Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 11

Artikel: Zur Brotfrage

Autor: Keller, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038194

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: 01.12.2025

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

Werbeganges jene wichtigen Eigenschaften, die ich als bedingend für den modernen Chirurgen hier zu schildern versuchte. Deshalb habe ich mich auch nicht unterfangen, Besserungsvorschläge zu machen. Mir war nur innerhalb dreier Jahrzehnte reichlich und ausgiebig Geslegenheit geboten, eine Legion nutslos verstümsmelter und zerfetzter Menschenleiber zu sehen und beobachten zu können; und im Anschlusse an diese meine, mit tausend anderen Kollegen geteilten Erfahrungen wage ich in meinem Besrichte auszusprechen und laut das zu sagen, was ist.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht).

Bur Brotfrage.

Bon G. Reller.

Motto:

Was die Natur vereinigt weise, Das sollst du nicht zu trennen streben. Drum schaff' aus ganzem Korn dir Speise, Denn Bollforn nur kann Bollfraft geben.

Trot aller Warnungen einsichtsvoller Spaienifer hat in ben meiften Gegenden Deutschlands bas Weißbrot aus gebeuteltem Weißmehl feit einigen Sahrzehnten bas frühre Schwarzbrot aus gangem Rorn sowohl bei Städtern wie bei Landbewohnern immer mehr und mehr verbrängt. Doch die Folgen dieser gewaltigen Berirrung ließen nicht lange auf sich warten. Bielen Merzten und Sygienifern ift es aufgefallen, daß gerade in benjenigen Begenden, mo bas Beigbrot allgemeinen Gingang gefunden bat, eine Reihe von neuen Krantheiten fich rafch verbreiteten, die man früher gar nicht fannte, während biejenigen Bolfsschichten, bie bem bunkeln Bollbrote treu geblieben find, bis auf ben heutigen Tag von den fraglichen Rrantbeiten verschont geblieben sind und fich burch ihre fräftigen Gestalten, ihre gesunde und frische Farbe in auffallender Weise von ihren Weißbrot effenden Mitmenschen unterscheiden.

Die neuen Krankheiten, wie Bleichsucht, Zahnund Knochenkrankheiten bei Kindern, Nervosistät, Magenkrankheiten, Blinddarmentzündungen, Zuckerkrankheit und vor allem chronische Darmsträgheit, der Ausgangspunkt zahlreicher anderer Krankheiten, sucht man vergeblich durch allerlei Medizinen zu verhindern und zu heilen.

Den Ausfall der mit der Kleie vom Weißmehl getrennten wichtigen Nährstoffe des Kornes,
nämlich der für den Aufbau von Knochen,
Nerven und Blut unentbehrlichen Nährsalze,
ferner der sogenannten eiweißreichen Aleuronoder Kleberschicht, welche mit der Kleie verwachsen und von ihr unzertrennlich sind, sucht
man durch gesteigerten Verbrauch von Fleisch
und anderen vom gesundheitlichen Standpunkte
aus oft recht bedenklichen, im Vergleich zum
Vrot unverhältnismäßig teuren eiweißreichen
Nahrungsmitteln zu decken, Schlimmer stand
es aber bei den ärmeren Volksklassen, die zu
billigerem Ersatz und zu Reizmitteln greifen
mußten, nämlich zum Alkohol.

Rur zu recht haben die Merzte, welche behaupten, daß der Alfoholismus nur die Folge einer Unterernährung ober falschen Ernährung bes Bulfes ift, und bag eines ber beften und gründlichsten Mittel zur Befämpfung der Truntfucht in ber Wiedereinführung eines folchen Vollmehlbrotes liegt, welches ben Körper fo vollfommen und reichlich ernährt und befriedigt, bag er fein Berlangen nach fünftlichen Reigmitteln, wie dem Alfohol, mehr empfindet. Dank der großen Fortschritte der modernen Wiffenschaft hat auch die alte Meinung, baß die Rleie im Brote nicht nur unnüt, fondern fogar schädlich sei, infolge ber zahlreichen chemischen Analysen und praftischen Erfahrungen, ber Meinung aus neuerer Zeit weichen muffen,

daß die Kleie die Verdanung nicht nur günstig befördert, sondern sie durch ihr Vorhandensein im Brote erst eigentlich in normaler Weise, wie nachfolgend erklärt, ermöglicht.

Hieraus ist ersichtlich, daß die Kleie nicht der wertlose, unverdauliche Stoff ist, für den man ihn bisher gehalten, sondern daß er sogar der Hauptträger der Mineralstoffe oder Nährsalze, wie z. B. verschiedener Phosphate, des Magnesiums, der Kieselsäure, des Lecithins 2c., ist, welche für die Ernährung und für die Funktionen des Gehirns, der Nerven, der Knochen und zur Blutbildung unerläßlich sind.

Außerdem enthält die Kleie, insbesondere der Keim, eine Reihe ätherischer Dele und Fermente, wie Cytase, Diastase, das Pepsin 20., welche dem Brote aus Bollforn, bei richtiger

Behandlung zum Teil dieses wunderbare, den Appetit anregende Aroma verleihen, zum Teil während der Zubereitung des Brotes, bei günsstiger Temperatur, schwerverdauliche Zellulose auflösen, Stoffe in leicht verdauliche umwandeln, so z. B. Stärkemehl und Dextrin in Maltose, Eiweiß in Pepton.

Entscheidend für die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Fermente und Nährsalze im Brote sind die unwiderleglichen praktischen Bersuche der Physiologen Magendie und Dr. Maistrion.

Ersterer hat wiederholte Male mit stets demsselben Ersolge gleichzeitig eine Reihe Hunde mit ausschließlich Wasser und Vollbrot und eine andere Reihe Hunde ausschließlich mit Wasser und Weißbrot gefüttert.

Rach Dr. Rönigs Chemie enthält :

	Wasser %	Eiweiß	Fett %	Zucker resp. Stärkmehl	Nährsalz %	Rohfaser %
das ganze Beizenkorn	13,40	13,60	2,00	80,40	2,10	1,90
ff. Weizenmehl Mr. 00	12,60	11,40	0,80	87,30	0,47	Spuren
grobe Weizenfleie	12,40	16,60	3,50	62,10	8,00	9,80
bas gange Roggenforn	13,40	12,80	1,80	70,20	2,06	1,80
Extra Roggenmehl	13,40	5,50	0,50	93,50	0,52	0,10
Roggentleie	10,90	17,40	3,70	69,06	5,00	4,80

Während die erste Reihe Hunde bei Vollbrot stets prächtig gedieh und auf die Dauer gesund blieb, gingen die Hunde bei Weißbrot bald an Unterernährung zugrunde.

Ferner haben Dr. Maistrions genaue Untersuchungen bei Menschen folgendes festgestellt:

Bei einer Mahlzeit, welche ausschließlich aus Weißbrot bestand, ergab sich ein Ueberrest des Speisebreies, bestehend aus 58% unverdauter Krume, in welcher sich kein Pepton, aber viel Milchsäure befand. Dagegen ergibt eine ähnliche Mahlzeit, bestehend aus Bollfornbrot, dessen Kleie sein zerkleinert war, nur einen Rückstand

von 5%, feine Spur von Milchfäure und eine ansehnliche Menge von Bepton.

Ja, selbst die wirklich unverdaulichen Teile der Rleie, die Bellulose, welche für das ganze Korn etwa kaum 20/0 ausmachen, haben als wichtiges Hilfsmittel bei der Verdauung ihre volle Verechtigung. Bei genügender Zerkleinerung der Zelluloseteilchen üben sie einen leichten Reiz auf die Darmwände aus, durchsetzen gleichmäßig alle Teile des Brotteiges, verhindern dadurch bei der Verdauung ein Zusammenballen der Stärkemehlkörner, lockern dieselben und gestatten somit dem Magensafte überall den Zutritt,

was für eine volle Ausnutzung des Brotes unentbehrlich ist. Es wird sich nun mancher fragen, warum auf Grund dieser unumstößlichen Tatsachen die Einführung des Grahambrotes und später des Simonsbrotes im allgemeinen mit jo wenig Erfolg gefrönt wurde.

Silv. Graham hatte eben den wichtigen Punkt übersehen, daß es zu einem gesunden Volksbrote nicht genügt, ein Brot herzustellen, das sämtliche Teile des grob geschroteten Kornes enthält. Zur Aufschließung und Entleerung der dickwandigen Aleuron- und Nähsalzzellen der Kleienschichten müssen diese auch mechanisch sein zerrissen und zerkleinert werden, weil die Versdauungssäfte sonst keine Angriffsfächen ershalten, und die wertvollen Nährstoffe nutzlos verloren gehen.

Wie es die Praxis auch bewiesen hat, mag das Grahambrot zu Kurzwecken ab und zu als Abführmittel gute Dienste leisten, aber als dauerndes Nahrungsmittel eignet es sich nicht, weil es, den Darm zu sehr reizend, den Körper zu rasch in unverdautem Zustande versläßt. Auch das Simonsbrot litt an großen technischen Mängeln, trotzem es eine bessere Ausschließung des Kornes, als beim Grahamsbrote zu geschehen pslegte, erreicht hatte.

Es fehlte also immer noch das Ideal-Vollbrot, welches alle modernen Hauptforderungen in sich vereinigt, nämlich hergestellt ist aus sauber gereinigtem und gewaschenem Vollforn, dessen Eiweiß-, Stärkemehl- und Nährsalz-Zellen möglichst fein aufgeschlossen sind, aber ohne die geringste Entwertung durch Beuteln oder Auslaugen, und dessen Krume schön gleichmäßig porös, sowie dessen Kinde gut ausgebacken ist. Alle diese Vorzüge in vollkommenster Weise in sich zu vereinigen, blieb dem Sanitasbrote vorbehalten. Hunderte von Briesen und Anerkennungsschreiben aus allen Kreisen bezeugen, daß das Sanitasbrot nicht allein ein wahres Spezifikum gegen allerlei Verdauungsstörungen, wie 3. B. die Zuckerfrankheit und die immer mehr und mehr überhandnehmende chronische Verstopfung, den Ausgangspunkt so vieler and derer Krankheiten ist, sondern daß es talsächlich das so lang ersehnte, gut bekömmliche, leicht verdauliche und doch vollwertige Brot ist, das infolge der im Keime enthaltenen aromatischen Dele und Fermente wie eine köstliche Delikatesse mundet.

Wir wollen uns nur darauf beschränken, das Urteil eines einzigen Arztes, nämtich des Herrn Dr. Gust. Selß in Baden-Baden, anzusühren, der seit Jahren mit größtem Interesse und gestiegenster Fachkentnis die Fortschritte der Brotzesorm wegen ihres ungeheueren Einflusses auf die hygienische und wirtschaftliche Entwicklung des Bolkes versolgt, und der nach dauerndem Genusse des Sanitasbrotes und eingehendster Besichtigung des Sanitaswerkes sagen konnte: "Ich halte das Kellersche Sanitasbrot für das beste Gesundheitsbrot, das heute im Handel zu haben ist."

Wir führen ferner einige allgemein wichtige Aussprüche von maßgebenden Bersönlichkeiten, die Brotfrage betreffend, hier an.

Das "Gesundheitsbüchlein", herausgegeben vom Raiserl. Gesundheitsamte, sagt auf Seite 64:

"Da beim Mahlen eine vollkommene Trennung des Kornes vom Zellstoff auch mit Hilfe der vorzüglichsten Mühlen-Einrichtungen bisher nicht möglich war, so ist das Mehl ärmer an Eiweiß und Salzen, als das Getreidekorn."

(Fortfetjung folgt). (Die Lebensfunft).

Sänglingshygiene.

G. Jaeger.

Auf dem Stuttgarter Naturforschertag hat auf dem für uns wichtigsten Gebiet, dem der Hygiene, ein Stuttgarter Arzt und merkwürdiger