

**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:** 12

  

**Artikel:** Hygiène de la race et alimentation

**Autor:** H.S.M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547944>

### **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:** 27.04.2026

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

la poussée dentaire est la cause ou l'occasion de la maladie elle-même. En réalité, il est bien évident que, dans ces cas, la poussée dentaire est secondaire à la maladie et que celle-ci semble jouer le rôle d'excitant vis-à-vis des bulbes dentaires, de même qu'elle joue parfois un rôle bien connu sur la peau, les cheveux ou les ongles.

Le médecin devra donc prendre systématiquement le contre-pied de cette croyance si tenace des maladies d'origine den-

taire et devra s'efforcer de la combattre par tous les moyens en son pouvoir, puisqu'il n'est que trop démontré qu'elle provoque souvent des désastres irréparables. Ce n'est que si la poussée dentaire existe, si les troubles constatés rentrent bien dans son cadre, si l'examen répété de l'enfant ne révèle aucune autre cause, qu'il pourra, très exceptionnellement, se permettre d'attribuer à la poussée dentaire l'indisposition que présente le petit malade.

*Dr Eug. Mayor.*

## Hygiène de la race et alimentation.

Le bien-être et la valeur productive d'un peuple dépendent pour une très grande part de la façon dont il se nourrit. Culture physique, sports, bains de soleil ne servent à rien si les corps ne trouvent dans les aliments usuels les substances indispensables à la formation des os, des muscles et du sang.

Or, ce sont les céréales, et parmi elles surtout le seigle et l'avoine, qui fournissent ces substances sous la forme la plus assimilable.

Les Suisses d'avant 1800 ne connaissaient ni la pomme de terre ni la farine blanche. Le froment est venu prendre la place du seigle, la pomme de terre celle de l'avoine et le sucre blanc sorti des usines a supplanté celui, beaucoup mieux adapté à nos tissus, que nous offre la nature sous la forme de fruits et de miel.

On peut se demander si ces changements apportés par les industries chimiques et mécaniques dans les habitudes alimentaires de notre peuple ne sont pas une des causes du fléchissement indéniable de la santé dans les dernières générations.

Les hôpitaux, sanatoriums et asiles, toujours agrandis, sont constamment surpeuplés; un grand nombre de femmes sont

anémiques; le cancer étend partout ses ravages: 96 à 98 % des enfants de chez nous ont les dents malades. Or, il est incontestable que le manque de chaux et d'autres sels minéraux, tels que nous les fournissent les céréales non raffinées, les légumes frais et les fruits, est une des causes de la déminéralisation de l'organisme qui engendre les troubles de croissance, la carie dentaire, l'anémie, et prédispose à la tuberculose et aux autres maladies microbiennes.

Il est donc urgent de réduire dans nos menus la place donnée aux conserves et de les remplacer autant que possible par des aliments frais. Le pain de farine blanche est un aliment agréable et d'assimilation facile; mais chez les personnes jeunes, robustes et actives, il pousse à la consommation d'épices et de stimulants, le blanchiment de la farine l'ayant dépouillé de ses principes les plus tonifiants, de ses sels minéraux et de ses vitamines. Il est donc recommandable de donner aux enfants et aux travailleurs manuels, en place ou à côté du pain blanc, du pain bis ou mieux du pain complet.

L'alimentation de la femme enceinte et de la nourrice est de la plus haute impor-

portance pour l'avenir de l'enfant, de même que celle du bébé de quatre à six mois. Ce dernier va percer ses dents, les bouillies ne lui suffisent pas, il lui faut quelque chose à mordre; qu'on lui donne de la croûte de pain d'avoine, aussi bonne pour sa dentition que pour son squelette.

Au petit écolier donnons le matin une tasse de lait, un morceau de pain de seigle

et une pomme pour la route. En inculquant à nos enfants le goût et le besoin d'une nourriture naturelle peu carnée, à base de fruits, légumes frais, céréales, laitages et œufs, sans artifices, sans chimie et sans alcool, nous les mettons à l'abri d'une foule de troubles fonctionnels et d'altérations des organes et contribuons à la santé et à la prospérité de notre race.

H. S. M.

## Choleraabwehr in Bern vor 100 Jahren.

Es dürfte unsere Leser interessieren, was die Municipalität der Stadt Bern im Verein mit der Kantonsregierung zur Abwehr dieser Seuche vorgekehrte. Das „Manual der Städtischen Gesundheitskommission“ vom September 1831 bis August 1833 gibt ein anschauliches Bild über die Art der Epidemienbekämpfung vor 100 Jahren.

Mit dem Vorrücken der Cholera aus den asiatischen Ländern nach Polen, Berlin und Wien und andern großen Städten, wo sie bereits ihre Opfer forderte, vergrößerte sich naturgemäß die Gefahr des Seucheneinbruchs auch für die Schweiz. In Zürich sollen damals erste Cholerafälle aufgetreten sein, als am 18. August 1831 der kantonale Sanitätsrat mit seiner außerordentlichen Sanitätskommission die Stadtverwaltung Bern ersuchte,

„alles dasjenige zu beraten und vorzulehren, wodurch entweder dem Eindringen der orientalischen Cholera vorgebogen oder diejenigen Einrichtungen getroffen würden, die im Falle eines Ausbruchs dieser schrecklichen Krankheit geeignet wären, die allgemeine Noth zu lindern“.

Mit dieser Zweckbestimmung wurde in Bern am 1. September 1831 die erste städtische Gesundheitskommission unter Vorsitz und Präsidium von Polizeidirektor Bondeli mit fünf „Aßejoren“ konstituiert mit dem Auftrag, vorerst für die Bereitstellung von 300 bis 400 Lazarettbetten zu sorgen.

Die Krankenversorgung Berns, ganz besonders für ansteckende Krankheiten, lag bis in die 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts im argen. Wohl bestand das große Inselspital, ferner das imposante Bürgerhospital, aber ersteres hatte den Bedürfnissen des bernischen Landes zu dienen und besaß bis zum Neubau 1890-94 kein größeres Absonderungshaus. Im Bürgerhospital wurden vorab die Bürger verpflegt und kein Absonderungshaus (der „hintere Spital“) war nur klein und zählte 10 bis 20 Betten.

Die Gesundheitskommission sah sich deshalb vor eine schwierige Aufgabe gestellt. Sie versuchte vorerst, die Regierung zur Mithilfe heranzuziehen, indem sie von ihr die Bereitstellung der nötigen Gebäude (Kasernen und Kornhäuser) und des vorrätigen Materials (Kasernenbetten, Strohhäcke, Wolldecken, Matratzen, Hauptkissen, Leintücher usw.) verlangte, und zwar gratis, wogegen die Stadt Bern für das Fehlende, die Verpflegung der Kranken, Besoldung der Ärzte und Krankenwärter, Beschaffung oder Ergänzung des Krankennobiliars und der Wäsche aufkommen wollte. Der Kriegsrat verweigerte aber am 15. September 1831 die zwei Kasernen und das Kasernenmaterial, so daß sich die Gesundheitskommission nach vielen erfolglosen Unterhandlungen schließlich darauf beschränken mußte, vorerst das sogenannte „Badhaus“ Nr. 94 an der Matte (wahrscheinlich das Friedbad