Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 7

Artikel: Etwas über das Nahrungsregime der geistig Beschäftigten

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038278

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

von Verletzungen der Rechten so häufig einstritt, wurde unnötig fein.

Man mache dem überlieferten Vorurteil gegen die linke Hand allgemein ein Ende! Wie die Dinge jetzt liegen, sind die bloß Geslinkten gegen die nur Rechtshändigen geradezu im Vorteil, denn sie, und nur sie, sind eigentslich doppelhändig, da infolge der üblichen Erziehung auch ihre Rechte ziemlich ausgebildet ist, während sich die Linke bei ihnen von Natur flink zeigt. Möchten Schule und Haus recht bald überall veranlaßt werden, sich die zielbeswußte Ausbildung der vernachläßigten Linken zur Aufgabe zu stellen, zu einer Aufgabe, die zu den wichtigsten der modernen Pädagogik gehören sollte!

Etwas über das Nahrungsregime der geistig Beschäftigten.

(Dr. 3mfeld.)

Für alle Menschen, die einem geistigen Berufe leben, und deren Tätigkeit vorzugsweise ober ausschlieflich eine intellektuelle ift, bat die Frage ihrer Nährung eine große Bedeutung. Dieselbe ift aber nicht leicht zu lösen. Das Meguivalent ber mechanischen und chemischen Mustelarbeit läßt sich wohl berechnen, dasselbe ist aber bei der intellektuellen Arbeit nicht der Fall. Die vielen Nachforschungen, die man in Diesem Sinne angestellt bat, fei es bag fie fich auf die Temperaturichwanfungen des Behirnes beziehen, welche unter bem Ginfluffe bes Denfens stattfinden, ober fei es daß fie die chemischen Beränderungen in Betracht giehen, welche die geistige Tätigkeit auf die Ernährung bes Organismus hervorruft, belehren uns nicht über das Bestehen eines demischen Aequivalents bes Gebankens.

Alle Sygieniften find aber übereinstimmend

ber Ansicht, daß es durchaus nicht gleichgültig sein dürfte einen mit geistiger Arbeit beschäfztigten Menschen sich nach seiner Phantasie ernähren zu lassen.

Es ist ja leicht einzusehen daß der Zustand der Blutzirkulation in unserem Gehirne und daß die Beschleunigung oder Verlangsamung unserer Ernährung einen bemerkbaren Einfluß auf die Tätigkeit unserer Intelligenz haben müssen. Jedermann weiß ja daß schon eine etwas kopiösere Mahlzeit genügt um uns einzuschläfern und gleichzeitig damit unsere Dankstraft zu ummebeln und zu erlahmen.

Die Menge Nahrung, die einem geistig Besichäftigten zuträglich ist, läßt sich freilich nicht mathematisch bestimmen (das hängt auch sehr von der Gesundheit, der Kraft, dem Temperament und der Begabung des Individuums ab), wenn man aber die Erfahrung zu Ratezieht, so ist in dieser Hinsicht eine annähernde Schätzung doch nicht unmöglich.

* *

Zwei Fragen sind vor Allem in Erwägung zu ziehen, nämlich diejenige der Menge und diejenige der Dualität der Nahrung.

Die Intellektuellen, welche in der Mäßigsteit die Erhaltung und Zunahme ihrer moraslischen Energie und ihrer geistigen Tätigkeitstraft suchen, sind die Mehrheit. Für denjenigen der das Temperament und die Lebensweise der einem geistigen Beruse Angehörenden kennt, hat diese Tatsache nichts überraschendes. Die geistig Beschäftigten sind meistens nervöse und arthritische Individuen. Sie leben ja gerne in ihrer Arbeitsstube, haben wenig Zerstreuung, wenig körperliche Tätigkeit, und kommen wenig an die Luft. Diese Lebensweise gibt sehr leicht Beranlassung zu träger Blutzirkulation, zu mangelhafter Orydation des Blutes, zur Anssammlung im Organismus der schädlichen

Produkte des Stoffwechsels, was alles den Zusstand der sog. "Verlangsamung der Ernährung" hervorruft.

Die Analyse bes Sarnes und die Ronftatirung bes meiftens über bie normalen Grengen verstärften arteriellen Blutdruckes, zeigen uns daß ber Organismus ungenügend von ben Auswurfftoffen ber Nahrung befreit wird; fie beweisen uns daß im Darme abnorme Bahrungsvorgänge sich entwickeln, welche an Fäulnis grengen; fie lehren uns daß die leber die arokte Mühe hat sich ber Giftstoffe zu ent= ledigen, welche bas Resultat bes mangelhaften Berbrennungsprozesses des Stoffwechsels find; fie laffen uns warnehmen daß, in Folge bes Durchganges eines zu konzentrirten und oft Barn- und Dralfäure-Arnstalle enthaltenden Urins, die Nieren entzündlich gereigt und oft nicht nur in ihrer Tätigfeit geftort werben, sondern auch in ihrer anatomischen Ronstitution eine Ginbufe erleiben.

Und die Ursache von alledem ist sehr oft der Mißbrauch der Fleischnahrung, der setten Speisen, der alkoholischen Getränke, des Kassees, des Tabaks, von allem überhaupt was den arteriellen Blutdruck über die Massen steigert, von allem was die Gehirntätigkeit zu sehr erhöht, worauf gleich nachher als Reaktion, eine Erlahmung derselben folgt, eine Verlangsamung der Tätigkeit und eine Erschöpfung der Nervenkraft. Die sitzende Lebensweise, der Mangel an Muskelarbeit begünstigen ihrerseits in hohem Grade die Entwicklung dieses krankhaften Zustandes.

Die Lehre, die wir aus allen diesen klinischen Beobachtungen ziehen können, ist die, daß über 40 Jahre alte Individuen, welche ihre meiste Zeit in ihrem Studienzimmer sitzend leben, mehr essen als es ihrer Gesundbeit zuträglich ist.

Um nun zu einem praktischen Schlusse zu kommen und ein, für die geistig Beschäftigten, passendes Nahrungsregime zu sinden, dürsen wir notwendigerweise nicht vergessen, daß es ein Regime sein muß, welches der neurasthen nisch-arthritischen Anlage von Leuten, die durch ihren Beruf zu einer sitzenden Lebens-weise verurteilt sind, zuträglich und angepaßt sein muß.

Selbstverständlich wird aber dieses Regime je nach dem Alter und dem Geschlecht des Individuums, je nach seinem persönlichen Temperament, je nach den klimatischen Berhältnissen in welchen er lebt, je nach den Jahreszeiten und je nach seinen Gewohnheiten der Bewegung in freier Luft und der körperlichen Uebungen, viele und entsprechende Modistitationen erfahren mussen.

Da wir aber bis jetzt keine positive Kenntnis besitzen über die Menge der Nahrung,
welche notwendig und genügend ist um im
Organismus die Abnutzung zu ersetzen, welche
er durch die Gehirntätigkeit erkeidet, so können
wir die Dosirung der Nahrungsmittel nicht
anders annähernd berechnen als nach der
Nahrungsmenge die überhaupt notwendig ist
um unser Leben in gesunder Harmonie zu
erhalten, und diese Menge ist keineswegs eine
sehr große.

Die modernen Hygienisten sind übereinstimmend der Ansicht daß für eine Person, welche keine besträchtliche Muskeltätigkeit entwickelt, eine tägliche Ration von 80 -- 85 Gr. Eiweißstoffe,

50 " Fett und

330 " Kohlenhydrate, ge= nügend sei.

In der praktischen Wirklichkeit aber läßt sich die Nahrung nicht nach den angegebenen chemischen Ausdrücken bestimmen, und es ist auch nicht leicht anzunehmen daß die angesführten, wirklich zu mäßigen Mengen von

Nahrungsstoffen genügen würden um bei Menschen, die sich ihrer vollen Gesundheit erstreuen, jenes Gefühl von Wohlbefinden und von Lebenstraft hervorzurufen, welches sie von einer, wenn auch mäßigen, immerhin verhältnismäßig reichlicheren Nahrung zu verlangen gewohnt sind.

* *

Um einen Mittelweg zu finden und einen praktischen Wink zu geben über die Ernährung eines sich schon im reiseren Mannesalter bestindlichen Individuums, der einem geistigen Beruse lebt, wollen wir folgenden Diätzettel als annähernden Typus eines solchen Nahrungseregimes angeben.

Erstes Frühstück: 200 Gr. Kaffee ober Tee mit Milch (letztere vorwiegend), und zwei Zwieback (Biscuits), oder zwei auf dem Rost gebratene Schnittchen Weißbrod mit etwas frischer Butter bestrichen; allenfalls noch ein weiches Si.

Mittagessen: Ein Semmelbrötchen, ein weiches Ei, 100—125 Gr. Ochsens, Hammels oder Kalbsleisch, auf dem Rost oder im Ofen gebraten, ohne Sauce; an Stelle der obigen Fleischsorten, die gleiche Menge von einem zarten Huhn oder von einem frischen, leichtsverdaulichen Fisch, einfach abgesotten, unter Beimischung von aromatischen Kräntern, ein zartes grünes Gemüse oder gekochter Salat (ungefähr 50—100 Gr.), und als Dessert eine leichte Giers, Milchs oder Mehlspeise.

Abendessen: Gine Fleischsuppe oder eine magere Suppe, eine italienische Mehlspeise (Maccaroni, Nudeln, Reis), oder Linsen-, Erbsen-, Bohnen-, Kartoffelpüree, das Ganze (außer der Suppe) 200 Gr. nicht übersteigend.

Ein zartes grünes Gemüse ober ein gekochter Salat (50-100 Gr.), etwas gekochtes Obst und als Brot, 1-2 gut gebackene Semmels brötchen.

Außer dem Salz welches natürlicherweise in den Nahrungsmitteln enthalten ist, soll für eine Person die tägliche Salzmenge, welche man den Speisen als Gewürze hinzusett, 6-8 Gr. ausmachen und 10 Gr. nicht überssteigen.

Da die meisten Leute, für welche dieses Nahrungsregime vorgeschagen ist, entweder an Neurasthenie (Nervenschwäche) oder an Dyspepsie (Verdanungsschwäche), oder an den verschiedenen Folgen der Verlangsamung der Ernährung leiden, so ist es für sie besser beim Essen nicht zu trinken, was ihnen erstandt leichter zu verdauen und sie von der Fettsucht bewahrt. Um Ende der Mahlzeit können sie aber ein Bordeaux-Glas reines Wasser trinken, oder eine Tasse leicht gezuckerten sehr leichten warmen Tee, sei es auch ein Bordeaux-Glas roten alten, aber nicht sehr alsoholreichen Wein.

Jeder, der sich einer geistigen Tätigkeit hinsgibt, muß darauf verzichten gewohnheitsmäßig Wein zu trinken, es sei denn in der oben angegebenen Menge einmal nach Tisch. Es ist für ihn besser sich aller gegohrenen und aller alkoholischen Getränke, auch z. B. des Bieres und der Fruchtweine, zu enthalten, da deren gewohnheitsmäßiger Gebrauch in der Tat der intellektuellen Tätigkeit mehr hinderlich und schädlich als nüglich ist.

Hingegen, wenn der Magen leer ist, so z. B. vormittags, nachmittags und abends beim Schlasengehen, ist es gut hie und da ein Glas Wasser oder etwas sehr leichtes Mineralwasser zu trinken, was den Magen ausspült und eine nütliche, leichte Diurese verursacht.

Der Kaffee und der Tee, die in Wirklichsteit feine Nahrungsmittel, sondern aber sehr mächtige Reizmittel des Zentralnervenspstems und der Gehirntätigkeit sind, sollten sie wirks

lich zur Ergänzung bes Nahrungsregimes ber geiftig Beschäftigten absolut notwendig fein?

Diese "nervina" (Nervenmittel), welche eigentlich mehr wie Arzneis als wie Nahrungssmittel betrachtet werden sollten, können, in Augenblicken von eintretender Schwäche der intellektuellen Kraft, von größtem Nutzen sein. Deshalb sollte man sie auch für solche Augenblicke reserviren, in welchen das ermüdete Geshirn seine Tätigkeit zu versagen droht und es dabei trotzdem gezwungen ist, eine noch unsvollendete, dringende Arbeit zu Ende zu bringen.

Wer aber immer ein sitendes und eingeschlossenes Leben führt, muß sich sehr in Acht nehmen diese tostbaren Hilfsmittel zu miß= brauchen. Durch ihre Tendenz die Tätigkeit des Gehirnes zu fehr anzuregen und anzuipornen, durch ihre allzu tonische Wirfung auf die Blutgefäße, erhöhen ber Tee und Raffee zu ftart den Blutdruck und begünftigen dadurch die Entwicklung der Arterio-Sclerofis (Berfalfung ber Arterienmande). Wenn bie geistig Beschäftigten morgens eine Taffe Milch mit wenigem Raffee trinfen und im Berlaufe. des nachmittags eine Taffe leichten Tees, fo fann das feine schlimmen Folgen nach sich ziehen, sondern im Gegenteil, nur von guter Wirkung sein ; ben sehr starken schwarzen Raffee sollen fie aber, wie schon gesagt, nur für dringende Ausnahmefälle zurückbehalten. Sie werden dann um fo mehr Ruten davon ziehen, je weniger ihr Organismus schon daran gewöhnt ift und beshalb um so leichter auf bie Reizwirfung bes Cafeins reagirt, und fie werden die Nachteile einer dronischen Bergiftung sich ersparen.

Für noch so eingeschränkt daß dieses Nahrungsregime erscheinen mag, so ist es doch noch mehr als zureichend um das Leben eines Individuums zu erhalten, welches wenig förperliche Tätigkeit und Arbeit entwickelt. Es ist also bennoch von großer Wichtigkeit den Intellektuellen anzuraten, täglich etwas körperliche Nebungen vorzunehmen, um die Funktionen ihres Organismus in normaler Weise vor sich gehen zu sehen. Spaziergänge, Reiten, Radfahrer, Fechten, Zimmergymnastik sind notwendige Hilfsmittel für jeden der die Ausscheidungsstoffe der Ernährung und des physiologischen Stoffwechsels auf das Minimum reduzieren, und so das vorzeitige Altwerden seiner Organe, mit Einschluß dessenigen des Denkvermögens, verhüten wiss.

Todesahnung.

Wenn der Mensch an sein eigenes "Ich" die Frage stellt, woher bin ich gefommen und wohin gehe ich wieder, bin ich ein Wesen ohne irgend welche Lebensbestimmung auf die Erbe geworfen, ein Bufall ber Natur, ein Brobuft welches nur durch momentane harmonie zwischen zwei Lebewesen ins Leben gerufen, so stutt er an seiner Frage und schiebt dieselbe auf die Seite weil fie ihm unbequem und unlösbar porfommt. - Es ist ja selbstverständlich, daß man sich nicht gerne befaßt mit Thematen welche alle möglichen Ansichten erzeugen; aber gerade darin liegt der Kernpunkt der Wichtigfeit, daß ein jeder Mensch, ob Mann ober Frau, ob Rind oder Greis sich in Stunden des harmonischen Alleinseins ohne Beeinfluffung äußerer Eindrücke, sich baran erinnert, baß in ihm ein "Etwas" enthalten, welches bas Berlangen in sich birgt mit bem Weltenall in Harmonie zu fein; benennen wir es mit bem Wort Gefühl, bem Drang zum harmonischen Ausgleichen zwischen Körper und Denken.

Ja, fragen Sie nur alle die Menschen in Stadt und Land ob sie sich wohlig fühlen in dem beständigen Jagen und Nennen; zu einer Zeit, wo ein großer Teil derselben nicht mehr