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: 39 (1931)

Heft: 1

Rubrik: Vermischtes

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: 04.12.2025

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

deutend zugenommen; vieles wird durch die Maschinen besorgt, die nur der Beaufsichtigung bedürfen, in vielen Industrien haben die Arbeiter sitzende Beschäftigung. Es ist deshalb nicht Begehrlichkeit der Arbeiter, wenn sie sich einen reichlicheren Genuß von Fleisch, Milch und Eiern zu verschaffen suchen, sondern ein derartiges Verlangen ist physiologisch begründet.

Nun einiges über Eiweißüberernährung. Was geschieht, wenn zu viel Eiweiß in der Nahrung vorhanden ist? Der größte Teil wird verbrannt im Kraftstoffwechsel und der stickstoffhaltige Rest als Harnstoff ausgeschieden. Zugleich tritt eine Steigerung der Stoffwechselvorgänge ein, die dem Eiweiß eigen ist, die spezifisch dynamische Wirkung des Eiweißes. Daß dadurch beim Gesunden bei genügender Muskelarbeit Schädigungen vorkommen, ist nicht bekannt; wohl aber beim Kranken, in erster Linie bei Nierenaffektionen und gesteigertem Blutdruck, dann bei Anlage zu Gicht, rheumatischen Erkrankungen und anderen. Außerdem ist eine solche Eiweißüberernährung eine Verschwendung, da das Eiweiß zu den teuersten Nahrungsmitteln gehört.

Das Fett beziehen wir ebenfalls aus dem Tier- und Pflanzenreich. Wir lernten es schon früher schätzen wegen seines großen Wärme- oder Energiewertes; außerdem hat es einen großen Sättigungswert. Je mehr Fett man ißt, desto weniger häufig und desto weniger große Nahrungsmengen muß man essen. Es ist also, wie das Fleisch, das Wahrzeichen der modernen, städtischen Ernährung. Wir werden später namentlich die Butter außerdem schätzen lernen als Träger wichtiger Vitamine.

Die Kohlehydrate (stärke-, mehl- und zuckerhaltige Nahrungsmittel) stammen fast ausschließlich aus dem Pflanzenreich. Die wichtigste Quelle ist das Brot, auf das wir etwas näher eintreten wollen.

Das Getreidekorn besteht aus dem eigentlichen Mehlkern, dem der Keimling, der reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen ist, angelagert ist; der Kern ist von einer Schale umschlossen, die aus verholzter Zellulose besteht. Zwischen Mehlkern und Schale befindet sich die Aleuronschicht, die hauptsächlich Eiweiß enthält. Im Mehlkern eingelagert finden sich auch Eiweißstoffe, das Klebereiweiß, das ermöglicht, aus dem Mehl mit Wasser einen Teig zu machen. Bei der gewöhnlichen Ausmahlung gehen nun die äußern Schichten, also die Aleuronschicht, und der Keimling verloren und werden in der Form der Kleie als Viehfutter verwendet. Dadurch entstehen beträchtliche Nährstoffverluste. Je stärker die Ausmahlung des Mehles ist, desto mehr von der Randzone (Zellulose, Eiweiß und Mineralstoffe) enthält es und um so dunkler ist es Wir kommen so vom Weißbrot zum Vollkornbrot. Je größer der Zellulosegehalt des Vollkornmehles, desto geringer ist die Ausnutzung, die Verdaulichkeit und auch die Haltbarkeit. Das Erstrebenswerte wäre also ein Vollkornmehl, das möglichst von den Strohschalen (Zellulosehüllen) der Getreidekörner befreit ist. Ansätze dazu sind vorhanden, wie zum Beispiel im Klopfer-, Finkler- und Steinmetzverfahren.

Vermischtes.

Die Zunge ist weich und ohne Knochen, aber mancher Schlag von ihr hat Menschen das Rückgrat gebrochen.

Benjamin Franklin (1757).

Es ist ein Fehler:

Wenn man Kindern aus vermeintlicher Schonung für die Zähne nur lauter weiche Speisen zu essen gibt.