Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 6

Rubrik: Professor v. Noorden über den Vegetarismus

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

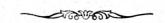
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

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

Wärme von den Sonnenstrahlen auf als dunkle; das sollte sich namentlich die männliche Welt merken, welche im Sommer meist viel zu dunkel gekleidet geht.

Rurg ermähnt sei noch, daß natürlich auch die Ropfbededung im Sommer fehr leicht fein foll. Bu empfehlen find befonders unlacfierte Strobbute, welche ber ichwigenden Ropfhaut bie ausgiebigfte Ausbunftung geftatten. Im Walbe ober an ichattigen Orten möge man ben Sut gang abnehmen und mit einer Rlammer ober Nabel am Rode befestigen : bies hat auf bie Rräftigung und Stärfung bes Haarbobens fehr gunftigen Ginfluß. Much bie Fugbefleibung foll, namentlich bei leicht schwitzenden Bersonen, recht luftig fein und die Ausbunftung nicht bebindern. Diese Aufgabe erfüllen am besten Schuhe aus Segeltuch, welche ja auch in schwarzer Farbe zu haben find, also keineswegs auffallend erscheinen.



Professor v. Noorden über den Vegetarismus.

In einem Vortrag über "Diätetische Zeitsund Streitfragen" hat Professor v. Noorden zum Begetarismus Stellung genommen. Seinen interessanten, in der "Deutschen Revue" publizierten Ausführungen ist folgendes zu entenehmen:

Man hat zwei Formen von Begetarismus zu unterscheiden. Die eine ist identisch mit dem, was man besser als fleischlose Diät bezeichnet. Das heißt, die Bekenner dieser Form, an Zahl weitaus überwiegend, verabscheuen nur das, "was vom getöteten Tiere kommt", also alles Fleisch in engerem Sinne, sei es von Biersfüßern oder Bögeln, sei es von Wassertieren,

und ferner alle Derivate vom Fleisch, wie zum Beispiel Fleischsuppen, Fleischertrafte, Fleischpeptone, Gelatine, Margarine usw. Dagegen nehmen fie ohne weiteres die Produtte des lebenden Tieres, also Gier und Milch und alles, was baraus bereitet wird, wie Butter, Rafe u. bgl. Diese Leute bezeichnen sich auch als Begetarianer. Mit Unrecht. - Wir finden diese Form der Ernährung in den Tropen weit verbreitet; fie hat bort eine ftarte bygienische Berechtigung. Denn bas Fleisch ber getöteten Tiere wird unter ben bortigen flimatischen Berhältniffen mangels geeigneter Ronfervierungsmethoden ichon nach wenigen Stunden ungeniegbar und gesundheitsschädlich, so bag ba, wo bie Bevölferung fehr bicht ift, wie g. B. in Indien, breitere Boltsmaffen auch beim beften Willen gar nicht mit gutem Fleisch versorgt merben fonnten. -

Gegen fleischlofe Diat und Gewährung von Giern, Mild und ihren Praparaten läßt fich nun bom ernahrungstechnischen Standpuntt aus nicht das Geringfte einwenden. Gie fichert vor allem das, was der ausschliefliche, strenge Begetarismus gefährdet, nämlich eine ausreidende Bufuhr von Gimeiffubstangen. Die mittlere Aufnahme von tierischen, eiweißhaltigen Produtten ift bei biefen Begetariern ber milben Observanz etwa 11/2 Liter Milch, fünf bis sechs Gier, 50 Gramm Rafe. Darin find ichon etwa 100 Gramm leichtverdauliche Gimeiffubstangen enthalten, die in Berbindung mit ben Gimeiß= förpern der Pflanzenftoffe die Giweifzufuhr auf eine burchaus genügende und fogar ansehnliche Sohe erheben. Auch die, die mit der Aufnahme unter bem genannten Durchschnitt, ber immerhin angestrebt werden follte, bleiben, werden noch ausreichende Mengen von Eiweiffubstangen er-Begen biefe Ernährungsmethobe ift also nichts Prinzipielles einzuwenden; sie ist sogar — abgesehen von ihrer Billigkeit — ba zu empfehlen, wo gichtische Dispositionen ober hartnäckige Trägheit ber Berbauung vorliegt; letteres freilich nur unter bestimmten Boraus= setzungen. Immerhin bedarf es genauer Ront= rolle bes Erfolges und ber Ginwirfung auf ben Gesamtorganismus, wenn ber Argt eine folche Diat empfiehlt. Denn viele Menschen, die Jahrzehnte hindurch an reichliche Fleischaufnahme gewöhnt waren, laffen bedeutend an Eflust nach und kommen ganz allmählich zu einer ungenügenden Gesamtnahrungszufuhr und Schwächung bes Körpers, wenn man ihnen bas Fleisch verbietet. Das ist natürlich individuell äußerst verschieden. Meistens wird sich jene Ronfequeng nicht einstellen; wo fie aber eintritt, muß überlegt werden, ob im Gingelfalle bie Entziehung des Fleisches wirklich so viele Borteile verspricht, daß die Nachteile dadurch ausgeglichen werden. Auch hier gilt es alfo, ftreng zu individualifieren und nicht einem Pringip zuliebe die Gefahren zu überseben.

Biel weniger Günstiges läßt sich über ben Begetarismus ftrenger Observang fagen, der auch die Produtte des lebenden Tieres ausschließt. Rein theoretisch betrachtet, finden wir freilich im Pflanzenreich nicht nur die Roblenhydrate, also Mehl und Zuckerstoffe, und die Wette, sondern aud die Gimeiftörper reichlich genug bertreten, um eine burchans genügende und auch fehr schmackhafte Ernährung zu ermöglichen. In Wirklichkeit ift aber die Gefahr, daß dies nicht geschieht, recht groß. Die vegetabilischen Nahrungsstoffe enthalten im Durchschnitt nicht mehr als zehn Prozent resorbierbares Eiweiß in der Trockensubstang. Um auch nur auf die bescheidene Sohe von 70 Gramm Eiweiß am Tage hinaufzugelangen, find alfo Gramm vegetabilische Trockensubstanz 700 nötig. Dies wurde in marktfähiger Ware, bas heißt in dem Zustand, wie das Material in die Ruche geliefert wird, ein Durchschnittsgewicht von mindestens 1600 Gramm repräsentieren und im genuffertigen Buftand ein Bewicht von etwa drei Kilogramm. Man fieht also, daß die rein vegetabilische Rost, wenn sie auch nur das bescheidenste Mag der erforder= lichen Gimeifzufuhr gemährleiften foll, ein ungeheures Volumen beansprucht. Diese Menge ichiebt natürlich der Aufnahmsfähigkeit des Magens und der Resorptionsfraft des Darmes enorme Aufgaben zu. Böllig gefunde Organe fönnen diesen Anforderungen freilich gerecht werden; aber häufig wird die Leiftungsfähigkeit ber Organe überlaftet und Erfrankung ift bie Folge. In vielen anderen Fällen werben bie erforderlichen Nahrungsvolumen nicht bewältigt, und bann leidet sowohl die Gefamtnahrungs= zufuhr wie auch insbesondere die Eiweifaufnahme Not.

("Die Beit").



Ingienische Bedeutung von frischem Obst.

(Bon Dr. Hans Fröhlich).

(Rachdrud verboten).

Mit Alexander denk' ich, dieser Akt Des Essens nehst noch einem oder zwein Zeigt unsere Sterblichkeit recht grell und nacht. Wenn Suppe, Fleisch und Fisch, grob oder sein, Wenn Dinge, die man kocht und brät und backt, Uns Freude machen können oder Pein, — — Wer pocht da auf den Geist noch, dessen Kräfte So sehr bedingt sind durch des Magens Säfte?! Lord Byron.

Aber es ist nun einmal so: unseres Geistes und Körpers Wohl und Wehe, unsere Arbeitsstraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt, indem sie der diätetischen Therapie ein großes Veld einräumte und die hygienische