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: 5

Artikel: Le pain

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546654

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: 25.01.2026

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

Der einzelne und noch weniger die Masse vermögen eine plötzlich auftauchende Gefahr richtig zu beurteilen. Und selbst, wenn dies der Fall wäre, so löst gerade die den Menschen überraschende, wirkliche oder vermeintliche Gefahr bei den verschiedenartigen seelischen und geistigen Eigenschaften der Menschen auch unterschiedliche Wirkung aus.

Der rein geistige Kampf gegen die Panik, der sich durch Aufklärungsarbeit die Schulung des einzelnen gegen plötzlich auftretende Gefahren zum Ziele setzt, erscheint aus diesem Grunde wenig erfolgversprechend.

Der seelischen Beeinflussung der Massen während einer drohenden oder schon ausgebrochenen Panik durch ruhig gegebene Anordnungen und durch vorbildliches Verhalten mag der Erfolg in manchen Fällen nicht versagt bleiben, er setzt aber voraus, daß im Augenblick der Gefahr auch mit der notwendigen geistigen Ueberlegenheit mutige Herzen zur Stelle sind.

Männer, deren Beruf mit der Bekämpfung von Gefahren eng verknüpft ist und die in Ausübung ihrer Pflichten ständig mit dem plötzlichen Auftreten gefährlicher Vorgänge rechnen müssen, werden die zur seelischen Beeinflussung einer Panik notwendigen Eigenschaften in erster Linie in sich vereinigen.

Aber was vermag der einzelne ruhig gebliebene Mensch gegen die Unvernunft der Masse? Wohl kann er im Einzelfalle beruhigend, anordnend und helfend eingreifen. Die Gefahr aber, die in der unsinnigen Kräfteauswirkung der Masse liegt, vermag er allein nicht zu bannen.

Soll dem Kampf gegen die Panik nachhaltiger Erfolg beschieden sein, so muß schon im Kindesalter in jedem Menschen das unbeirrbare Bewußtsein erweckt werden, daß im Theater, Kino oder in anderen Versammlungsräumen eine wirklich ernste Gefahr nur in den seltensten Fällen und nur dann entstehen kann, wenn mehrere ungünstige, kaum im Möglichkeitsbereiche liegende Umstände zusammentreffen. Diese Ueberzeugung bietet das stärkste Bollwerk gegen das Ungeheuer Panik.

Was nützen die sorgfältigst getroffenen Vorbeugungsmaßnahmen gegen Feuersgefahr, wenn sie der Allgemeinheit nicht bekannt sind? Was nützen Notausgänge, wenn man sie nicht kennt oder nicht einmal von ihrem Vorhandensein weiß?

Jedermann muß heute wissen, daß insbesondere Versammlungsräume, Kinos, Theater usw. strengen bau- und feuerpolizeilichen Bedingungen unterworfen sind, bevor sie der Oeffentlichkeit überhaupt zugänglich gemacht werden dürfen. Hin und wieder sollte in der Presse, auf Theater- und Kinozetteln usw. auf das Bestehen derartiger Brandschutzmaßnahmen aufmerksam gemacht werden.

Ueberall, wo sich Menschenmassen in Räumen versammeln, befinden sich Notausgänge, die zu benützen sind, im Falle, daß wirklich einmal eine Gefahr eintritt oder der Raum aus irgendeinem anderen Grunde schnell geräumt werden muß.

Es ist Sache des einzelnen, sich zu vergewissern, welcher Notausgang für ihn in Frage kommt.

(Aus „Der Deutsche Kolonnenführer".)

Le pain.

La nourriture peut se définir: toute substance introduite dans l'estomac, pour parer à nos pertes organiques incessantes, entretenir la chaleur animale, servir la nutrition et accroître méthodiquement le corps. Il y a trois grandes classes d'aliments: les aliments azotés (albumine, fibrine, caséine, etc.), appelés aussi albuminoïdes; les aliments non azotés ou hydrocarbures (graisses, beurre, huile, sucre,

miel, amidon, gomme, etc.), et enfin les substances minérales (sel de cuisine, phosphate de chaux, fer, soufre, etc.).

Les meilleurs aliments, ceux qui peuvent, pendant le plus longtemps, entretenir la vie, sont, par ordre de puissance: le lait, les œufs et le pain. On ne saurait poursuivre trop sévèrement les falsifications du lait, cet aliment des enfants, des convalescents et des malades. Il est assez facile, du reste, de prendre les sophisticateurs la main dans le sac et de déceler l'addition d'eau ou de fécule, les fraudes les plus communes atteignant cet aliment de première nécessité. L'œuf a l'avantage d'échapper jusqu'ici aux convoitises des fraudeurs. Mais il est assez facilement altérable, par défaut de conservation: aussi faut-il toujours se montrer exigeant sur le chapitre de sa fraîcheur.

Le pain contient de l'eau, des sels minéraux, de l'amidon, du gluten, du sucre; la teneur du blé en gluten (matière azotée albuminoïde) est de 12 à 20 pour cent. Dans le four du boulanger, la croûte atteint 250° environ et se caramélise, tandis que la mie, qui ne reste guère qu'à 80°, conserve toute sa teneur en eau et la composition normale de la farine. De plus, les vitamines subsistent, ce qui est fort précieux. Le pain doit être très cuit, fait avec de la farine mélangée d'un peu de son, pour être parfaitement hygiénique. Non seulement on ne pourrait se nourrir entièrement de pain (l'élément gras y manquerait par trop), mais encore l'usage exagéré du pain présente certains inconvénients dont les principaux sont: la dilatation de l'estomac (ou, tout au moins, la dyspepsie flatulente) et, à la longue, le diabète. La fermentation panaire, pour être salubre, doit être réalisée avec le vieux système du levain, et non par le moyen de l'acide carbonique que développe l'addition de l'acide chlorhydrique au bicarbonate de soude. Cette dernière méthode est la méthode des boulangers anglais: or, chacun sait quel détestable pain l'on mange dans toute la Grande-Bretagne.

Que faut-il penser, au juste, du pain complet? Que c'est une boule de son assez indigeste et beaucoup moins nutritive (malgré les apparences) que ne l'est le pain ordinaire. En effet, ce pain de tout grain, d'un blutage grossier, est fort indigeste. Il contient toutes les parties ligneuses du blé, grossièrement concassées, mal tamisées, dangereusement irritantes pour l'estomac et l'intestin.

« Souvent la peur d'un mal nous conduit dans un pire. »

On fait bien de réagir contre l'excessif blutage du pain de luxe, dont le raffinement exagéré détruit la saveur en même temps que le pouvoir alibile. Mais il faut savoir se maintenir dans le juste milieu et ne pas exagérer en sens inverse. Entre le pain viennois de fantaisie et le pain de Graham, il y a le pain de ménage, le pain de munition, celui du soldat et du paysan. C'est celui-là dont nos organes digestifs sont le plus à même de tolérer et d'utiliser les principes. Le vrai pain naturel est celui fait avec la farine totale du froment dont le son a été éliminé. Le son, cependant, contient d'excellents matériaux nutritifs; le malheur est qu'ils ne sont pas assimilables pour l'homme (bien plus, ils sont irritants et gastro-antéritiques). Le mieux est donc de laisser le son aux animaux végétariens, qui se l'assimilent et nous le rendent, modifié, sous forme de viande. Le pain de son ne convient qu'aux gens gras et constipés...

Dr *E.*