Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 9

Rubrik: Abwechslung beim Essen

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: 11.12.2025

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

ganz zu entfernen und an das Vieh zu verfüttern, beraubten wir uns gerade der wertvollsten Bestandteile der Getreidearten; wir nehmen im Weißbrod und Weizengebäck, in feinem Gries und Reis, den feinen Graupen im wesentlichen nur noch die an Eiweiß und Mineralsalzen, ätherischen Oelen und Fermenten armen Stärkemehlschichten auf.

Geschälter Reis enthält nur noch 0,82 Proz., das übliche Brotmehl nur noch 0,76—1,18 Proz., Semmelmehl 0,58—0,61 Proz., das feinste Weizenmehl, wie es zu Kuchen und Konditorwaren gebraucht wird, nur noch 0,38—0,42 Proz. dieser für unseren Körper so unentbehrlichen Salz! Aehnlich steht es natürlich mit Gries und Graupen.

Liebig, einer unserer bedeutendsten Chemiker, sagte schon: „Kein einziges Nahrungsmittel wird so entwertet, wie gerade das Getreidekorn, durch das moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, desto weniger Nährwert besitzt es. Ohne die Mitwirkung der Nährsalze werden die anderen Stoffe unverdaulich."

Mit einem guten Schwarzbrot können wir den Eiweißbedarf unseres Körpers genau so gut decken, wie mit dem viel teueren Fleisch, wie auch Prof. Rubner neuerdings betont. Erst die Nährsalzarmut unserer heutigen verfeinerten Nahrung hat unsere Industrie zur Herstellung von „Stärkungsmitteln" großgezüchtet. Selbstverständlich muß der Uebergang zum Schwarzbrotgenuß, wie überhaupt zu den gehaltvolleren, kleberreichen Nahrungsmitteln allmählig vollzogen werden.

Man glaube nicht, daß ein Schwarzbrot etwa nur für einen gesunden kräftigen Magen geeignet sei. Vollzieht man nur den Uebergang allmählig, so findet sich bald jeder, auch selbst ein von Haus aus schwächlicher, ja selbst ein kranker Magen damit ab. Dr. L. Pascault, Paris, sagt über die Wichtigkeit des Schwarzbrotgenusses: „In Verbindung mit Gemüsen und Obst ist das Brot aus ganzem Korn ein Nahrungsmittel, welches sich dazu eignet, die menschliche Rasse wieder zu verjüngen."

(Die Lebens-Kunst.)

Abwechslung beim Essen.

Die allgemeine Erfahrung, daß auch beim Essen, wie es im Sprichwort heißt, Abwechslung das halbe Leben ist, hat einen besonders starken Ausdruck in der aus dem Französischen entlehnten Redensart „toujours perdrix" (immer Rebhuhn) gefunden. Damit wird die Behauptung ausgesprochen, daß selbst eine Speise, die fast für jedermann einen Leckerbissen bedeutet, bei zu häufiger Wiederkehr einen Ueberdruß hervorruft. Dieser Erscheinung kann auch die Wissenschaft eine Betrachtung widmen und wird imstande sein, ihren Zusammenhang und ihre Folgen tiefer zu ergründen. Die Sache hat nämlich auch eine für die Gesundheit nicht unbedenkliche Seite. Wenn sich jemand ausschließlich von einer bestimmten Gruppe von Nahrungsmitteln ernährt, so gewöhnt sich sein ganzer Verdauungsapparat derart daran, daß mehr oder weniger starke Störungen aufzutreten pflegen, wenn eine erhebliche Abweichung vom Speisezettel vorgenommen wird. Angenommen, man hätte längere Zeit fast nur von Fleisch gelebt und wollte dann die Ernährung plötzlich hauptsächlich durch mehlige Nahrungsmittel wie Brot und Kartoffeln bewirken, so würde die unausbleibliche Folge in einer Verdauungsstörung bestehen, die recht schwere Formen annehmen kann. Daraus ergibt sich mit ganz allgemeiner Gültigkeit der Wert einer gemischten Kost. Sollte jemand aber aus Liebhaberei oder Notwendigkeit auf eine gewisse

Art der Ernährung eingeschworen sein, so sollte er auch wissen, daß er diesen Schwur nicht ohne empfindliche Strafe brechen darf. Die Organe, denen die Verarbeitung der Nahrung zur Last fällt, haben eben verschiedene Aufwendungen für die verschiedenen Arten von Nährstoffen und richten sich gewissermaßen darauf ein. Wenn unter dem Einerlei in der Zusammensetzung der Mahlzeiten auch der Geschmack leidet, so wird die Forderung nach Abwechslung noch dringender, denn es ist eine nicht nur durch die Erfahrung, sondern auch durch strenge wissenschaftliche Untersuchung bewiesene Tatsache, daß unter einem Mangel an Einfluß auch die Ausnutzung der Nahrung für den Körper leidet.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Korrespondenzen und Heilungen.

R., (Kanton Bern), 28. Juni 1915.

Herrn Doktor Imfeld

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Instituts

in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Am 8. April verordneten Sie mir, wegen **Schmerzen in der Gegend des Blinddarmes,** die ich, trotz einer vor 3 Jahren überstandenen Operation von Appendicitis fortwährend hatte, ferner wegen **Gelenkrheumatismus, Blasenkatarrh u. Weißfluß** täglich 1 Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angioitique 2, Arthritique, Febrifuge 1, Lymphatique 6 und Organique 5 in der dritten Verdünnung, ferner morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen, zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn Organique 10. Außerdem hatte ich abends die Blinddarmgegend mit Gelber Salbe einzureiben, die Blasengegend mit Weißer Salbe und morgens eine Gelbe Einspritzung vorzunehmen.

Ich kann Ihnen, sehr geehrter Herr Doktor, heute mit Freude mitteilen, daß auf diese Ihre Verordnung vom 8. April, nachdem ich die von Ihnen angeratene Behandlung bis heute pünktlich durchgeführt habe, bereits eine bedeutende Besserung bei mir eingetreten ist.

Die Schmerzen auf der Blinddarmgegend haben schon stark abgenommen; was mir aber vor allem die Hauptsache ist, das ist die eingetretene große Besserung des Blasenkatarrhs; der Urin geht leichter ab, mitunter ohne Schmerzen. Mit dem Rheumatismus in den Achseln und in den Handgelenken geht es auch besser, ebenso mit dem weißen Fluß und den so argen Schmerzen bei der Periode. Bei der letzten hatte ich gar keine Kreuzschmerzen und keine Krämpfe mehr im Leibe; zudem kommt es mir vor, als ob der Bauch kleiner geworden sei. Ueberdies ist das Allgemeinbefinden ein viel besseres.

Für diese schon erlangte große Besserung herzlich dankend, ersuche ich Sie höflichst um Ihren ferneren Rat und zeichne mit vorzüglicher Hochachtung Ihre **E. A.**

Zürich, 19. Mai 1915.

Herrn Doktor Imfeld

Arzt des Sauter'schen Institutes

in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Die Ende März von Ihnen mir angeratene Behandlung gegen **Nierenentzündung, Leber- u. Herzkrankheit** hat schon einen sehr bedeutenden