**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 18 (1908)

**Heft:** 12

**Artikel:** Zur Brotfrage [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Keller, E.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038196

### 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:** 02.12.2025

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

# Sauter's Annalen

# für Gesundheitspflege

# Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirfung von Merzten, Prattifern und geheilten Granten.

Mr. 12.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Dezember 1908.

Inhalt: Zur Brotfrage (Schluß). — Beihnachsspeisen. — Ranbbau in der Schule. — Das Bier als — "flüsses Brot". — Korrespondenzen und Heilungen: Krampfadergeschwüre; Kniegelenksentzündung; Magenkrampf; chronischer Kehlkopffataurh; Kehlkopfschwindsucht; Krampfleiden (Epilepsie); Fistel der Brustdrüse; Gelenkschundtismus; Gelbsucht; Leberslecken; Hieumatismus; Gelbsucht; Leberslecken; Hieumatismus; innere Hämorrhoiden; Aftersvorfall.

## Bur Brotfrage.

Bon G. Reller.

(Fortfetung und Schluß).

Dazu bemerkt Dr. Leuscher: "In dem Umsstande also, daß das Mehl einen Berlust ersleidet, um welchen die Kleie bereichert wird, liegt ein schwerer Mißgriff in der Bolkswirtsschaft und Bolksernährung."

"Diejenigen Menschen sind schlecht beraten, welche während ihres ganzen Lebens blindlings darauf verharren, nährsalzarmes Weißbrot zu genießen; denn sie verfallen nach und nach, ohne es zu ahnen, einer förperlichen und geistigen Entartung, welche sich sunvermeidlich auf ihre Nachkommen erstrecken nuß."

(Prof. S. Tarnier.)

"Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggenbrot mit harter dicker Rinde erhält die Zähne gesund; weiches nährsalzarmes Weißbrot richtet sie zugrunde. "(Prof. Dr. med. Jul. Wigel.)

"In Verbindung mit Gemüsen und Obst ist das Brot aus gauzem Korn ein Nahrungsmittel, welches sich dazu eignet, die menschliche Rasse wieder zu verjüngen. Dasselbe paßt nicht nur für Abgespannte und Nervöse, sondern auch für diejenigen, welche sich in dem Alter besinden, eine Familie zu gründen. Als besondere Nahrung für das Gehirn, wird es das bevorzugte Brot der Schriftsteller, Künstler und Gelehrten, der Geldmenschen und Anführer werden, welche Sorgen und Verantwortlichkeit tragen. Für alle diese Gehirne, welche angestrengt arbeiten, ist das Vollbrot ein wahres tonisches Mittel, besser als Kaffee, Tee oder Kola, welche nur einen kurzen Reiz besitzen, dem stets eine desto größere Erschlaffung folgt."

(Dr. L. Pascault, Paris.)

"Im ganzen aber scheint die allgemeine Tüchtigkeit des Menschenschlages in den Roggenländern ein sehr günstiges Zeugnis für die Heilsamkeit des Schwarzbrotgenusses abzulegen. Im echten Pumpernickellande, in Westfalen, sind die Landbewohner bemerkenswert groß und stark gebaut und von auffallend frischer Gessichtsfarbe. Sie haben eine vortreffliche Versdauung, wissen weniger von Hypochondrie und ähnlichen Uebeln, als andere Bevölkerungen, die seines von der Kleie befreites Weizenbrot genießen.

Aber nicht nur in Bestfalen, sondern auch in den Niederlanden, in Friesland, in gang Niedersachsen, in Mecklenburg und Pommern,

wo überall das Schwarzbrot die Hauptnahrung bes Bolfes bilbet, ift ber Menschenschlag auffallend tüchtig und befindet sich bei feinem Schwarzbrote gesunder und fraftvoller, als die Leute in den Beigenbrotlandern. Auch von Solftein, Butland, und gang Danemark, wo burch= weg Schwarzbrot gebacken wird, und wo Milch und Blut in den Wangen ber Bevolferung oft gepriefen ift, fann man basfelbe bemerten. Giner unferer berühmteften Chemiter, S. von Liebig, hat feine Erfahrungen und Ansichten über diesen Bunkt vor vier Sahrzehnten ichon auf energische Weise in einem unserer bamals gelefenften Blätter vors Bublifum gebracht, inbem er behauptete, daß fein einziges Rahrungs= mittel fo fehr entwertet werde wie gerade bas Getreideforn burch bas moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, besto weniger Nährwert besitt es. Ohne die Mitwirkung der Rährsalze werden die anderen Rährstoffe unverdaulich."

Auszug aus "Theorie und Praxis der Bäckerei", Wilhelm Hartmanns Verlag, Verlin. Seite 19. Zum Schluß wollen wir noch einen Ausspruch Brillat-Savarins anführen:

"Die Diät ist von allen medizinischen Heilmitteln das wirksamste, weil sie unaushörlich bei Tag und bei Nacht, beim Wachen und beim Schlasen wirkt, weil ihre Wirkung bei jedem Mahle sich erneuert und so endlich alle Teile des Individuums sich unterwirft."

Gine Brotreform in dem von uns erstrebten Sinne fann nur unter Mitwirfung sämtlicher Unhänger unserer Bestrebungen erfolgen.

(Die Lebensfunft).

### Weihnaditsfpeifen.

Von M. v. St.

Aus fernster Urzeit Tagen stammt die Sitte mancher Weihnachtsspeise, die heute noch nach hunderten von Jahren auf den meisten Tischen erscheint. Bon Generation zu Generation burch "Bertommen" und "leberlieferung" forterbend, ift Sinn und Urfprung ben meiften Menschen unbefannt. "Schweinebraten und Mohnflofe" gab's ichon zu Großmutters Zeit, bort man hier und da fagen, und bamit ift die Sache erklärt. Daß aber der Schweinebraten als älteste Weihnachtsspeise die stets erneute Erinnerung bildet an ben goldborftigen Eber, ben man zum Gulfest ben hohen Göttern opferte, die den Menschen das Geschent der wiederaufsteigenden Sonne gemacht hatten, das ift vielfach vergeffen. Der Juleber murbe mit gang besonderer Feierlichkeit über dem Berdfeuer gebraten und mit gang besonderer Feierlichkeit aufgetragen. Der Hausherr legte seine rechte Hand auf den Ropf des Tieres und schwur nun im neuen Sahr, bas die neuaufsteigende Sonne verhieß, nur "gute, weise Taten" gu vollbringen und seinem Sause und seinen Rnechten ein guter, gerechter, milber Sausberr zu fein. Mit bem Genuß des bem großen Gott Wotan geweihten Tieres aber fetten fich bie Bermanen in gang besondere Bemeinschaft mit bem fegnenden Gott und machten fich alles erwünschten Glückes teilhaftig. Daber stammt ber Glaube, daß "Schwein Glück bringt", man gelegentlich bes Feftes beshalb Schweinebraten ift, und, allerdings erft in neuefter Zeit auch allerhand Süßigkeiten, besonders das Margipan die Geftalt eines rofigen Schweindens tragen muffen.

Ob die Hausfrau nun jetzt in der modernen Zeit den alten Götterbraten in dieser oder jener Form und Art auftragen will, gilt gleich. Wenn es nur Schwein ist, dann kann es jedes beliedige Stück des Wildschweines oder Haussschweins sein! Für den einfachen Tisch gibt es dann wohl den Schweineschinken mit knusprig gebratener Aruste oder ein Nippespeer mit Brotkruste; für seinere Ansprüche gibt es,