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: 37 (1929)

Heft: 1

Artikel: Was ist von der Rohkost zu halten?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-556296

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: 08.08.2025

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

milé est du temps absolument perdu pour ceux qui enseignent et pour leurs élèves.

Heureusement pour l'enfant sain, dès qu'il ne comprend pas, il cesse d'écouter et pense à autre chose et là serait son salut s'il n'apprenait ainsi à devenir un distrait.

Non, apprendre par cœur ne développe ni la mémoire ni l'intelligence.

Trop apprendre surcharge, alourdit la mémoire et la tue.

Apprendre par cœur et trop apprendre n'est pas le moyen d'acquérir une culture générale satisfaisante.

Il suffit de voir les bacheliers ignorant les branches de l'année scolaire précédente, il nous suffit d'interroger dans nos cliniques nos étudiants sur des sujets d'instruction primaire ou secondaire; le vide est complet.

Il n'est plus nécessaire d'incriminer les sports et les jeux en plein air et de les accuser des méfaits que d'autres ont commis.

Les enfants en plein âge de croissance ne doivent pas être forcés de passer six ou sept heures par jour à l'école, ni être forcés de rester enfermés des heures en plus à préparer à la maison leurs devoirs du lendemain. Ils deviennent trop souvent les victimes de cette claustration forcée et des surmenés privés de mémoire. C'est dangereux. La leçon et les leçons ne doivent durer que le temps où elles peuvent être écoutées et assimilées avec profit.

Il ne faut pas que le maître, je dis bien maître et pas professeur, craigne de rester sur un sujet jusqu'à ce qu'il ait l'impression que tous ses élèves l'ont bien compris.

Mais surtout, l'enfant a besoin de beaucoup de sommeil et de beaucoup de soleil.

Pensons quelquefois au petit sourd-muet et ne soyons pas sourds nous-mêmes à l'appel des réalités.

Was ist von der Rohkost zu halten?

„Rohkost" ist heute Trumpf! Nun, wenn die „Rohköstler" ihre Mission darin erblicken und sich dieselbe damit erschöpft, daß gegen den übermäßigen Fleischkonsum in gewissen Kreisen der Bevölkerung und besonders in den Restaurants, Hotels und Wirtschaften Front gemacht werden soll und daß dafür ein vermehrter Genuß und Verbrauch von Gemüsen und Früchten empfohlen wird, dann ist der ganzen Bewegung ein gewisses Verdienst um die Volksgesundheit nicht abzusprechen. Denn es kann nicht bestritten werden, daß einzelne Menschen sich zu einseitig mit Fleischspeisen ernähren. Doch ergibt sich bei genauerer Prüfung, daß diese Leute doch nur einen ganz kleinen Bruchteil unserer Bevölkerung ausmachen, während die große Mehrheit bewußt oder unbewußt, freiwillig oder aus rein ökonomischen Gründen gezwungen, ihren Speisezettel recht zweckmäßig aus den Hauptbestandteilen unserer Nahrung, als da sind Fette, Kohlehydrate (Mehl, Zucker und Kartoffeln) und Eiweiß (Fleisch und Eier), zusammenstellt. Daneben kommen noch in Betracht das Wasser, das in fast allen Speisen ohne weiteres und je nach Bedarf auch als Quellwasser zu haben ist, ferner verschiedene Salze (nicht nur Kochsalz) und nun als neueste und sehr wichtige Errungenschaft die sog. Vitamine. Das sind eigenartige Stoffe, die für eine normale, kräftige Entwicklung und die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers unentbehrlich sind. Es gibt zahlreiche Arten von Vitaminen, die außer

in Butter und Eiern besonders in Gemüsen und Früchten enthalten sind. Und da einige von diesen Vitaminen durch zu langes Kochen zerstört werden und somit in der roh genossenen Pflanzennahrung reichlicher vorhanden sind, bildet deren Bedeutung für einen Teil der Rohköstler die Grundlage ihrer besonderen Ernährungslehre. Die Wichtigkeit dieser Vitamine ist anerkannt, darf aber auch nicht einseitig überschätzt werden. Denn es ist wissenschaftlich festgestellt, daß schon Spuren von Vitaminen zur Gesunderhaltung des Körpers genügen. Es ist demnach auch nicht notwendig, daß sie kontinuierlich, d. h. Tag für Tag, dem Körper zugeführt werden. Nur auf die Dauer darf kein Mangel bestehen. Praktisch gesprochen heißt das, daß der Mensch neben andern Speisen auch hinreichend rohe Früchte und etwa Salat zu sich nehmen soll. Wenn nun die Rohkostbewegung dazu beiträgt, daß die allgemeine Ernährungsweise unseres Volkes in dieser besonderen Hinsicht zweckmäßiger gestaltet wird, so soll ihr auch dieses Verdienst ohne weiteres zugebilligt werden. Bedauerlich ist aber, daß sie sich auch gar einseitig und ausschließlich gebärdet und, wie man etwa zu sagen pflegt, das Kind mit dem Bade ausschüttet, und dabei neben ihrem besonderen Steckenpferd andere, nicht minder wichtige Grundsätze der Ernährungslehre vernachlässigt.

Im weiteren betonen die Rohköstler mit Vorliebe, ihre Ernährungsweise sei eben die natürliche, sie entspreche den Gegebenheiten der Natur, und sie sei daher im Gegensatz zu der durch die Kultur künstlich raffinierten Lebensweise die gesündere und daher die einzig richtige. So wird die Natur gegen die Kultur ausgespielt. Wie steht es nun damit? Gerade die Naturgeschichte zeigt uns, daß der Mensch mit seinen Kauwerkzeugen wie infolge der Beschaffenheit seiner übrigen Verdauungsorgane etwa in der Mitte steht zwischen den auf rein pflanzliche Nahrung angewiesenen Wiederkäuern und den von Fleisch sich ernährenden Raubtieren, also gerade von der Natur auf gemischte Kost eingestellt worden ist. Und für die Behauptung, daß die Menschen mit einseitig pflanzlicher Nahrung und im besonderen bei der Rohkost gesünder sein und ein längeres Leben haben werden, als der Durchschnittsbürger, fehlt bis heute auch der leiseste Beweis. Dieser wird auf Grund der bisherigen Erfahrungen aller Voraussicht nach auch nicht erbracht werden können, da für die Erhaltung der Gesundheit und die Verlängerung des Lebens noch eine ganze Reihe anderer Bedingungen mitbestimmend ist, von denen einige wesentlich wichtiger sind als die Ernährung allein. Und gerade in dieser vielverschmähten Kulturepoche ist es der unermüdlichen Arbeit zahlreicher Naturforscher gelungen, einen schönen Teil der oben erwähnten Gesundheits- und Lebensbedingungen zu erkennen. Die Folge davon ist — das muß in dem Zusammenhang doch auch gesagt sein — daß einzelne verheerende Volksseuchen gänzlich verschwunden sind, die Tuberkulose im Rückgang begriffen und das durchschnittliche Lebensalter ganz wesentlich erhöht worden ist. Für diese Behauptungen sind die Beweise statistisch erbracht. Mit dem Schlagwort der naturwidrigen Kultur ist es also nichts. Der Vollständigkeit halber, nicht um zu polemisieren, muß doch noch kurz auf gewisse Nachteile und Gefahren der systematischen Rohkost hingewiesen werden. Es ist zu bedenken, daß z. B. durch das Kochen der Speisen die teilweise gefährlichen Bakterien abgetötet und damit für den Organismus unschädlich gemacht werden. Dieser Schutz fällt bei der Rohkost weg. Selbstverständlich wird beim Genuß ungekochter Nahrungsmittel auch das Eindringen der Eingeweidewürmer wesentlich erleichtert und begünstigt, die in gesundheitlicher Hinsicht gar nicht immer so harmlos sind. Und schließlich muß noch erwähnt werden, daß die Verarbeitung der rohen Kost an die Verdauungsorgane ziemlich starke Anforderungen stellt, denen diese nicht immer gewachsen sind. Viel-

leicht ist es nicht von ungefähr, daß eben im Laufe dieses Herbstes öfters Fälle von Magen- und Darmerkrankungen beobachtet wurden, die ohne Zweifel auf den Genuß von rohen Aepfeln zurückgeführt werden mußten.

Etwas aus der Distanz betrachtet und vom psychologischen Standpunkt aus beurteilt, stellt sich die Rohkostbewegung als eine recht interessante Erscheinung im Geistesleben der heutigen Zeit dar. Sie hat entschieden etwas Sektenhaftes an sich. Die gläubigen Anhänger derselben sind befreit von der Angst vor Krankheit und hoffen auf ein recht langes und beschwerdefreies Erdenleben, sie kommen sich daher recht eigentlich „erlöst" vor, wie es auch Leute gibt, die durch den Glauben an Freiland und Freigeld erlöst worden sind von aller Beschwerde dieses Lebens. Zufällig ist uns dieser Tage ein Fall mitgeteilt worden, da ein Mann sowohl Anhänger der Rohkost- als auch der Freiland-Freigeldbewegung geworden ist, gewiß ein seltsames Zusammentreffen. Wenn wir auch allen diesen Erlösten ihr Glück gönnen wollen, so stimmt es uns doch bedenklich, daß es im abgeklärten 20. Jahrhundert Christenmenschen gibt, deren Seligkeit von solch banalen Dingen abhängt! Schließlich wollen wir aber doch bedenken, daß alle derartigen Sonderbewegungen Modesachen sind, und bekanntlich wechselt die Mode rasch. Vor Jahren hatten wir die Vegetarier, heute nennen sie sich Rohköstler, und in nicht ferner Zeit wird ein neues Schlagwort geprägt werden. Ein Verdienst müssen wir ihnen zum Schluß noch anerkennen, daß sie die große Masse ein bißchen aufrütteln und diesen oder jenen wieder einmal zum Nachdenken über allerhand Fragen veranlassen.

Wer sich nun etwas eingehender orientieren möchte über Ernährungsfragen, dem können wir die (im nachstehenden Artikel abgedruckte) „Praktische Ernährungslehre" sehr empfehlen. Verfaßt ist es vom Vorsteher des psychologischen Institutes, Prof. W. R. Heß, in Zürich. Die überaus klar und verständlich geschriebene Abhandlung ist einerseits gedacht als Führer durch die Wanderausstellung für Ernährungslehre, die an der Saffa zu sehen war, die aber von der genannten Zentralstelle allen Interessenten, z. B. gemeinnützigen Gesellschaften oder Samaritervereinen, zur Benützung gern zur Verfügung gestellt wird. Die Broschüre liest sich aber auch ohne die Ausstellung sehr leicht und gut. Sie enthält in denkbar kürzester Form (nur 24 Seiten) alles Wissenswerte über die zweckmäßige Ernährung des Menschen. Beigegeben ist eine Orientierung über Preise und Preiswürdigkeit der verschiedenen Nahrungsmittel, was besonders die Hausfrauen interessieren wird. Dabei ist das Büchlein sehr billig, es kostet bloß 30 Rp.

(Aus der „Appenzeller Zeitung".)

Praktische Ernährungslehre.

Herausgegeben von der Zentralstelle für Gesundheitspflege in Zürich.

I. Der Nährstoffbedarf des Körpers.

Allgemeines.

Der menschliche Körper verbraucht fortwährend eine Reihe verschiedenartiger Stoffe. Diese Stoffe müssen wir ihm, damit er lebensfähig und arbeitstüchtig bleibt, wieder zuführen. Die notwendigen Hauptbestandteile der Nahrung sind: Stärkemehl (oder — was den gleichen Wert hat — Zucker); Eiweißstoffe; Fett.

Tag für Tag gehen dem Körper auch ziemliche Mengen Wasser verloren durch Harn und Schweiß, welche ebenfalls ersetzt werden müssen. Ebenso salzartige Stoffe.

Schließlich braucht der Körper, um gesund zu bleiben, noch gewisse Substanzen in aller-