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

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 21 (1911)

Heft: 4

**Artikel:** Von der Lebensweise der alten Deutschen [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Schmidtbauer, Matthäus

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038236

### 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:** 12.12.2025

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

die elektrische Beleuchtung gibt keine Gase an die Luft.

Die Verbrennung von Tabak gibt Beranslassung zur Bildung von Kohlensäure, Amsmoniak und Nikotinsalzen.

Aus Allem, was bisher gefagt murde, geht hervor, daß eine gute Bentilation eine absolute Bedingung ift, um die ichadlichen Birfungen ber Beigung und ber Beleuchtung gu befampfen, was immer für ein Berbrennungsstoff angewendet werden mag. Gine gute Luft verdünnt und zerftreut fofort die von der Berbrennung berftammenden Gase und macht sie unschädlich. Dasselbe gilt freilich nicht von den festen Brodutten der Berbrennung, d. h. vom Rohlenstaub, der in der Rabe von großen Fabrifen ber atmosphärischen Luft beigemengt ift. Die Roblenstäubchen, welche in der Utmosphäre berumfliegen, steigen nicht febr boch in die Luft, fie bleiben gewöhnlich in ihren niedereren Schichten, ja fehr oft auf der Bobe unferer Atmungsorgane. Der Gintritt Dieses Rohlenstanbes in die Luft ift für die Besundheit nicht gleichgültig.

(Schluß folgt.)



# Von der Lebensweise der alten Pentschen.

Bon Matthaus Schmidtbauer.

(Fortsetzung und Schluß.)

Aber aufrichtig gesagt, man kann sich oft genug des Lächelns nicht enthalten, den heutigen Sozialreformer hoch in Wolken, hoch der Wirkslichkeit entrückt, dahinfliegen zu sehen, wo er, in unfruchtbaren Phrasenschwall eingehüllt, seinem ungewissen, unerreichbaren Ziele zufliegt.

Wir haben weder die Fähigkeit, noch verspüren wir die Luft, dem unfruchtbaren Programm= dreher zu folgen, der in unendlicher Sohe feine gur Bolfsbeglückung wie biche "Bostulate" Wolfen vor sich hinbläft und sie dräuend als "Soziale Frage" über uns niederhängt, ohne je die Frende zu erleben, daß diese drohenden Wolfen "niederfahren" und drunten die gesellschaftlichen Ungleichheiten wegschwemmen. Wir bleiben also bescheiden unten und setzen den Bebel zur Befferung bes Boltswohls ba ein, wo nach gegebenen Berhältniffen etwas erreicht werden fann: Bei der Ernährung auf bem Lande. Wir feten und beute in eine Bauernstube und fragen die geschäftige Sausfrau: "Warum trägft bu bente bem Befinde feinen Haferbrei, fein Safermus mehr auf ben Tifch?"

Sie fann uns nicht antworten. Wir miffen es! Schon feit Jahrzehnten ift bas hafermus aus unfern Bauernhütten verschwunden und wird vielleicht heute nur noch einer blutarmen Bauerntochter als Arzneimittel verschrieben. Und doch ift das Safermehl, die Safergrüte eines ber ersten und besten Rahrungsmittel und wert, wieder Gaft in unfern Bauernhäufern gu werden. Much der Städter hat feine Urfache, ben Hafer und seine Braparate mehr zu verschmähen. Reich ift beffen Gehalt an Fett und ebenso reich an Eiweiß und die Physiologen fagen, daß fein Berhältnis der eiweißhaltigen, blutbildenden, zu den märmebildenden und stärfemehlhaltigen Stoffen fo ziemlich genau bem Berhältnis entspreche, welches in der mensch= lichen Nahrung zwischen Giweiß und Stärfe vorhanden fein foll, mahrend andere Betreidemehle einen unverdaulichen, unnützen Ueber= fouß an Wärmebildnern aufweisen. Beiter : die Rährsalze sind im Safer ausreichend vorhanden, ebenso Gifen reichlich.

Ist es denn unmöglich, dieses wertvolle Nahrungsmittel bem Bauernhause zu gewinnen?

Dein! Die Ratur hat uns in ber glücklichen, unferm Körper zusagenden Zusammensetzung bes Hafermehls als Nahrungsmittel einen Wint gegeben, sie gibt uns einen zweiten in ber allgemeinen Unpflanzungsweise bes leichten Hafers felbft. "leberall bin ich zu Saufe!" In ben geringften Boden= und Rulturverhalt= niffen liefert er noch entsprechende Ernte, in Boden und Rlima ift er febr genügfan ; er erträgt ein rauberes Rlima als die Gerfte und hat diese oft als Sommerfrucht in unwirtlicher Begenden zu erfeten. Bei einfachen Borbereitungen des Saferfeldes, bei einer großen Widerstandsfähigkeit gegen Frost im Frühling und den Regen gur Erntezeit, der ihm fogar gut befommt, bedarf der Safer von allen Betreideforten ben wenigft bungfraftigen Boden, und man bat icon feinen Anbau in einem und demfelben Felde mit gutem Erfolge aufeinander folgen laffen.

Schon Plinius berichtet uns, daß die Gersmanen den Hafer als allgemeines Nahrungssmittel fannten. Heute ist sein Gebrauch auf Standinavien und Schottland zurückgedrängt und findet bei uns nur noch als "Brot der Rosse" allgemeinen Gebrauch. In diesen norsbischen Landen aber hängt Wohl und Wehe der Bevölkerung von der Haferernte ab.

Und wir! Wir sind halt klügere Menschen und haben durch Surrogate eine der nahrhasiesten Speisen von unsern Tischen verdrängen lassen. Mit dem Korn, dem Beizen, Roggen, mit dem Rückgange des Getreidebaues umste auch der Hafer verschwinden. Wenn wir oben auf seinen sehr dankbaren Unbau hinweisen, so dachten wir neben seinem reichen Stroherrag und dem köstlichen Pferdesutter namentlich an das billige sehr wertvolle Habermus, an den Haferbrei, den einstigen beliebten Gast des Dorfes, den der Landmann so vorteilhaft selbst gewinnen und ziehen kann. Wir leben heute in der Periode, in welcher so unendlich viel — meist natürlich in allgemeinen Phrasen — über eine richtige Ernährung gesprochen wird. Wir verlangen sie auch und wollen mit diesen Zeilen dem einstigen Haferbrei aus selbst gezogener Frucht das Wort geliehen haben. "Federmann kann sehen", sagte Carlyle zu Macaulay, "daß das Hafermehl einen tüchtigen Kerl aus Ihnen gemacht hat!"

Wann wird man dieses Urteil wieder auf unser Bolt anwenden fönnen? Wenn es wieder Hafer baut und eine Schüssel dampfenden Haferbrei auf seinem Tische hat.

\* \*

Mige diefer voraustehende Artifel aufflärend bei unseren Jungdeutschen auch über die Lebensweise unserer Altvordern wirten, denn unseren heutigen deutschen Brüdern ift in der Regel nur das eine Wort gelänfig : "Die alten Deutichen tranten immer noch eins!" und glauben mit diefer Phrase, was fie fich damit wohl leiften. Wären die alten Deutschen die heutigen Saufbruder gemefen, bas Bermanentum mare längst vom Erdboden verschwunden. Soll unsere deutsche Nation von anderen Bölfern nicht verschlungen werden, so muß das heutige Germanentum gur Lebensweise unferer Borfahren mindeftens jum Teile guruckfehren -jur altgermanischen Ginfachheit! Unfere Dabchen muffen aus den modernen Rinderfutteralen wieder mahre Mütter werden, Die nicht bloß gebären, sondern auch die Jungen ju fängen vermögen. Das ift die erfte Ratur= gemäßheit, die mir fordern muffen. Bebt uns aber auch Männer, welche die Erzeugniffe unserer Syperfultur von sich weisen und "Naturgemäßheit" in jeder Sinficht auf ihre Fahne schreiben. Auf Berjammlungen ichone Redephrasen drechseln, Gefahren, die uns droben, entgegenjammern, Schutheller sammeln usm.

sind alles nur Schläge ins Waffer. Wir selbst muffen uns ändern, dann ändern sich auch die unheimlichen nationalen Verhältnisse! —

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)

## Effen und Trinken in alter Beit.

(Fortsetzung und Schluß.)

Ein Herr von Vandy dinierte eines Tages bei einem reichen Freunde. Man brachte die Schüssel mit der Suppe; der Tisch war sehr breit und Herr Vandy konnte mit seinem Lössel die Schüssel nicht erreichen, um sich heraus zu nehmen. Da rief er den Diener herbei und sagte: "Zieh' mir meine Stiefel aus!" — "Was wollen Sie denn beginnen?" fragte ihn ein Tischnachbar. "Ich will mich in die Schüssel hineinlegen und schwimmen, damit ich doch etwas bekomme", antwortete kalt der Gast.

Es fam auch fehr häufig vor, daß die Damen ihren Tischnachbarn mit ihrem eigenen Löffel, den fie eben aus dem Munde nahmen, bedienten und ihm mit bemfelben die Saucen u. dgl. auf den Teller schöpften. Anna von Defterreich, die Königin "mit den schönen Banden", reichte ihrem Nachbarn ein Ragout, bas fie eben mit ihren Fingern aus ber Schüffel genommen hatte und der dantbare Gaft durfte von ihren Fingern weglecken, was von der Brühe noch baran geblieben war. Dagegen gehörte es jum guten Ton, daß die jungen Ebelleute wußten, welches Stück von einer Fleischspeise sie einer Dame anbieten und auf ben Teller legen burften, um galant ju fein. Solche Stücke waren ber Flügel bei Bühnern und Enten, ber Schenfel bei Bogeln, die frei lebten; das Bruftfleisch bei Banfen und Trut hähnen; die Haut und Ohren bei Spanferteln; die Rippenstücke bei Sasen und Reben.

Es war ein Grundsatz ber Sygiene früherer Beiten, daß man sich beim Effen nicht ernften Gebanken hingeben und wichtige Dinge nicht ausklügeln follte. Daber verfürzte man bie Beit mit heitern Scherzen und Gefängen. Um ben Sinn ber Gafte auf immer Reues und Unterhaltendes zu lenken, erfand man, was die Franzosen «entremets» nannten. Das waren Schauspiele, lebende Bilder u. bal., die zwischen den einzelnen Gerichten vorgeführt wurden und Die oft mit verschwenderischer Bracht ausgestattet waren. Bei einer Mahlzeit Rarls bes Fünften figurierte als «entremets» eine Darstellung, welche die Eroberung Jerufalems durch Gottfried von Bouillon zur Anschanung Bei andern Tafeln brachte man brachte. Rirden, Schiffe, Statuen, Burgen berein, beren Unblick die Bafte erfreuen follte. Diese Mote aber fonnte ihrer Roftspieligfeit wegen nur an ben Tafeln der Fürsten und der Reichen ihren Blat haben und gegen Ende des 17. Jahrhunderts fam fie gang außer Gebrauch. Beutzutage geben wir den Namen «entremets» nur dem zweiten Bericht einer Tafel.

Heitere Gäste, die die Unterhaltung mit Witzen und Schlagfertigkeit zu beleben versstanden, waren überall gern gesehen. "Die Konversation ist die eigentliche Bürze der Fleischspeisen bei einem Bankett", sagte ein geistreicher Franzose und Frau von Montespan, die Geliebte Ludwigs des Vierzehnten, sprach das hübsche Wort: "Bei Tische wird man nicht alt".

Das Trinken brauchte weniger Apparate, besondere Vorbereitung ist dazu nicht nötig; Werkzeuge wie zum Essen, sind hier überstüssig. Aber die Gestalt der Gefäße, aus denen man in früheren Zeiten trank, war höchst mannigfaltig. So hatten schon im Mittelalter die Trinkgeschirre die Formen von Humpen, Bechern, Tassen, Kelchen, Krügen, Kannen,