

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: 14.01.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 9.

14. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1904.

Inhalt: Zur Nervenhygiene und Nervendiätetik. (Schluß). — Die zunehmende Unfähigkeit der Frauen ihre Kinder zu stillen. — Die Chinesen als Tierschützer. — Die Wahrheiten des Herzens. — Korrespondenzen und Heilungen: Flechten; Vaginal-Occulsion; Keuchhusten; Blutharnen; Lungenentzündung mit Lungenblutungen; Lungenerschwindel. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Zur Nervenhygiene und Nervendiätetik.

Von Geh.-Rath Prof. Dr. A. Gulenburg-Berlin.

(Schluß.)

In engstem Zusammenhange mit der Regelung von Bewegung und Schlaf steht auch die für Erhaltung der Gesundheit und der körperlich-seelischen Integrität so überaus wichtige Hygiene der Ernährung. Auf dem uns beschäftigenden Gebiete handelt es sich ganz besonders darum, den unzählbaren nervösen Ernährungs- und Verdauungsstörungen des späteren Lebensalters (bei beiden Geschlechtern) verhütend entgegenzuwirken und dagegen festeingewurzelte, vernünftige Lebensgewohnheiten in diätetischer Hinsicht zu begründen. — Die Kost sei demgemäß, ganz allgemein ausgedrückt, einfach, reichlich, aber ohne Uebermaß, nahrhaft und gut zubereitet — vor allen Dingen aber einfach! Jede Art von „Luxus“ ist auf diesem Gebiete am allerwenigsten angebracht — übrigens nicht bloß für Kinder, sondern auch für Erwachsene jeden Alters. Ich unterschreibe in dieser Beziehung den Rath, den ein englischer Popularphilosoph des 18. Jahrhunderts seinen Zeitge-

nossen und Landsleuten für die damaligen Verhältnisse sicher nicht ohne Grund erteilt hat: man solle „über seinem Stande“ wohnen, sich „nach seinem Stande“ kleiden, aber unter seinem Stande“ essen (und trinken). — Während in den ärmeren Familien die Kinder oft eine unzulängliche und mangelhaft zubereitete, demnach ungesunde Kost erhalten, werden sie in den wohlhabenden Kreisen zu oft überfüttert, durch frühzeitigen Gebrauch ungeeigneter Genuß- und Würzmittel verwöhnt und somit ebenfalls irrationell und unhygienisch beköstigt. Es muß aber gerade für das kindliche Alter, und noch mehr bei nervös veranlagten Kindern, der Wegfall der für dieses Alter ebenso unnötigen wie ungeeigneten, vielfach direct schädlichen Genuß- und Würzstoffe als zu erhebende diätische Forderung obenangestellt werden! Vor allen Dingen also nicht bloß Beschränkung, sondern absoluter Wegfall aller spirituellen Getränke — aller, ohne jede Ausnahme; selbst als Arzneimittel sind sie in der Regel entbehrlich, als vermeintlich gebotene Ernährungs- und Stärkungsmittel meist ganz widersinnig, von dem oft schon ein- und zweijährigen Kin-

dern bei gebrachten sogenannten Tokayer bis zu den vielfach angepriesenen Malz- und Kraftbieren und „magenstärkenden“ Liqueuren. Aber nicht bloß von dem verfrühten Genuß von Spirituosen ist unter den hier in Betracht kommenden Verhältnissen unbedingt abzu sehen, sondern auch mehr oder weniger vom Genuß anderer aufregenden Getränke, wie Thee, Kaffee, Cacao und Chocolate; selbst starke Fleischbrühe ist, wo nicht besondere Anzeigen dafür vorliegen, nicht unbedenklich, und jedenfalls überflüssig. Nicht genug zu empfehlen sind dagegen für die Kost dieses Lebensalters vor allem gute Milch und Milchprodukte, reichliche Mengen von frischen grünen Gemüsen, rohes (natürlich gut ausgereiftes) und gekochtes Obst, gut ausgebackenes Weiß- und Schwarzbrot mit nicht zu färglich bemessenen Portionen Butter; in kleineren Quantitäten gutes (gekochtes und gebratenes) Fleisch, Eier; in möglichst geringerem Maße Süßigkeiten, Mehlspeisen und Kuchen. Man muß sich dabei klar machen, daß ein übermäßiges Darreichen von Eiweißstoffen in der Nahrung keineswegs dem Zwecke entspricht, vielmehr mancherlei Nachtheile zur Folge haben kann — während unter den wesentlichen Nährstoffen die sogenannten Kohlehydrate (Stärke, Mehl und dessen Abkömmlinge), sowie Fette, Nährsalze und Wasser nicht zu kurz kommen dürfen. Hierbei ist eine luxuriöse Fleischdiät nicht weniger als erforderlich, nicht einmal wünschenswert — ein Mehr an passend ausgewählter und natürlich gut zubereiteter vegetabilischer Nahrung dagegen durchaus zu empfehlen. Milch, Apfel, Brot können nöthigenfalls viele Jahre hindurch — wie angestellte Proben erwiesen haben — eine ziemlich ausreichende Ernährung sichern, wenn auch ein ausgedehnterer Kostwechsel zur Erhaltung normaler Functionen der Verdauungsorgane im allgemeinen bevor-

zugt werden muß. Daß viele Suppeneessen, wie es bekanntlich deutsche Hausfrauen lieben und als erste Kinderpflicht predigen, ist, zumal bei der oft recht zweifelhaften Beschaffenheit und dem geringen Nährwerte des Inhaltes der Terrinen und Suppenteller, nichts weniger als rationell; es ist vielmehr als eine ursprünglich durch die Sparsamkeitspflicht gebotene, dann zur Gewohnheit gewordene und gedankenlos weiter geübte Unsitte zu betrachten. Der übel berüchtigte „Suppentaspar“ hat also vom hygienischen Standpunkte aus nicht so ganz Unrecht. Bei appetit- und magenschwachen Kindern ist das Suppeneessen zum Beginn der Hauptmahlzeiten ganz besonders verwerflich. Als schlechte, schon bei den Kindern zu rügende und zu unterdrückende Angewohnheit ist das häufige Trinken während des Essens anzusehen; soweit es etwa durch zu starkes Salzen oder Würzen der Speisen hervorgerufen und befördert wird, ist nach dieser Richtung natürlich Abhilfe zu schaffen. — Uebrigens ist natürlich nicht bloß das Was und Wieviel, sondern auch das Wann und Wie oft hinsichtlich der Mahlzeiten nach Gebühr zu berücksichtigen. Es muß dafür gesorgt werden, daß die Kinder ihre Mahlzeiten regelmäßig zu bestimmten Tageszeiten und in nicht zu weit auseinanderliegenden Abständen einnehmen; daß sie nicht ungestärkt zur Schule gehen; daß sie bei einem vier- oder fünfstündigen Vormittagsunterricht eine Zwischenpause zum Frühstück benützen; daß an die Hauptmahlzeit sich nicht sofort wieder eine längere Unterrichtszeit anschließt; daß das Abendessen früh und nicht, wie es oft geschieht, fast unmittelbar vor dem Schlafengehen genommen wird — und so manches andere. — Daß man das Tabakrauchen Personen im kindlich-jugendlichen Alter überhaupt nicht und am allerwenigsten bei nervöser Veranlagung gestatten sollte, bedarf

wohl kaum einer ausdrücklichen Erwähnung.

Weitere, wichtige Lehren und Vorschriften einer ihren Zweck erfüllenden Prophylaxe der Nervenkrankheiten beziehen sich auf die Hygiene der Kleidung, der allgemeinen Körperpflege durch Waschungen, Bäder u. s. w. (wobei auch die in der Einleitung erwähnten Kaltwasserproceduren ihre Stelle finden) und endlich auf das so überaus bedeutsame und schwierige Gebiet der sexuellen Hygiene. Doch mag es an den gegebenen Anregungen für diesmal genug sein — eingedenk der alten griechischen Weisheitsätze: „Maß zu halten ist gut“ und „von nichts zu viel“, die gerade als Leitmotive einer rationalen Nervenhygiene und Nervendiätetik besonders am Platze zu sein scheinen.

(Das kleine Journal für Hygiene).

Die zunehmende unfähigkeit der Frauen, ihre Kinder zu stillen.

Die Zusammensetzung der Milch ist eines der größten Wunder der lebenden Natur, so sagt Prof. Dr. G. v. Bunge in einer kürzlich erschienenen ungemein interessanten und wichtigen Schrift¹⁾, die hiemit angelegentlich empfohlen sei. Die chemische Analyse ergibt eine höchst auffallende Verschiedenheit in der quantitativen Zusammensetzung der verschiedenen Säugetierarten. „Die Summe der Eiweißarten — Casein und Albumin — beträgt in der Milch des Menschen bloß 1.6 %, in der Milch des Kaninchens mehr als das Sechsfache. Der Fettgehalt in der Milch des Pferdes beträgt

nur 1.2 %, in der Milch des Hundes das Zehnfache. Der Zuckergehalt ist in der Menschenmilch am höchsten, in der des Kaninchens dreimal geringer. Der Aschengehalt dagegen ist in der Kaninchenmilch zwölfmal höher als in der Menschenmilch.“

Diese Unterschiede finden zum Theil ihre Erklärung in der verschiedenen Wachsthumsgeschwindigkeit. 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 Menschen 1.4 % Eiweiß, die des Pferdes 1.8, die des Kindes 4 und die des Hundes 9.9 %; der Gehalt an Asche beträgt in derselben Reihenfolge 0.22, 0.41, 0.80 und 1.31 %.

Die auffallenden Unterschiede in dem Zucker- und Fettgehalte der Milch der verschiedenen Säugetiere erklären sich nach Bunge zum Theil aus den klimatischen Verhältnissen. Die Butter hat eine mehr als doppelt so hohe Verbrennungswärme wie der Milchezucker; daher ist die Milch der in einem kalten Klima lebenden Tiere fettreicher. Die Bewohner wärmerer Gegenden hingegen können ihre Functionen, insbesondere ihre Muskelarbeit, auch mit Kohlehydraten verrichten. So ist es verständlich, daß z. B. der Fettgehalt der Milch des Menschen 3.4 %, des Kameels 3.1 %, des Renntiers 17.1 %, des Delphins 43.8 % beträgt; für den Milchezuckergehalt sind die entsprechenden Zahlen 6.1, 5.6, 2.8 und 0.

Die Zweckmäßigkeit in der Zusammensetzung der Milch geht aber noch viel weiter. Es empfangt nämlich der Säugling in der Milch alle Aschenbestandteile (Kalk, Eisen, Phosphorsäure, Chlor, etc.) genau in dem Gewichtsverhältnis, in dem er derselben zum Wachstum seiner Gewebe bedarf, und diese Uebereinstimmung ist um so wunderbarer, als die Asche

¹⁾ „Die zunehmende Unfähigkeit der Frauen, ihre Kinder zu stillen. Die Ursache dieser Unfähigkeit, die Mittel zur Verhütung.“ Ein Vortrag von G. v. Bunge, Professor an der Universität Basel. Verlag von E. Reinhardt-München.

Preis 0.80 M.