischen und gesanglichen Darbietungen unter der kund'g n Leitung des Beigründungspräsidenten, Herrn T. Umler, vermochte die Samariterversammlung in dankbarem Sinn zu erfreuen.

E. M.

## Vernünftiges Essen.

Von Dr. med. D. Paulson.

Die Frage, wie die lebendige Maschine versorgt wird, hat mich immer sehr angezogen, und je mehr ich sie erforsche, desto fesselnder finde 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 Tatkräft frei, die in der Nahrung vorhanden ist.

Die genossenen Speisen sind die Feuerung für die menschliche Maschine. Die Speise geht in den Magen, die erforderliche Luft wird durch die Lunge geliefert. Im Blut, in den Geweben und Muskeln wird die verdaute Feuerung 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 verdreht dieser seine körperliche Maschine schneller, als sie sich selbst wiederherstellen kann.

Jede Feuerstelle hat eine geeignete Vorrichtung, um Asche und Schlacken zu entfernen; ebenso wichtig ist es für die menschliche Maschine, ihre eigenen Abfallstoffe auszustoßen. Ja man kann sagen, es ist beinahe ebenso wichtig für den menschlichen Körper, sich von den Abfallstoffen 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 Vorgang im Körper kann Rheumatismus, Nervenschwäche und Nierenentzündung verursachen. Solche Krankheiten sind einfach das Versagen des menschlichen Körpers, sich der Abfallstoffe zu entledigen. Der wissenschaftliche Lokomotivführer untersucht die Sache und meidet die Kohlen, die leicht Schlacken bilden. Und doch denkt der selbe Mann vielleicht niemals darüber nach, wieviel Wärme seine Nahrung ihm liefert 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 Feuermaterial der menschlichen Maschine; sie erzeugen die Wärme, die einstens dem Körper immer entströmt und anderseits für die von ihm erfordernde 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 Heizkessel nutzt sich ab oder verrostet beständig und muß schließlich als verbraucht beiseitigt werden. Im menschlichen 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. Jeden Tag nehmen wir in unsrer Mahlzeiten etwas Protein, Eiweißstoff, zu uns, welches der Körper als Aufbaumaterial verwendet.

Würde der Heizer jedesmal, wenn er neun Schaufeln Kohlen aufs Feuer wirft, eine Schaufel voll Eisenfeilspäne zur Ausbesserung des Kessels aufwerfen, 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 Prozentsatz, denn er müßte Überstunden machen, um sich dieses Zuviels wieder zu entledigen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß die Mehrzahl der sogenannten modernen Krankheiten ihren Ursprung in dem Genuss von zu reichlichem Aufbaumaterial haben; daher ist es eine höchst wichtige Frage, annähernd zu wissen, wie eine richtige Speisefrage 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. Außerdem hat die Natur in alle Getreidearten ein Zehntel von Aufbaumaterial eingefügt. Der zehnte Teil einer jeden Schnitte Brot ist Eiweißstoff, 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 Mineral-salze, deshalb müssen ihnen, um eine gut gemischte Diät zu haben, nicht nur Fett sondern auch Nährmittel hinzugefügt werden, die reich an Mineralsalzen sind. Diese Salze sind für die Gesundheit so notwendig, daß die Lebensräder sich weigern weiterzulaufen, wenn ihnen nicht die Salze zugeführt werden; es scheint, als ob sie die Lebensräder geölt halten.

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

Die Früchte enthalten ungefähr ebensoviel verdaute Stärke oder Zucker, wie die Gemüse Stärke enthalten. Außer den Kartoffeln, die beinahe zwanzig Prozent Stärke besitzen, könnte man kaum genügend Gemüse essen, um für den Körper hinreichend Nahrung zu bekommen. In einem Pfund Erdbeeren ist mehr Wasser enthalten als in einem Pfund Milch. Aber der Mineralhalze 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 Pflanzenfett hinzu und ersetzte die fehlenden Salze durch den Genuss von Früchten und Gemüsen, die, wo zulässig, roh genossen zu empfehlen sind.

Die Milch enthält fast vier Prozent Eiweißstoff, den Käse vier Prozent Fett, vier bis fünf Prozent Zucker und fast ein Prozent Mineralhalze, größtenteils Kalk; die andern 87 Prozent sind Wasser. Wird Milch mäßig genossen, dann ersetzt der höhere Prozentsatz von Eiweißstoffen die im Obst und Gemüse fehlenden. Der frische Quarkkäse ist besonders wertvoll für Kranke, die an Selbstvergiftung leiden, weil er der Zersetzung im Speisekanal nicht so schnell unterworfen 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 sollten alle, die an Selbstvergiftung leiden, Eier meiden.

Nüsse ergeben eine sehr nahrhafte Speise. Ein Pfund Erdnüsse enthält  $\frac{1}{4}$  seines Gewichts Eiweißstoffe, also mehr als ein Pfund Fleisch. Außerdem enthalten sie beinahe  $\frac{1}{2}$  ihres Gewichts an Fett. Walnüsse haben 63 % Fett und 16 % Eiweißstoffe.

Nach vorstehendem läßt sich feststellen, daß es nicht notwendig ist, viele Nüsse dem täglichen Speisezettel hinzuzufügen. Wer sie im Uebermaß genießt, bringt, wie beim Fleisch, zu viel Aufbaumaterial in den Körper, wenngleich die Nüsse den Vorzug haben, daß sie nicht so viele Abfallstoffe enthalten wie das Fleisch und daß man sich nicht der Gefahr eines Bandwurms oder der Trichinen aussetzt.

Wer einer gut ausgesuchten Speisekarte noch reichlich Fleisch zusetzt, wird die Ausscheidungsorgane seines Körpers überanstrengen; deshalb empfiehlt der Arzt dem an Rheumatismus Erkrankten oder dem Fieberkranken, 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 Eiweißstoffen, weil er fähiger ist, die überflüssigen Abfallstoffe auszustoßen. Dem Mann jedoch, der eine sitzende 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 Widerstandskraft zunimmt.

