

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	20 (1910)
<b>Heft:</b>	6
<b>Rubrik:</b>	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:** 18.02.2026

**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.

Kurz erwähnt sei noch, daß natürlich auch die Kopfbedeckung im Sommer sehr leicht sein soll. Zu empfehlen sind besonders unlackierte Strohhüte, welche der schwitzenden Kopfhaut die ausgiebigste Ausdünstung gestatten. Im Walde oder an schattigen Orten möge man den Hut ganz abnehmen und mit einer Klammer oder Nadel am Rocke befestigen; dies hat auf die Kräftigung und Stärkung des Haarwurzels sehr günstigen Einfluß. Auch die Fußbekleidung soll, namentlich bei leicht schwitzenden Personen, recht luftig sein und die Ausdüstung nicht behindern. Diese Aufgabe erfüllen am besten Schuhe aus Segeltuch, welche ja auch in schwarzer Farbe zu haben sind, also keineswegs auffallend erscheinen.

### Professor v. Noorden über den Vegetarismus.

In einem Vortrag über „Diätetische Zeit- und Streitfragen“ hat Professor v. Noorden zum Vegetarismus Stellung genommen. Seinen interessanten, in der „Deutschen Revue“ publizierten Ausführungen ist folgendes zu entnehmen:

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

und ferner alle Derivate vom Fleisch, wie zum Beispiel Fleischsuppen, Fleischextrakte, Fleischpeptone, Gelatine, Margarine usw. Dagegen nehmen sie ohne weiteres die Produkte des lebenden Tieres, also Eier und Milch und alles, was daraus bereitet wird, wie Butter, Käse u. dgl. Diese Leute bezeichnen sich auch als Vegetarianer. Mit Unrecht. — Wir finden diese Form der Ernährung in den Tropen weit verbreitet; sie hat dort eine starke hygienische Berechtigung. Denn das Fleisch der getöteten Tiere wird unter den dortigen klimatischen Verhältnissen mangels geeigneter Konservierungsmethoden schon nach wenigen Stunden ungeeignbar und gesundheitsschädlich, so daß da, wo die Bevölkerung sehr dicht ist, wie z. B. in Indien, breitere Volksmassen auch beim besten Willen gar nicht mit gutem Fleisch versorgt werden könnten. —

Gegen *fleischlose Diät* und *Gewährung von Eiern, Milch und ihren Präparaten* läßt sich nun vom ernährungstechnischen Standpunkt aus nicht das Geringste einwenden. Sie sichert vor allem das, was der ausschließliche, strenge Vegetarismus gefährdet, nämlich eine ausreichende Zufuhr von Eiweißsubstanzen. Die mittlere Aufnahme von tierischen, eiweißhaltigen Produkten ist bei diesen Vegetariern der milden Observanz etwa  $1\frac{1}{2}$  Liter Milch, fünf bis sechs Eier, 50 Gramm Käse. Darin sind schon etwa 100 Gramm leichtverdauliche Eiweißsubstanzen enthalten, die in Verbindung mit den Eiweißkörpern der Pflanzenstoffe die Eiweißzufuhr auf eine durchaus genügende und sogar ansehnliche Höhe erheben. Auch die, die mit der Aufnahme unter dem genannten Durchschnitt, der immerhin angestrebt werden sollte, bleiben, werden noch ausreichende Mengen von Eiweißsubstanzen erhalten. Gegen diese Ernährungsmethode ist also nichts Prinzipielles einzuwenden; sie ist sogar — abgesehen von ihrer Billigkeit — da

zu empfehlen, wo gichtische Dispositionen oder hartnäckige Trägheit der Verdauung vorliegt; letzteres freilich nur unter bestimmten Voraussetzungen. Immerhin bedarf es genauer Kontrolle des Erfolges und der Einwirkung auf den Gesamtorganismus, wenn der Arzt eine solche Diät empfiehlt. Denn viele Menschen, die Jahrzehnte hindurch an reichliche Fleischaufnahme gewöhnt waren, lassen bedeutend an Esslust nach und kommen ganz allmählich zu einer ungenügenden Gesamtnahrungszufuhr und Schwächung des Körpers, wenn man ihnen das Fleisch verbietet. Das ist natürlich individuell äußerst verschieden. Meistens wird sich jene Konsequenz nicht einstellen; wo sie aber eintritt, muß überlegt werden, ob im Einzelfalle die Entziehung des Fleisches wirklich so viele Vorteile verspricht, daß die Nachteile dadurch ausgeglichen werden. Auch hier gilt es also, streng zu individualisieren und nicht einem Prinzip zuliebe die Gefahren zu übersehen.

Viel weniger Günstiges lässt sich über den Vegetarismus strenger Observanz sagen, der auch die Produkte des lebenden Tieres ausschließt. Rein theoretisch betrachtet, finden wir freilich im Pflanzenreich nicht nur die Kohlenhydrate, also Mehl und Zuckerstoffe, und die Fette, sondern auch die Eiweißkörper reichlich genug vertreten, um eine durchaus genügende und auch sehr schmackhafte Ernährung zu ermöglichen. In Wirklichkeit ist aber die Gefahr, daß dies nicht geschieht, recht groß. Die vegetabilischen Nahrungsstoffe enthalten im Durchschnitt nicht mehr als zehn Prozent resorbierbares Eiweiß in der Trockensubstanz. Um auch nur auf die bescheidene Höhe von 70 Gramm Eiweiß am Tage hinaufzugelangen, sind also 700 Gramm vegetabilische Trockensubstanz nötig. Dies würde in marktfähiger Ware, das heißt in dem Zustand, wie das Material in die Küche geliefert wird, ein Durchschnittsgewicht von mindestens 1600 Gramm repräsentieren und im genügfertigen Zustand ein Gewicht von etwa drei Kilogramm. Man sieht also, daß die rein vegetabilische Kost, wenn sie auch nur das bescheidenste Maß der erforderlichen Eiweißzufuhr gewährleisten soll, ein ungeheures Volumen beansprucht. Diese Menge schiebt natürlich der Aufnahmefähigkeit des Magens und der Resorptionskraft des Darms enorme Aufgaben zu. Völlig gesunde Organe können diesen Anforderungen freilich gerecht werden; aber häufig wird die Leistungsfähigkeit der Organe überlastet und Erkrankung ist die Folge. In vielen anderen Fällen werden die erforderlichen Nahrungsvolumen nicht bewältigt, und dann leidet sowohl die Gesamtnahrungszufuhr wie auch insbesondere die Eiweißaufnahme Not.

(„Die Zeit“).

wicht von mindestens 1600 Gramm repräsentieren und im genügfertigen Zustand ein Gewicht von etwa drei Kilogramm. Man sieht also, daß die rein vegetabilische Kost, wenn sie auch nur das bescheidenste Maß der erforderlichen Eiweißzufuhr gewährleisten soll, ein ungeheures Volumen beansprucht. Diese Menge schiebt natürlich der Aufnahmefähigkeit des Magens und der Resorptionskraft des Darms enorme Aufgaben zu. Völlig gesunde Organe können diesen Anforderungen freilich gerecht werden; aber häufig wird die Leistungsfähigkeit der Organe überlastet und Erkrankung ist die Folge. In vielen anderen Fällen werden die erforderlichen Nahrungsvolumen nicht bewältigt, und dann leidet sowohl die Gesamtnahrungszufuhr wie auch insbesondere die Eiweißaufnahme Not.

## Hygienische Bedeutung von frischem Obst.

(Von Dr. Hans Fröhlich).

(Nachdruck verboten).

Mit Alexander denkt ich, dieser Alt  
Des Essens nebst noch einem oder zwein  
Zeigt unsre Sterblichkeit recht gress und naßt.  
Wenn Suppe, Fleisch und Fisch, grob oder fein,  
Wenn Dinge, die man kocht und brät und backt,  
Ums 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 Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt, indem sie der diätetischen Therapie ein großes Feld einräumte und die hygienische