

Zeitschrift:	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber:	Sauter'sches Institut Genf
Band:	25 (1915)
Heft:	1
Rubrik:	Die Einschränkung unserer Nahrung

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: 22.02.2026

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

Wer den normalen Bohnenkaffee nicht vertragen kann, der trinke lieber Malz-, Gersten-, oder Feigen-Kaffee, oder Alpenkräuterthee; er wird sich dabei entschieden besser stellen, als bei dem kaffeefreien Kaffee.

(Fortsetzung folgt).



Die Einschränkung unserer Nahrung.

Es mehren sich die Stimmen der Aerzte, welche den Standpunkt vertreten, daß die Menschen mehr essen, als zum Leben notwendig ist. Fast alle großen Diätetiker vertreten diesen Standpunkt.

Schon Dr. Lahmann, der leider so früh Verstorbene, hat in seinem grundlegenden Werk: „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache der Krankheiten“ einen Speisezettel aufgestellt, der vielen recht dürlig erscheinen wird, und er hat auf die gesundheitlichen Gefahren des Zuvielessens mit den Worten hingewiesen: „Es wird in unserem materiellen, genussüchtigen Zeitalter den Freuden des Mahles in sehr großem Umfange Gesundheit und Wohlbefinden geopfert. Durch das Zuvieessen wird aber so viel unnötige Verdauungs-, Herz- und Nierenarbeit erforderet, daß eine direkte konstitutionelle Schädigung die Folge ist. Lahmanns Mittagsstisch bestand gewöhnlich aus 1—1½ Eßlöffel Gemüse, dazu 1—1½ Eßlöffel Kartoffeln oder Reis, ein kleines Stückchen Fleisch, danach ein Komptotteller voll Salat oder Komptott. Seine ganze Mahlzeit hätte also bequem auf einem Mittelteller Platz gehabt. Dabei fühlte er sich wohl und war, wie seine zahlreichen Arbeiten

beweisen, in hohem Grade leistungsfähig. Wenn er trotzdem einem frühen Tod erlegen ist, so hat das andere Ursachen, auf die wir hier nicht eingehen wollen. Jedenfalls ist er nicht durch, sondern trotz seiner geringen Nahrungsaufnahme so früh dahingegangen.

Daß wir zuviel essen, beweist auch der wohltätige Einfluß des Fastens auf die meisten Menschen. Ein Fasttag bildet in der Tat für viele eine Erholung sowohl als auch eine Erfrischung, wenn allerdings auch das nagende Hungergefühl zunächst Beschwerden verursacht. Dr. v. Seeland berichtet von sich: „Was mich besonders freute und in meinem Vorsatz bestärkte, war eine merkwürdige Besserung der Gemütsstimmung; nach jedem Hungertage fühlte ich mich so lebendig und hoffnungsvoll wie ein Knabe von 15 Jahren.“ Derartige Wirkungen des Fastens erklären sich natürlich nur durch eine dauernde Ueberfütterung des Körpers. Wer nicht mehr genießt, als zum Wiederaufbau der verbrauchten Stoffe erforderlich ist, der wird sich auch ohne Fasten wohl und gesund fühlen. Wie viel freilich der Mensch an täglicher Nahrung braucht, dafür gibt es nur wenig Anhaltspunkte.

Dr. Lahmann hält ein Nährgemenge von täglich etwa 2500 g für vollkommen genügend, wobei etwa 700 g auf feste Stoffe und 1800 g auf Flüssigkeit zu rechnen sind. Voraussetzung ist selbstverständlich, daß die Speisen in richtiger Auswahl zugeführt werden und daß der Körper in der Lage ist, die darin enthaltenden Nährstoffe voll auszunützen. Alkohol- und koffeinhaltige Getränke, die erwiesenermaßen den Verdauungsprozeß schädigen, dürfen bei einer solchen Ernährung keinesfalls genossen werden, da sie sicherlich einen Teil der Nährstoffe dem Körper entziehen. Die Wirkungen des Alkohols sind unsern Lesern ja hinlänglich bekannt; was aber den Kaffee und Tee anlangt, so bewirken

sie, daß die Speisen mit außerordentlicher Beschleunigung den Magen verlassen. Die Verdauung wird also abgekürzt, was gleichbedeutend ist mit einer geringeren Ausnützung der Nahrungsstoffe. In der Armee wurde das Experiment angestellt, daß man 10 Soldaten an Stelle des üblichen Thees Malzkaffee reichte. Die Folge war eine erhebliche Gewichtszunahme, welche neben der nährenden Wirkung des Malzkaffees vor allem auf die bessere Ausnützung der Speisen zurückzuführen ist. Wer also seinen Küchenzettel reformieren will, der muß in erster Linie jene schädlichen Genussstoffe ausschalten. Sonst schadet die Reform mehr als sie nützt.

In jüngster Zeit hat ein Amerikaner eine Diätkur erfunden, die an Radikalismus wohl alles Dagewesene übersteigt. Durch diese Kur soll es tatsächlich möglich sein, mit ganz geringen Nahrungsmengen auszukommen.

Horace Fletscher wandte seine besondere Aufmerksamkeit dem Kauf zu, und er stellte die Forderung auf, daß feste Nahrung so langsam zu kauen ist, bis dieselbe im Munde verflüssigt ist. Diejenigen Teile der Mahlzeit, die sich nicht verflüssigen lassen — wie Fleischfasern, Hülsen und Schalen, Fasern der Gemüse, Kerne der Beeren, Birnen, Apfels usw. — sind auszuspucken. Flüssige Nahrung ist schluckweise zu nehmen. Fletscher und seine Anhänger wollen mit dieser Lebensweise außerordentliche Resultate erzielt haben. Zumindest ist ein Skeptizismus wohl am Platze. Unser Verdauungsapparat ist darauf eingerichtet, grobe Nahrung zu sich zu nehmen, die nur zum Teil ausgenützt werden kann. Die Abfallstoffe der Nahrungsmittel spielen im Verdauungsprozeß eine große Rolle, und wenn Fletscher durch seine Kaufmethode diese Abfallstoffe bis auf 10 p. Zt. angeblich verringert, so erscheint uns das nicht unbedenklich.

Wir wollen damit niemand abhalten, einen Versuch mit dieser Methode zu machen. Die Selbstbeobachtung ist schließlich in allen solchen Fragen ausschlaggebend.

(Kneippblätter)



Korrespondenzen und Heilungen.

Frankfurt a. M., 27. Dezember 1913.

Herrn Doktor Imfeld, Genf.

Sehr geehrter Herr!

Mit diesem bin ich so glücklich, Ihnen mitzuteilen, daß ich von meinem **chronischen Lungenleiden**, welches in wirkliche Schwindsucht auszuarbeiten drohte, mich gänzlich geheilt fühle.

Seit schon mehr als zwei Jahren war ich lungenleidend, als ich endlich im Sommer, auf Anraten eines Freundes von mir, zu Ihnen kam, um Sie zu konsultieren und von Ihnen eine Kurvorschrift zu bekommen. Ich litt an fortwährendem trockenem Husten, an Atembeschwerden, an leichten abendlichen Fiebern, und hatte auch mehrere Male leichte Lungenblutungen bekommen.

Sie fingen die Kur damit an, daß Sie mir während drei Wochen subkutane Einspritzungen verordneten, worauf sich mein Zustand schon wesentlich verbesserte, ich fühlte mich kräftiger zu fühlen, hustete weniger, hatte weniger Schmerzen auf der Brust und fieberte nicht mehr. In diesem gebesserten Zustande entließen Sie mich mit dem Bemerkten, daß ich mich von nun an zu Hause selbst behandeln könne.