

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 3 (1893)

**Heft:** 11

**Artikel:** Der Hafer als Volksnahrungsmittel

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038601>

#### 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:** 28.12.2025

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

führbar ist und darum eine Unnatur, ein Unsinne ist und nur bedingungsweise und in beschränktem Maß praktisch hygienisch nützlich und also anwendbar ist und zwar bloß für die, denen nach ihrer Constitution und Natur die Fleischnahrung nicht conveniert, die sie nicht mögen, oder deren Gesundheit bei Fleischgenuss nachweislich leidet. Das sind aber bloß Ausnahmen und da man nie die Ausnahmen zur Regel machen darf, so darf der Vegetarismus auch nicht allgemein für alle Menschen ohne Ausnahme als die beste Ernährungsweise ausgeben und empfohlen werden. Zudem vertragen bekanntlich sehr viele Menschen die vegetarischen Nahrungsmittel, mit Ausnahme des Brodes, schlecht, z. B. die grünen Gemüse, Wurzelgemüse, die Hülsenfrüchte, das Obst und müssen sich daher nothwendigerweise omnivorisch ernähren (Mehlspeisen, Brot, Milch, Eier, Fleisch). Für solche paßt daher der Vegetarismus nicht. Man sieht eben auch daraus, daß der Mensch nicht zum Vegetarismus bestimmt, also dazu erschaffen ist, sondern zum Omnitvorismus! Ein jeder Mensch muß sich nun einmal so ernähren, wie es seine Constitution und Natur verlangt, der eine vegetarisch, der andere omnivorisch, der dritte carnivorisch. Man kann und darf nicht alle Menschen über einen Leisten schlagen, wie es die fanatischen Vegetarier verlangen.

Als Kurmittel, als diätetische Kur, zur zeitweiligen, kürzeren oder längeren Anwendung, besonders für merkuriell syphilitische Patienten, denen Fleischnahrung Gift ist, weil es ihr Leiden nur verschlimmert, lassen wir also den strengen Vegetarismus gerne und willig seine Berechtigung und Geltung bis zu einem gewissen Grade.

Aber eben was als Kurmittel nützlich und wohltätig ist, sollte nicht täglich und regelmäßig Jahr aus, Jahr ein, geübt und ge-

braucht werden, so wenig wie man Jahr ein, Jahr aus, irgend eine andere Kur gebraucht. Und ebenso wie man die vegetarische Diät mit Erfolg und Nutzen fürmäßig anwenden kann, ebenso kann man die vorwiegend animalische Ernährung mit Fleisch in gewiß vielen Fällen fürmäßig mit gutem Erfolg anwenden.<sup>1)</sup>

(Schluß folgt.)

## Der Hafer als Volksnahrungsmittel.

Es wird in unseren Tagen viel gejammt über schlechte Volksernährung und wie es mit der Volkskraft den Krebsgang gehe. Als eine der mannigfachen Ursachen für die letztere sehr mögliche Erscheinung und zwar eine schwerwiegende ist die verschlechterte Qualität der Volksnahrung anzuflagen. Im Laufe der Zeit kehrte man guten, kräftigen Nahrungsmitteln den Rücken und wandte sich neuen, weniger gehaltvollen Stoffen zu. Die gewaltige Ausdehnung des Kartoffelkonsums, die Kaffee- und Cichorienschlapperei, womöglich noch mit Verachtung der Milch, die man ja selbst den kleinen Kindern nicht mehr in ausreichendem Maße zukommen läßt, sind Beweise für Veränderung und gleichzeitig auch Verschlechterung der Volksnahrung. Es wurden verschiedene Anläufe genommen, die Leute zu belehren, man schuf billige und gleichzeitig bequeme Nährpräparate

<sup>1)</sup> So sind mir mehrere Fälle bekannt, wo Kinder, die bis dahin kein Fleisch zu essen bekamen und dabei schwächlich und im Wachsthum zurückgeblieben waren, nun sich bald erholten, an Wachsthum und Kraft und gesundem Aussehen zunahmen, als ihnen der Arzt die Fleischdiät verordnete. Auch Vegetarier, die bei ihrer Diät leidend wurden, erholten sich zugehends, als sie wieder zur omnivorischen Diät übergingen und solche Fälle sind mir mehrere zur Kenntniß gekommen. In solchen Dingen (Ernährung und Diät) muß man individualisieren, nicht generalisieren. Denn „Eines schließt sich nicht für Alle“.

wie z. B. in der Form der Hülsenfruchtmehle, alles mit mehr oder weniger Erfolg. Eine sehr durchgreifende Reform und Verbesserung in der Nährweise zumal der sogen. arbeitenden Klassen ist aber bis jetzt kaum eingetreten.

Man hat sich bemüht, auf die Unterschiede in den Ernährungsmethoden von Einst und Jetzt eindringlich aufmerksam zu machen. Dabei wurde darauf hingewiesen, daß man einzelnes Gute, was unseren Vorfahren Kraft und Markt gegeben, unverschuldet in den Winkel gestellt habe und wie gut das jetzige Volk daran thun würde, stiefmütterlich behandelte alt väterische Nahrungsmittel wieder zu Ehren zu ziehen.

Wir wollen nun in folgendem auf eines der Aschenbrödel unserer heutigen Volksernährung hinweisen. Ein solches ist der Hafer, der in besonderem Säcklein, im Habersack, vor alten Zeiten den Schweizerkrieger auf seinen Siegen begleitete. Aus ihm, diesem trefflichen Nahrungsmittel, das auch noch heute nicht nur als vorzügliches Rossfutter eine Rolle zu spielen verdiente, gewannen die alten Eidgenossen nicht zum geringsten Theil neben Käse und Zieger ihre viel bewunderte Kraft, um ganz gewaltige Strapazen auszuhalten. Der Hafer, mit Milch zu einem Brei gekocht, war in eutschwundenen Jahrhunderten ein allgemein verbreitetes und hochgeschätztes Volksnahrungsmittel. Und mit Recht. Wahrlich, nicht umsonst hat der gemüthvolle alemanische Dichter Hebel in einem seiner besten Lieder das Lob des bei unserer Generation leider so sehr in Vergessenheit gerathenen Hafermueses besungen, das namentlich auch den Kindern das Blut stärkt und die Glieder festigt, wenn sie es regelmäßig essen

mit feisster Milch vom junge, fleckige Chüeli  
vom Müeterli g'chohet im ruoßige Tupfi.

Im Haferkorn — wenn grob gemahlen, Hafergrüze geheißen — sind laut seiner stoff-

lichen Zusammensetzung, wie sie uns der Chemiker entziffert, sämtliche Bestandtheile vorhanden, welche das Blut und damit auch der Körper zu seiner Nahrung bedarf. Es enthält Eiweiß, Stärkemehl, Zucker, Fett, Salze neben Wasser. König gibt in seinem Buche „Chemie der menschlichen Nahrungs- und Genussmittel“ für die wichtigsten Cerealien (Getreidefrüchte) folgende Prozentziffern der in den Körnern oder Samen vorhandenen Stoffe an:

	Wasser	Stärkemehl	Eiweiß	Fett	Zucker	Salze
Weizen	13—14	66—67	12—13	1—2	1—2	1—2
Roggen	15—16	66—67	11—12	1—2	0,9	1—2
Gerste	13—14	55—66	11—12	2—3	—	2—3
Hafer	12—13	53—54	11—12	6	—	3

Aus dieser Tabelle kann man entnehmen, daß bezüglich des Eiweißgehaltes der Hafer den anderen Getreidesorten ziemlich gleich steht. In seinem Samenkorn, das zur Nahrung verwendet wird, befindet sich dagegen weniger Stärkemehl als in denjenigen der übrigen für Vergleichung herangezogenen Cerealien. Fett ist aber in erheblich größerer Menge in ihm vorhanden und auch der Salzgehalt ein günstiger. Dagegen — und das ist für die volle Ausnützung des Haferkornes im menschlichen Verdauungskanal ein etwas mißlicher Umstand — enthält es bedeutend mehr Holzfaser (Cellulose), als die Samen sämtlicher zu Ernährungszwecken benützter Getreidearten, den bei uns selten mehr in Verwendung stehenden Buchweizen ausgenommen. Alles in allem besitzen wir aber im Hafer ein auch für den Menschen nahrhaftes Produkt aus dem Pflanzenreich, das die Kartoffeln namentlich bezüglich Eiweiß und Fettgehalt ganz bedeutend übertrifft. Er verdient deshalb auch als ein treffliches Volksnahrungsmittel in frühere Ehren und Rechte eingesetzt zu werden.

Bekanntlich ist die Haferpflanze bezüglich Klima, Bodenart, Düngung eine sehr genügsame, ihre uralte Kultur deshalb auch unter

ungünstigen Verhältnissen, in magerem Boden, noch möglich. Sie gedeiht ganz gut im Norden, in Schweden und Norwegen, und steigt als Kulturpflanze auf den Bergen bis auf eine Höhe von 1700 Metern empor. Der Hafer war schon den alten Deutschen als Getreideart bekannt und der römische Schriftsteller Plinius berichtet, daß die germanischen Völker keinen anderen Brei aßen, als den von Hafer. In Schottland und Nordamerika ist ein dickes Mues aus grobem Hafermehl mit Milch, welches den Namen „Porridge“ führt, noch heute ein beliebtes Volksnahrungsmittel. Die Schotten bereiten, wie dies ferner in Norwegen, Schweden, in Deutschland im Spessart geschieht, aus Hafermehl auch Brod; dieses ist dunkel, fast schwärzlich und soll, wenn man an dasselbe gewöhnt ist und einen robusten Magen hat, ganz gut munden. Den Schottländern, die überhaupt die Kunst verstehen, aus dem Hafer allerlei Speisen zu bereiten, schlage dasselbe, wird versichert, trefflich an; uns verwöhnten Weißbrodessern würde es wohl eher als Pferdefutter imponieren.

Den Hauptwerth für die menschliche Nahrung hat aber das Haferkorn, sei es in der Form größerer Grüze, sei es als feineres Mehl, zur Bereitung von schleimigen Suppen und Breien (Habermues). In dieser Zubereitung, wenn es in dicker Form, in genügender Quantität und mit Milch vermischt, gegessen wird, ist es nicht nur von ausgezeichneter Nährkraft und sättigender Wirkung, sondern auch billig, sowie leicht zu verdauen. Zusätze von Hafermehl-abköihungen in der Form des Haferschleims zur Kuhmilch haben die Wirkung, die letztere besser verdaulich zu machen, indem der Käsestoff (das Casein) der Milch im Magen in feineren Klumpen gerinnt. Diese Eigenschaft ist für die Kleinkinderernährung oft von großem Nutzen. Haferschleim mit Beifügung von Fleischextrakt,

und etwas Butter gewinnt an Schmackhaftigkeit und an Nährwerth. Auch in der Krankenkost finden Hafersuppen oft nützliche Verwendung, zumal in der Verbindung mit Milch, denn letztere spielt in der Krankenernährung eine Hauptrolle. Das Verhältnis der Beimischung von Haferschleim zur Milch hängt von der Verdauungskraft des Kranken ab. Zu der Regel nimmt man von beiden die Hälfte; ist das Verdauungsvermögen stark beeinträchtigt, so sei das Verhältnis  $\frac{1}{3}$  Milch und  $\frac{2}{3}$  Haferschleim.<sup>1)</sup>

In der im Laufe der Zeit bei uns veränderten Volksnährung macht sich namentlich auch, und zwar in recht nachtheiligem Grade, die Verminderung des Genusses von Körnerfrüchten, wie Gerste und Hafer, fühlbar. Die Kartoffel, zusammen mit Kaffeeabsud, hat eine ungebührliche Herrschaft als höchst einseitiges Volksnährmittel erlangt. Hafer- und Gerstenabköihungen, letztere zusammen mit Bohnen, sind nicht mehr modisch, über Mehlsuppen rümpft man die Nase, das Habermues ist in manchen Gegenden und Haushaltungen, so auch in den östlichen Kantonen, namentlich in städtischen Ortschaften, leider gänzlich ausgestorben und lebt nur noch in der Poesie fort. Und doch sind unsere Ahnen dabei gesund und stark geworden, jedenfalls kräftiger und widerstandsfähiger als unsere heutige Erdäpfel- und Cichoriengeneration. Möge man darum in der so überaus wichtigen Volksnährung zurückkehren zu den guten alten Bräuchen der Vorfahren!

Namentlich ergeht der Ruf an die Hausfrauen und Mütter, zumal an solche, die das theure Fleisch nicht regelmäßig zu erschwingen vermögen, in ihrem einfachen aber gesunden Familienspeisezettel die altväterischen, bewährten

<sup>1)</sup> Praktische Rezepte für Hafergrüzzuppen allein, sowie mit mannigfachen Zuthaten findet man in dem zweckmäßigen Buche von Hedwig Heyl: Die Krankenkost.

und nahrhaften Samen der Getreidefrüchtler wieder in vermehrtem Maße zur Geltung kommen zu lassen. Allerdings müssen sich dieselben dann auch gehörige Zeit und Mühe nehmen, jene Nährprodukte recht gut und schmackhaft zu kochen. Diese Kunst zu lernen und unter Umständen sogar selber zu üben, sollte nicht als unter der Würde einer guten Hausfrau liegend erachtet werden, wie dies in unsrer so vielfach entarteten Zeit oft genug geschieht. Sitzen sie dann zusammen, Mann und Frau und blühende Kinder, bei der dampfenden Abendschüssel mit dicklichem Habermues, das, versüßt durch ein redlich Theil unverfälschter Milch, trefflich sättigt, so mag nach beendigtem Löffelwerk das Müterli die munteren Kleinen mit dem lieben und gemüthlichen Hebel fragen: „Geltet, 's isch guet gsy?“

### Klinische Mittheilungen. von Dr. v. Scheele in Genf.

Herr K. aus Genf, 46 Jahre alt, litt laut Diagnose eines hervorragenden Spezialisten an **fortschreitender Dämpfung (Gehirnerweichung)** und war ein schnelles Ende vorhergesagt. Es sollte ein Versuch mit Elektro-Homöopathie gemacht werden, ich wurde zu dem Kranken gerufen und konnte, dank eines früheren langjährigen Studiums dieser Krankheit, die Diagnose ohne weiteres bestätigen. Die Untersuchung ergab gesteigerte Kniephänomene, erweiterte starre Pupillen, deutliche rechte Gesichtslähmung, abgeschwächten Händedruck, mangelhafte Funktion des Schließmuskels, starke Hyperästhesie des Kopfes. Psychisch: starke Depression. Patient weinte leicht, er sei verloren ic., Abnahme der Intelligenz und Interessenlosigkeit gegen Geschäftssachen. Schlaf war mangelhaft. Außerdem bestand von früher her eine Magenerwei-

terung. Sein Gang war sehr schleppend, seine Haltung gebeugt.

Innenlich erhielt der Kranke 3 Korn N trocken morgens und abends, für den Tag eine Lösung von 1 Korn A 2 + C 1 + N auf ein großes Glas Wasser. Massage der Beine und des Rückens mit Rother Salbe, jeden Morgen, mit nachfolgender kalter Abwaschung; jeden Abend ein warmes Bad von 15—25 Minuten Dauer, unter Zugießen von etwa 15 Gramm Rothes Fluid. Die Diät wurde geregelt und gewisse hygienische Maßnahmen (regelmäßige Spaziergänge in der Kühle, passende Kleidung) vollzogen.

Schon nach 6 Wochen hatten sich Schlaf und die psychischen Symptome gebessert, nach weiteren 4 Wochen reagirten die Pupillen normal, Patient konnte stundenlang spazieren gehen; heute hat Patient seine frühere Körperkraft in Fülle wieder erreicht, geht wieder in sein Geschäft und bekundet sogar eine große Schlaghaftigkeit. Die öfter noch auftretenden Kopfschmerzen röhren nur von Diätfehlern her.

10) Malergehilfe E. Marc aus Frankreich leidet seit seiner Jugend an Epilepsie, in letzter Zeit häuften sich die Anfälle derart, daß er seine Stelle dadurch verlassen hatte, wöchentlich mindestens zwei Anfälle. Ich verordne ihm A 1 + S 1 + N im ersten Glase, ferner jeden Morgen eine kalte Ganzwaschung, möglichst reizlose Diät, Verbot von alkoholischen Getränken und schwarem Kaffee, dagegen möglichst viel Milch trinken. Die Anfälle verminderten sich schon nach 8 Tagen, so daß er heute, den 18. Tag, ohne Anfall ist und in seiner Heimat wieder eine Stelle annimmt.

11) Frau Montezuit aus Genf hat seit einigen Wochen heftigen Husten mit Auswurf und seit einigen Tagen Appetitlosigkeit. Ich gebe ihr 2 Korn P 3 und 1 Korn S 1 im 2. Glase. Nach 8 Tagen stellt sich Patientin