

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: 41 (1933)

Heft: 2

Artikel: Gifte in Küche und Haushalt

Autor: Gordonoff, T.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973673>

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: 23.01.2026

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

DAS ROTE KREUZ

+ LA CROIX-ROUGE +

Monatsschrift des Schweizerischen Roten Kreuzes
REVUE MENSUELLE DE LA CROIX-ROUGE SUISSE

Inhaltsverzeichnis — Sommaire

	Pag.		Pag.
Gifte in Küche und Haushalt	25	Pas d'alcool le matin!	43
Maladies nouvelles	33	Unfug in der Krebsbekämpfung	44
De la consommation des champignons	36	Schweizerischer Samariterbund	46
Vom Star des Auges	37	Alliance suisse des Samaritains	46
Quand la terre tremble en Grèce	40	Hilfslehrekurs im Gebiet des Kantons Bern	47
Les buts de l'Union internationale de Secours (U.I.S.)	42	Hilfslehrekurs in Olten	47
L'U. I. S. Une nouvelle œuvre de solidarité	43	Freiwillige Beiträge für die Hilfskasse	48

Gifte in Küche und Haushalt. *)

Privatdozent Dr. med. T. Gordonoff, Bern.

Bei der Vielschreiberei unseres Zeitalters braucht man sich nicht zu wundern, dass der Allerweltdulder, das Papier, manchen Unsinn aufzunehmen hat. Dem Laienpublikum wird zu oft das Entsetzen bringende Wort «Gift» an die Wand gemalt. Die sämtlichen Krankheiten werden auf Gifte zurückgeführt, die wir angeblich mit der Nahrung täglich aufzunehmen gezwungen sind. Mit besonderer Energie stürzen sich die Nahrungsreformer auf unsere, seit Jahrhunderten erprobte Nahrung und empfehlen nur die von der Natur bereiteten Nahrungsmittel. «Zurück aus den Städten, den Abgründen der Menschheit, aufs Land, wo die Nahrungsmittel stets frisch, ohne die giftigen Konservierungszusätze, genossen werden können.» So soll der Zusatz von gärungshemmenden Stoffen zum Most eine der Quellen der Vergif-

tungen sein; das sogenannte «balsamierte» Fleisch, das Pöckelfleisch, wie überhaupt die Wurstwaren eine weitere Quelle usf. Weglassen dieser Giftprodukte und wir hätten das goldene Zeitalter. Leider sind es oft Laien, die nicht einmal den Unsinn, mit dem sie in Wort und Schrift die aufhörende Menschheit beglücken wollen, verstehen können; wobei nicht gesagt sein soll, dass es nur ein Privilegium der Fachleute ist, Unsinn zu schreiben.

Nichts passt so gut zu der genialen Lehre Einsteins über die Relativität wie die Wirkung der Gifte. Bei der Bezeichnung «Gift» denkt sich der Laie ein Fläschchen mit dem Totenkopf, das man nur zu riechen hat und die Krankheit und Tod bringende Giftwirkung

*) Nach einem am Fortbildungskurs des Krankenpflegeverbandes in Bern am 8. November 1932 gehaltenen Vortrag.

stellt sich bald ein. Eine solche Ansicht ist uralte. Im Altertum und besonders im Mittelalter, in der hochkultivierten Renaissanceepoche spielten die Gifte eine grosse Rolle. Man konnte die Giftwirkung nicht mächtig genug schildern. Den Borgia wurden u. a. besondere Gifttalente zugeschrieben, welchen sie ihre Macht verdankten. Der Fürstentod durch Gifte war überhaupt stets auf der Tagesordnung, und man konnte sich nicht vorstellen, wie man einen Fürsten und den natürlichen Tod vereinen könnte. Lewin führt in seinem Buche den geistreichen Ausspruch Alfred de Vignys an: «Il y a deux choses que l'on conteste bien souvent aux rois: leur naissance et leur mort. On ne veut pas que l'une soit légitime, ni l'autre naturelle.»

Jetzt sind wir gottlob aus dieser Epoche heraus. Wir wissen, dass auch Fürsten des natürlichen Todes sterben können, und falls derselbe einmal doch unnatürlich sein soll, hat der erfinderrische Genius des 20. Jahrhunderts dafür Revolutionen erfunden, die auch den unnatürlichen Tod legalisieren und mit dem Nimbus eines sogenannten Gesetzes umgeben, so dass auch so ein Tod «natürlich» wird.

Sei es, dass die Menschheit in der Gegenwart gegen Gifte besser gefeit ist, aber die Achtung für das allgefährliche Gift ist reduziert. Besonders der Kundige der Wissenschaft, die zu vertreten ich die Ehre habe, der Toxikologe, hat schon längst Wert und Begriff «Gift» seines Gefühlwertes als eines stets schädlichen Stoffes entkleidet.

Gift stammt von Geben und wurde früher als Gabe bezeichnet. Davon stammt auch die Mitgift, mit der an sich angenehmen Giftwirkung, wobei ich dahingestellt sein lasse, ob das Volk hier die Gifteigenschaften dem Worte «Gift»

oder dem «mit» zuschreibt. Es ist eine Gabe, eine Menge, eine Dosis. Schon im Mittelalter sagte man: «Dosis sola facit venenum.» Allein die Menge macht das Gift. Und ist auch in der Mitgift massgebend. Wir wissen zur Genüge, dass wechselnde Mengen eines und desselben Stoffes wechselnde Wirkungen haben können. Wir kennen das Beispiel des Alkohols, der in kleinen Mengen unschädlich, ja günstig wirken kann, und in grossen Dosen Siechtum und Tod verursacht. Noch besser könnte ich meine Ausführungen an Hand des Arsens erläutern. In kleinen Mengen ist das Arsen ein ausgezeichnetes Blutbildungsmittel, das bei Blutarmut mit Vorliebe verwendet wird. Auch als Mastmittel wird es von den Rosszüchtern hier und dort noch verwendet. Man beschuldigt auch einige Pensionsmütter, den Zöglingen vor der Heimreise Arsen in minimalen Mengen verabreicht zu haben: die Kinder sehen blühend aus, wenn sie nach Hause zurückkehren. In grösseren Dosen ist das Arsen eines unserer schwersten Gifte, von denen es nicht leicht ist, den Körper zu befreien. Dabei ist es ein Bestandteil unseres Körpers. Glauben Sie aber ja nicht, meine Damen und Herren, dass so etwas nur beim Arsen der Fall sein kann. Auch manche Nahrungsmittel verhalten sich ähnlich und verdienen zuweilen die Bezeichnung «Gift». Ich pflege in solchen Fällen das Kochsalz anzuführen, mit dem die Hausfrau, ohne zu dosieren, haust. Auch dieser für das Leben notwendige Körper ist bei Ueberdosierung gefährlich, und kann sogar nach grossen Mengen zum Tode führen.

Mit dem Kochsalz habe ich schon einem in der Küche vorhandenen sogenannten Gift Erwähnung getan. Ich möchte dabei schon jetzt betonen, dass

ich gar nicht die Absicht habe, vor dem Kochsalz zu warnen und etwa gar die kochsalzfreie Rohkost zu empfehlen. Ganz im Gegenteil! Kochsalz ist ein unumgänglicher Bestandteil unserer Nahrung. Die Rohkost gehört ins Spital, ins Sanatorium, und keinesfalls in die Küche der Gesunden.

Unter den Pilzen findet sich mancher gefährliche Geselle, der den Tod ganzer Familien verschuldet. Sie sind besonders gefährlich, weil das Aussehen der Pilze und der Giftgehalt mit der Witterung der verschiedenen Jahre wechseln kann. Oft kommt es auch zu Verwechslungen: so wird der gefleckte Schierling, der den Sokrates vergiftet und dadurch von seiner Xantippe erlöst hatte, oft mit der Petersilie verwechselt und der Tod armer Familien verursacht.

Wer kennt *den* Pilz nicht, der schon im Frühjahr wächst und im allgemeinen einen Leckerbissen darstellt: die Lorchel, die fälschlicherweise auch Morchel benannt wird. Schon nach einer bis höchstens zehn Stunden nach dem Genuss der frischen Lorchel stellen sich schwere Vergiftungserscheinungen ein, mit Durchfällen, Krämpfen, die auch den Tod herbeiführen können. Das Lorchelgift ist wasserlöslich und geht in das Kochwasser über. Das Abbrühen allein genügt nicht. Nur nachdem die Lorchel abgekocht ist und das Kochwasser weggeschüttet wurde, darf die Lorchel genossen werden. Glauben Sie aber ja nicht, dass nach dem Abkochen das gesamte Gift entfernt worden ist — es ist nur reduziert auf so wenig, dass es für den Menschen nicht mehr gefährlich ist.

Viele essbare Pilze enthalten giftige Stoffe. So sind z. B. in Eierschwämmen Stoffe vorhanden, die das Froschherz lähmen können. Auszüge aus Steinpil-

zen rufen beim Meerschweinchen Abszesse hervor. *Steidle*, ein deutscher Forscher, hat in beinahe allen Pilzen giftige Stoffe gefunden. Im Eierschwamm sogar die gleiche Substanz, die die starke Giftwirkung des Fliegenpilzes verschuldet. Sie kennen alle, meine Damen und Herren, den schönen roten Fliegenpilz, und wissen alle, wie giftig er ist. Es wird Sie sicherlich wundernehmen, wenn Sie erfahren, dass ein ganzer Völkerstamm den Fliegenpilz genießt. Es sind die Kamtschadalen in Sibirien, für die der Fliegenpilz, der in Sibirien nicht vorkommt, den Goldwert hat. Die Soldaten der russischen Armee, die unter Korsakoff im Jahre 1799 in Zürich waren, hatten auf dem Zürichberg Fliegenpilze gesammelt und zum Entsetzen der Bevölkerung gegessen. Man kann sich an dieses Gift gewöhnen, wie man sich an Alkohol, Morphin, Kokain u. a. auch gewöhnt, und bekommt auch nach dem Fliegenpilz angenehme Sensationen; die Natur rächt sich aber auch nach dem Fliegenpilz wie nach dem Kokain und Morphin.

Da wir bei den Pflanzen sind, wollen wir noch eines Pilzes Erwähnung tun, eines Pilzes, den Sie alle gesehen haben und dessen Wirkung nur Fachleuten bekannt sein dürfte: ich meine den Pilz des Mutterkorns. Vielen von Ihnen sind die schwarzen Gebilde am Roggen besonders nach einem regnerischen Sommer aufgefallen. Der Pilz erzeugt aus dem Nährstoff des Roggens giftige Stoffe, die in der Hand des Geburtshelfers vielfachen Segen stiften, sonst aber eine schwere Vergiftung hervorrufen, eine Vergiftung, die, solange man sie nicht erkannte, endemisch aufzutreten pflegte.

Von den Geschichtsschreibern des Mittelalters wird diese Krankheit, die bei schweren Fällen zum brandigen Ab-

sterben von Armen und Beinen führte, das «heilige Feuer» oder «ignis sacer», auch «Feuer des heiligen Antonius» genannt. Man hielt diese Krankheit für eine Strafe des Himmels: es bildete sich der Orden des St. Antonius, in dessen Klöstern man Zuflucht suchte, wo man erklärlicherweise Genesung fand, da im Kloster besseres, meist wohl nicht mutterkornhaltiges Mehl verbacken wurde. Solche Epidemien sind aber noch in den letzten Jahren aufgetreten, so 1926/27 im Uralgebiet in Russland, aber um die gleiche Zeit auch in einem Kulturland, wie England.

Auch unser Brot enthält Spuren dieses Giftes; eine vollkommene Reinigung des Getreides ist unmöglich. Zirka 0,1% ist die höchste zugelassene Menge, die unschädlich ist, wobei aber noch bemerkt werden könnte, dass durch den Backprozess die Giftigkeit des Mutterkorns abnimmt. Fachleute sagten mir sogar, dass eine minime Menge notwendig ist, um das Brot schmackhaft zu machen.

Neben dem Brot spielt in unserer Breite die Kartoffel eine *grosse* Bedeutung in der menschlichen Ernährung. Die Kartoffel ist Erzeugerin eines Giftes, das Solanin benannt wird. Das Solanin findet sich in zahlreichen Nachtschattengewächsen, die besonders bei Kindern Anlass zu Vergiftungen geben. Wie oft verschlucken kleine Kinder Beeren von Belladonna, wobei ich hier die Kinder doch in Schutz nehmen möchte: noch im 20. Jahrhundert kam eine Tollkirschenvergiftung bei einem jungen katholischen Geistlichen vor, weil er nicht glauben wollte, dass der liebe Gott solch schöne Früchte durch Gift schändete.

Das Solanin findet sich in Mengen von 2—10 Milligrammprozent in normalen Kartoffeln. 20 Milligrammprozent ist schon die Menge, die gelegentlich zu Ver-

giftungen führen kann. Kratzen im Rachen, Erbrechen, Atemnot, Schwindel, Schläfrigkeit und Krämpfe in den Beinen sind die Vergiftungserscheinungen. Vergiftungen sind bis jetzt als Massenvergiftungen in Kasernen nach Genuss abgekochter, lange in der Wärme gestandener Kartoffeln aufgetreten. Im März, April steigt der Solaniningehalt an; besonders gross ist der Solaniningehalt in den an den Mutterkartoffeln ausgewachsenen kleinen Kartoffeln. Geschälte Kartoffeln enthalten nur die Hälfte Solanin der ungeschälten.

Auch die Bohne, die sogenannte Feuerbohne, kann giftig sein. Vor einiger Zeit wurde über einen Fall berichtet, dass ein 73jähriger Mann in der Absicht, sich hinreichend Vitamine zuzuführen, zehn rohe Feuerbohnen, die sechs Tage gekeimt hatten, zu sich nahm. Sehr bald stellten sich Vergiftungserscheinungen, Erbrechen und Durchfall, ein. Im Tierversuch konnte die Beobachtung gemacht werden, dass auch die rohe weisse Gartenbohne, wie auch die Saubohne, aber auch rohe Linsen, Wicken u. a. m. giftig sind. Es handelt sich um ein Gift, das einem Blausäureglycosid ähnlich ist. Für die Rohkost eignen sich diese Vegetabilien nicht. Die Blausäure ist überhaupt Bestandteil vieler Nahrungsmittel, so z. B. der Mandeln, der Kirsch-, Pflaumen-, Pfirsich- und Aprikosenkerne, auch des Kirschlorbeer usf. Besonders die Kinder sind für die bitteren Mandeln sehr empfindlich.

Die Kräuter brauchen nicht immer in Chrut und Unchrut eingeteilt zu werden. Auch Chrut hat sehr oft Unchrut-eigenschaften. So sehen wir sehr oft Schädigungen nach Anwendung von angeblich harmlosen Kräutersalben gegen den Kropf, wegen den in der Salbe enthaltenen stark jodhaltigen Pflanzen.

Auch die Kräutertees sind nicht immer harmlos. Es ist hier nicht der Ort, auf die Kräutertees, die ich im allgemeinen als «Krankheitsverschleppungstees» bezeichnet habe, einzugehen. Ganz kurz möchte ich einen Vergiftungsfall in einer Prager Arbeiterfamilie nach Kräutertee anführen, in dem man Blattstücke und sogar vereinzelte Stücke unreifer Früchte von Tollkirschen vorgefunden hatte.

Ich übergehe die Fleisch-, Wurst- und Milchvergiftungen, wie auch die eventuellen Schäden nach Genuss schlecht ausgebackenen und auch schimmelnden Brotes, und verweile bei einigen Giften anorganischer Natur, die im Haushalt eine Rolle spielen können. Ich beginne mit dem Quecksilber. Ich meine nicht die grossen Mengen des flüchtigen Metalls. Obzwar auch dieses in grossen Mengen zu Vergiftungen Anlass gibt. So wurde es während der Kriegszeit von vielen Drückebergern ins Ohr gegossen, um dadurch nach der Perforation des Trommelfells sich vom Militärdienst befreien zu können. In Bern hat sich vor Jahren ein Medizinstudent aus Angst vor einer Syphilis den Gehalt eines Fiebermessers hinter die Haut gejagt. Solche Fälle sind selten und gehören als Unica nicht in unsere Besprechung.

Das Quecksilber ist im Brot, vor allem im kleiereichen Brot vorhanden und rührt von der sogenannten «Beizung» des Saatgutes zum Schutz gegen Schädlinge her. In den letzten Jahren hat *Stock* nach dem Nachweis von sehr kleinen Mengen Quecksilber in den Ausscheidungen des menschlichen Organismus Alarm geschlagen. Er glaubte viele Krankheitszustände auf die Resorption von Quecksilber aus den Amalgamzahnfüllungen zurückführen zu können.

Die Untersuchungen *Stocks* hielten die Gelehrten und das breite Publikum

längere Zeit im Banne. Zahlreiche Untersuchungen, an denen, um die Schweizerverhältnisse besonders zu studieren, auch ich mich mit einigen Schülern beteiligt hatte, konnten für die Richtigkeit der *Stocks*chen Beweisführung nichts erbringen. Vielmehr konnten wir in vielen Fällen relativ ansehnliche Mengen von Quecksilber im Stuhl und Urin nachweisen, dessen Herkunft uns lange unverständlich war. *Borinski*, vom Berliner Gesundheitsamt, konnte sogar beim Säugling Quecksilber nachweisen. Dem letztern Forscher war es vor nicht langer Zeit gelungen, die Quelle des Quecksilbers ausfindig zu machen. Er konnte in den verschiedenen Nahrungsmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft regelmässig Quecksilber nachweisen. So ist nicht nur das Brot, besonders das Graubrot, quecksilberreich, sondern auch die Mohrrüben, der Grünkohl, die grünen Bohnen, die Milch, das Fleisch, die Heringe (enthalten am meisten Quecksilber) u. a. m.

Auch mit dem Kupfer haben wir uns zu befassen, das für die Herstellung von Küchengeräten verwendet wird. Die schön geputzten Kupferpfannen sind die Zierde der Küche und sollen von der Reinlichkeit der Hausfrau Zeuge sein, besonders wenn sie selten gebraucht werden. Das Kupfer geht im sauren Milieu leicht in lösliche Salze über, die zu Vergiftungserscheinungen Anlass geben. Saure Speisen sollen in Kupfergeschirren nicht bereitet werden; Speisen sollen in Kupfergefässen überhaupt nicht aufbewahrt werden, da jede leichte Säuerung der Nahrung das Kupfer lösen könnte. Dieses Kupfer, das zu schweren Vergiftungen Anlass geben kann, ist ebenfalls ein Bestandteil unserer Nahrung: täglich nehmen wir 20 mgr Kupfer ein. Beim Genuss von ungewaschenen

Trauben kann die eingenommene Kupfermenge um das Mehrfache vergrößert werden, wegen der Behandlung der Kulturen mit Kupfervitriol — aber dabei brauchen wir nicht lange zu verweilen. Wer wird es jetzt, kurze Zeit nach der hygienischen Aufklärung durch die Hyspa, noch wagen, ungewaschene Trauben zu essen?

Das Blei hat sehr viele Feinde in den Gesundheitsämtern und chemischen Anstalten der Kantone, die dafür sorgen, dass kein Blei für Geschirre, Tuben, Syphons, aber auch für Spielzeuge, benutzt wird. Das Blei wird aber immer noch verwendet zum Glasieren von Ton und Steingut, wie auch zum Löten von Wasserleitungen. Gut gebrannte Glasuren geben das Blei schwer ab. Auch die Menge Blei, die sich an den Lötstellen der Wasserleitungen im Wasser löst, ist so klein, dass sie ohne weiteres vertragen wird.

Es würde mich zu weit führen, wenn ich noch vom Leuchtgas und seinen schweren Gefahren sprechen würde. Jede Hausfrau weiss, dass die offenen Gasähne nicht nur eine teure Gasrechnung verschulden, sondern eine Lebensgefährdung für die Familie darstellen. Auch das Einatmen täglicher kleinster Gas-mengen kann die Gesundheit alterieren. Wir nehmen aber noch ein gefährlicheres Gift ein, ein Gas, über dessen verheerende Wirkungen wir uns im letzten Kriege empört haben, was aber nichts ist im Vergleiche zu dem, was der künftige Krieg uns noch bringen wird. — Ich meine das gefährliche Kampfgas, das Chlor. Das Chlor wird zur Desinfektion unseres Trinkwassers benützt, und wenn der grösste Teil auch vertrieben wird, bleibt doch noch ein kleiner Teil im Wasser. Wenn man das heisse Wasser aus dem Boiler fliessen lässt, riecht der

Kundige sofort mit den Dämpfen den Chlorgeruch. In diesen Spuren ist das Chlor ungefährlich, und es ist viel besser, die problematische Wirkung kleinster Chlorspuren über sich ergehen zu lassen, als den Typhus und andere Infektionskrankheiten, die dann epidemicartig ganze Städte befallen könnten, wenn die Keime sich im Trinkwasser befänden.

Manche Stoffe werden dem Most und auch dem Wein zugegeben zum sogenannten Stummachen der Gärung. Dem Pöckelfleisch, den Würsten, besonders wenn es sich um Exportartikel handelt, werden ebenfalls Stoffe zugegeben, die die Entwicklung der Bakterien hemmen. Das können nur Stoffe sein, die auch die Bakterien schädigen, die für die Bakterien giftig sind! Dass diese Stoffe auch für den Menschen nicht harmlos sein dürften, ist ohne weiteres klar. Viele dieser Produkte sind in den zivilisierten Ländern auch verboten. Diejenigen von Ihnen, die die Hyspa besucht haben, konnten sich von der Tätigkeit des Gesundheitsamtes überzeugen, das darüber wacht, damit keine dieser gefährlichen Produkte in die Nahrung gelangen. Salicylsäure, Borsäure dürfen jetzt nicht mehr verwendet werden. Bei den andern Stoffen wird dafür gesorgt, dass die zulässige Menge nicht überschritten werden soll. Die Gesundheitsämter sorgen auch dafür, dass keine giftigen Stoffe für die Färbung von Pelzen verwendet werden. Wie oft kommt es zu einer Hautentzündung, nachdem man einen neuen Pelz um den Hals gelegt hatte. Meistens ist es der Fall nach den sogenannten gefärbten künstlichen Bibretten. Bei der Edeware sieht man solche Erscheinungen selten. Ob das menschliche Haar weniger edel ist — aber auch nach Anwendung einiger Haarfärbemittel sind schon Vergiftungserscheinungen gesehen worden.

Da wir bei den Modeartikeln angelangt sind, möchte ich noch Puder und Schminken anführen, die für die junge, geschmeidige Haut überflüssig sind und die Trägerin einer alten, zu welken beginnenden Haut nur irreführen. Puder und Schminken enthalten sehr oft giftige Stoffe, die den menschlichen Organismus schädigen.

Eine Gruppe für sich sind die Genussmittel, die im Volke mit dem Namen Genussgifte belegt werden. Darunter wird, was für unsere Breite von Bedeutung ist, der Alkohol, der Tabak, der Tee bzw. Kaffee, Kakao u. a. verstanden. In einem vor kurzem auf Einladung der Ausstellungsdirektion in der Hyspa gehaltenen Vortrag habe ich Gelegenheit gehabt, zu allen diesen Produkten Stellung zu nehmen. Ich möchte diesmal nicht mehr vom Alkohol reden, da er im Haushalt überhaupt keine Rolle zu spielen hätte. Der Alkohol soll nur ein Genussmittel sein. Die kleinen Mengen Rum oder Liqueur, die die Hausfrau zu einer Torte oder Sauce braucht, sind für den Erwachsenen absolut harmlos. Den Kindern sollte die Bekanntschaft mit den Alcoholica möglichst lange hinausgezogen werden.

Auch der Tabak ist ein Genussmittel nur des Herrn. Und wenn die Frau in der letzten Zeit, der Mode gehorchend, auch eine Zigarette ansteckt, um auch auf diese Weise ihre Mannestüchtigkeit zu zeigen, so ist der Tabak noch immer kein Gift des Haushalts. Etwas anderes sind die coffeinhaltigen Getränke, bei denen wir einige Minuten verweilen wollen.

Sowohl im Kaffee, wie im Tee und der Schokolade, aber auch in der so angepriesenen, kraftspendenden Kola ist das wirksame Prinzip das Coffein. Neben dem Coffein ist noch das Theobromin vorhanden — eine Schwestersubstanz des

ersteren. Diese beiden Produkte fördern die Herztätigkeit, steigern den Blutdruck und verbessern die Nierentätigkeit. Von diesem Stoffe wird des Morgens, zur Zeit der Zusammenspannung der Organe zur Tagesarbeit nach dem Nächtenschlaf Gebrauch gemacht. Auch bei der Verdauungstätigkeit, also nach der Mahlzeit, wenn die Hauptmenge des Blutes im Darne beschäftigt ist, wird das Gehirn wegen Blutarmut schläfrig, das Coffein hilft darüber hinweg und bekämpft auch diesen Schlaf. Besonders aber nach einem grossen Schmaus, bei dem dem Gotte Bacchus besonders gehuldigt wurde, pflegt man einen Kaffee zu nehmen, und zwar nicht einen Milchkaffee, sondern einen Filter, Mocca oder Türkischen, mit recht viel Coffein, um das durch Alkohol gelähmte Gehirn besonders anzuregen. In sehr grossen Dossen bewirkt das Coffein Wallungen zum Kopfe, Pulsbeschleunigungen, Zittern, Schlaflosigkeit. Dauernde Schädigungen oder gar der Tod sind nach Coffein und seinen Verwandten nie beobachtet worden. Das Coffein verdient somit die Bezeichnung Gift gar nicht. Gewöhnlich wird der Kaffee im Haushalt mit Zusätzen gemischt, die den Coffeingehalt des Kaffees sehr reduzieren. Auch in den meisten Wirtschaften wird ein Kaffee serviert, dem das Volk die Bezeichnung Blümchenkaffee beigelegt hatte, und der seine Schwärze eher der Cichorie verdankt. Wer auch nach einem solchen Kaffee nicht schlafen kann, kann zum entcoffeinisierten Kaffee greifen, besonders ist es bei älteren Leuten der Fall, deren Blutdruck sehr hoch ist. Sie sollten sich aber überzeugen, ob sie auch den coffeinschwachen Kaffee ertragen und ob nicht ein Kräutertee, Kamillentee oder Lindenblüten bessere Dienste leisten.

Meine Damen und Herren! Ich könnte Ihnen die Gifte, denen Sie im Haushalt wie überhaupt im täglichen Leben begegnen, noch stundenlang aufzählen. Es war meine Absicht, Ihnen zu zeigen, dass auch Gifte nicht so gefährlich sind, wie es im allgemeinen der Laie annimmt. So tückisch ist die von Gott erschaffene Natur doch nicht.

Solche Gifte — solch scharfen Stoff
Der schnell durch alle Adern sich verteilt,
Dass tot der lebensmüde Trinker hinfällt
Und dass die Brust den Odem von sich stösst,
So ungestüm, wie schnell entzündet Pulver
Aus der Kanone furchtbaren Schlunde blitzt,
gibt es mehr in der Komödie.

Der Organismus kämpft gegen die Giftwirkung — der Kampf ist stark, und es dauert eine Weile, bis der vom Kampfe ermüdete Körper dem Gifte nachgibt. Die Natur hat den menschlichen und tierischen Organismus mit zahlreichen Entgiftungsmitteln ausgerüstet, die der Körper unwillkürlich, und ohne dass es dem Träger zum Bewusstsein kommt, stündlich und tagtäglich anwendet.

An Hand der wenigen Beispiele haben Sie gesehen, dass die Natur auch in der lebensspendenden Nahrung Stoffe darbietet, die in grosser Dosis schädliche Giftwirkungen entfalten können. Es fehlt mir an der Zeit, um noch auf die im Organismus vorhandenen hochwirksamen, durchaus unentbehrlichen Stoffe einzugehen, die zu den stärksten Giften zu rechnen sind, die wir kennen.

Da die Vitamine heute immer noch im Laienpublikum auf der Tagesordnung sind, kann ich Ihnen sagen, dass auch die Ueberdosierung von Vitaminen zu

schweren Verkalkungen in den Gefässen führen kann, wenn man das sogenannte Vitamin D in zu grossen Dosen verabreicht hatte, und zu andern Störungen nach den anderen Vitaminen. «Das Mass ist es, das über Nutzen oder Schaden, über Leben oder Tod entscheidet.» Die Natur selbst lehrt uns, dass Gifte für die Funktion unseres Organismus auch nützlich sind und gibt uns auch das Vorbild, Gifte als Arzneien am kranken Organismus anzuwenden. Zu diesem Zwecke müssen wir der Bedeutung des Quantums inne werden.

In minimen Dosen innerlich genommen, wirkt praktisch kein Gift momentan tödlich, so dass auch die Meinung der lebensüberdrüssigen Julia

Die Lippen küsst' ich dir, wohl hängt noch
Gifft
Daran und lässt mich an der Labung sterben
übertrieben ist und gehört in das Gebiet der Fabel.

So ängstlich brauchen wir mit den aufgezählten Giften nicht zu sein und zwar deswegen, weil uns die Natur ein Gegengift mit auf die Welt gegeben hat — leider nicht allen —, nicht das Gegengift, das der junge Geliebte seiner Angebeteten auf die toten Lippen zu streichen hat, um sie zu neuem Leben wieder zu wecken, es ist kein Kräutergeist, keine Alraunwurzel — sondern die *reine, gesunde Vernunft!* Machen wir von dieser recht oft Gebrauch, überall, nicht nur in der Küche und Haushalt — schaden wird es sicherlich nicht! Und vergessen wir dabei nicht, dass nur eines gefährlich ist, und zwar sehr gefährlich ist auf allen Gebieten, die *Masslosigkeit!*