Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 9

Artikel: Zur Nervenhygiene und Nervendiätetik [Schluss]

Autor: Eulenburg, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038405

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: 29.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gefundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

ind fine reger berausgegeben errugte igensadnu mannelligenste und innen

unter Mitwirfung von Merzten, Praftifern und geheilten Rranten.

Ur. 9. 14. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1904.

Inhalt: Zur Nervenhygieine und Nervendiätetik. (Schluß). — Die zunehmende Unfähigkeit der Frauen ihre Kinder zu stillen. — Die Chinesen als Tierschützer. — Die Wahrheiten des Herzens. — Korrespondenzen und Heilungen: Flechten; Baginal-Occlusion; Keuchhusten; Blutharnen; Lungenentzündung mit Lungens blutungen; Lungenschwindsincht. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Bur Nervenhygiene und Nervendiätetik.

Bon Geh .= Rath Prof. Dr. M. Gulenburg=Berlin.

(Schliß.)

In engftem Busammenhange mit ber Regelung von Bewegung und Schlaf fteht auch die für Erhaltung ber Bejundheit und ber förperlichseelischen Integrität so überaus wichtige Sygiene der Ernährung. Auf bem uns beschäftigenden Gebiete handelt es fich gang besonders darum, den ungahlbaren nervosen Ernährungs= und Verdauungsstörungen des späteren Lebensalters (bei beiden Geschlechtern) verhütend entgegenzuwirfen und dagegen festeingewurzelte, vernünftige Lebensgewohnheiten in biatetischer Sinficht zu begründen. - Die Roft fei bemgemäß, gang allgemein ausgedruckt, einfach, reichlich, aber ohne Ule: bermaß, nahrhaft und gut zubereitet vor allen Dingen aber einfach! Jebe Art von "Lugus" ift auf biefem Gebiete am allerwenigsten angebracht — übrigens nicht bloß für Rinder, sondern auch für Erwachsene jeden Alters. Ich unterschreibe in diefer Beziehung ben Rath, den ein englischer Bopularphilosoph des 18. Jahrhunderts seinen Zeitgenoffen und Landsleuten für die bamaligen Berhältniße sicher nicht ohne Grund ertheilt hat: man folle "über feinem Stande" wohnen, fich "nach feinem Stande" fleiben, aber unter feinem Stande" effen (und trinfen). - Bahrend in den ärmeren Familien die Rinder oft eine unzulängliche und mangelhaft zubereitete, bemnach ungefunde Rost erhalten, werden sie in den wohlhabenden Rreisen zu oft überfüttert, durch frühzeitigen Gebrauch ungeeigneter Genuß- und Würzmittel verwöhnt und somit ebenfalls irrationell und unhygienisch beföstigt. Es muß aber gerade für das findliche Aller, und noch mehr bei nervos verantagten Rinbern, ber Wegfall ber für biefes Alter ebenfo unnötigen wie ungeigneten, vielfach birect ichablichen Benufe und Bürgstoffe als zu erhe= bende diatische Forderung obenange= stellt werden! Bor allen Dingen alfo nicht bloß Beschränfung, fondern abso= luter Begfall aller spirituosen Getränke - aller, ohne jede Ausnahme; felbst als Urzneimittel find fie in der Regel entbehr= lich, als vermeintlich gebotene Ernährungsund Stärfungsmittel meift gang widerfinnig, von dem oft icon ein= und zweijährigen Rin

bern bei gebrachtensogenannten Tofaper bis zu ben vielfach angepriesenen Malz= und Kraft= bieren und "magenstärfenden" Liqueuren. Aber nicht blog von dem verfrühten Genuffe von Spirituosen ift unter ben bier in Betracht tommenden Berhältniffen unbedingt abzusehen, sondern auch mehr oder weniger vom Genuß anderer aufregenden Getränte, wie Thee, Raffee, Cacao und Chocolate; felbft ftarte Fleischbrühe ift, wo nicht besondere Anzeigen bafür vorliegen, nicht unbedenklich, und jedenfalls überfluffig. Nicht genug zu empfehlen find bagegen für die Roft diefes Lebensalters vor allem gute Milch und Mildprodutte, reichliche Mengen von frischen grünen Gemusen, robes (natürlich gut ausgereiftes) und gefochtes Obst, gut ausgebadenes Beig- und Schwarzbrot mit nicht zu färglich bemeffenen Portionen Butter; in fleineren Quantitäten gutes (gefochtes und gebratenes) Fleisch, Gier; in möglichst geringerem Mage Sugigfeiten, Mehlspeisen und Ruchen. Man muß sich babei flar machen, daß ein übermäßiges Darreichen von Eiweifstoffen in ber Nahrung feineswegs bem Zwecke entspricht, vielmehr mancherlei Rachtheile zur Folge haben fann - während unter den wesentlichen Rähr= itoffen die fogenannten Rohlehndrate (Stärkemehl und beffen Abkömmlinge), sowie Fette, Rährsalze und Wasser nicht zu furz fommen bürfen. Sierbei ift eine luxurioje Fleischbiat nicht weniger als erforderlich, nicht einmal wünschenswert - ein Mehr an paffend ausgemählter und natürlich gut zubereiteter vege= tabilischer Nahrung bagegen burchaus zu empfehlen. Mild, Mepfel, Brot fonnen nothigenfalls viele Sahre hindurch - wie angestellte Proben erwiesen haben eine ziemlich ausreichende Ernährung fichern, wenn auch ein ausgedehnterer Roftwechsel zur Erhaltung normaler Functionen ber Berdanungsorgane im allgemeinen bevor-

jugt werden muß. Das viele Suppeneffen, wie es befanntlich deutsche Hausfrauen lieben und als erfte Kinderpflicht predigen, ift, zumal bei der oft recht zweifelhaften Beschaffenheit und dem geringen Rährwerte des Inhaltes ber Terrinen und Suppenteller, nichts weniger als rationell; es ist vielmehr als eine uriprünglich durch die Sparfamfeitspflicht gebotene, bann zur Gewohnheit gewordene und gedankenlos weiter geübte Unsitte zu betrachten. Der übel berüchtigte "Suppenkaspar" hat also vom hygienischen Standpunkte aus nicht so gang Unrecht. Bei appetit= und magenschwachen Kindern ist das Suppenessen zum Beginn der Hauptmahlzeiten gang besonders verwerflich. Mls schlechte, schon bei den Rindern zu rügende und zu unterdrückende Angewohnheit ift bas häufige Trinten mährend bes Effens anzusehen; soweit es etwa durch zu startes Salgen ober Würzen ber Speifen hervorgerufen und befördert wird, ist nach dieser Richtung natürlich Abhilfe zu schaffen. — Uebrigens ift natürlich nicht blog das Was und Wieviel, sondern auch das Wann und Wie oft hin= sichtlich der Mahlzeiten nach Gebur zu berück fichtigen. Es muß bafür geforgt, werden, bag die Kinder ihre Mahlzeiten regelmäßig zu bestimmten Tageszeiten und in nicht zu weit auseinanderliegenden Abständen einehmen; bag fie nicht ungestärft zur Schule geben; daß fie bei einem vier- oder fünfstündigen Bormittagsunterricht eine Zwischenpause zum Frühstück benüten; daß an die Hauptmahlzeit fich nicht sofort wieder eine längere Unterrichtszeit anschließt; daß das Abendessen früh und nicht, wie es oft geschieht, fast unmittelbar vor dem Schlafengeben genommen wird - und fo manches andere. - Dag man das Tabafrauchen Bersonen im findlicheingendlichen Alter überhaupt nicht und am allerwenigsten bei ner= voser Beranlagung gestatten sollte, bedarf

wohl kaum einer ausdrücklichen Erwähnung. Weitere, wichtige Lehren und Borschriften einer ihren Zweck erfüllenden Prophylare der Nervenkrankheiten beziehen sich auf die Sy= giene ber Rleidung, ber allgemeinen Körperpflege durch Waschungen, Bäder u. s. w. (wobei auch die in der Ginleitung erwähnten Raltwafferproceduren ihre Stelle finden) und endlich auf bas fo überaus bedeutsame und ichwierige Gebiet ber fexuellen Sygiene. Doch mag es an ben gegebenen Unregungen für biesmal genug fein - eingebent ber alten griechischen Beisheitsfäte: "Mag ju halten ift gut" und "von nichts zu viel", die gerade als Leitmotive einer rationellen Nervenhygiene und Nervendiätetif befonders am Plate zu fein icheinen.

(Das fleine Journal für Hygiene).

Die zunehmende unfähigkeit der Frauen, ihre Kinder zu stillen.

Die Zusammensetzung der Milch ist eines der größten Bunder der lebenden Natur, so sagt Prof. Dr. G. v. Bunge in einer fürzlich erschienenen ungemein interessanten und wichtisgen Schrift¹), die hiemit angelegentlich empsohlen sei. Die chemische Analyse ergibt eine höchst auffallende Verschiedenheit in der quantitativen Zusammensetzung der verschiedenen Säugetierarten. "Die Summe der Eiweisarten — Casein und Albumin — beträgt in der Milch ves Menschen bloß 16%, in der Milch des Kaninchens mehr als das Sechsfache. Der Fettgehalt in der Milch des Pferdes beträgt

nur $1.2 \circ /_0$, in der Milch des Hundes das Zehnfache. Der Zuckergehalt ist in der Mensichenmilch am höchsten, in der des Kaninchens dreimal geringer. Der Aschengehalt dagegen ist in der Kaninchenmilch zwölfmal höher als in der Menschenmilch."

Diese Unterschiede sinden zum Theil ihre Erklärung in der verschiedenen Wachsthumsgesschwindigkeit. Je rascher der Säugling wächst, desto größer ist der Bedarf an den Stoffen, welche vorzugsweise zum Aufbau der Gewebe dienen, an Eiweiß und an Salzen. Dementsprechend enthält z. B. die Milch des Mensschen $1.4^{\circ}/_{\circ}$ Eiweiß, die des Pferdes 1.8, die des Rindes 4 und die des Hindes $9.9^{\circ}/_{\circ}$; der Gehalt an Asche beträgt in derselben Reishenfolge 0.22, 0.41, 0.80 und $1.31^{\circ}/_{\circ}$.

Die auffallenden Unterschiede in dem Ruckerund Fettgehalte der Milch der verschiedenen Säugetiere erklären sich nach Bunge zum Theil aus den klimatischen Berhältnissen. Die Butter hat eine mehr als doppelt so hohe Berbrennungswärme wie der Milchzucker; da= her ift die Milch der in einem kalten Klima Tiere fettreicher. Die Bewohner lebenden wärmerer Gegenden hingegen fonnen ihre Functionen, insbesondere ihre Mustelarbeit, auch mit Rohlehndraten verrichten. So ift es verständlich, daß 3. B. der Fettgehalt ber Mild des Menschen 3.4 %, des Rameels 3.1 %, bes Renntiers 17,1 %, bes Delphins 43.8 % beträgt; für den Milchzuckergehalt find die entsprechenden Bahlen 6.1, 5.6, 2.8 und 0.

Die Zwecknäßigkeit in der Zusammensetzung der Milch geht aber noch viel weiter. Es empfängt nämlich der Säugling in der Milch alle Aschenbestandteile (Kalt, Eisen, Phosphorssäure, Chlor, 2c.) genau in dem Gewichtsverhältnis, in dem er derselben zum Wachstumseiner Gewebe bedarf, und diese Uebereinstimmung ist um so wunderbarer, als die Asche

^{1) &}quot;Die zunehmende Unfähigkeit der Frauen, ihre Kinder zu sillen. Die Ursache dieser Unfähigkeit, die Mittel zur Verhütung." Ein Vortrag von G. v. Bunge, Prosessor an der Universität Basel. Verlag von E. Reinshardt-München.

Preis 0.80 M.