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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 10

Rubrik: Schwarzbrot oder Weissbrot?

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: 16.12.2025

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

der kalkreiche Boden, den es hier gibt, eine beredte und überzeugende Sprache.

Dergleichen Beispiele gibt es eine lange Reihe. In Amerika kommen aus dem kalkreichen Kentucky nicht nur die kräftigsten und tüchtigsten Soldaten, sondern auch die vorzüglichsten Pferde und Rinder. Pferdeweiden, ein Vollblutgestüt vollends, sollte man daher immer nur auf kalkreichem Boden errichten, und weil das preußische Hauptgestüt sich in dem kalkarmen Gröditz befindet, hat man schon dringendst eine Verlegung von dort nach dem kalkreichen Straußfurt befürwortet.

Wenn das schöne prächtig entwickelte Simmentaler Vieh in kalkarme Gegenden verkauft wird, und das geschieht natürlich bisweilen, dann kommt es allmählich körperlich herunter[1]). Umgekehrt senden Pferdezüchter im kalkwarmen Hannover ihre jungen Hengstfohlen in die mecklenburgischen Kalkgebiete und holen sie nach einigen Jahren, wenn sie dort zu Kraft und Gesundheit gediehen sind, wieder zurück.

Kalkreicher Boden trägt auch kalkreiches Wasser, kalkreiches Gras, kalkreichen Klee. Die Tiere erhalten somit eine viel wertvollere Nahrung, als sie ihnen in kalkarmen Gegenden geboten wird, in denen die Wiesen noch nicht hinreichend künstlich gekalkt werden[2])."

---

[1]) Gerade diese Wahrnehmung mache ich auch in meiner Heimat in St. W. Nicht aber bei dieser Tierrasse allein, sondern auch bei all anderem Gebiergsvieh, das aus kalkreichen Almgebieten kommt, zeigt sich diese Erscheinung, z. B. bei der Montafoner-Pinzgauerrasse u. dergl. Sicher würde man nicht diese Mißerfolge haben, wenn die Wiesen und Kleefelder tüchtig gekalkt und auch der Tränke des Viehes öfters Kalk beigemengt würde. (Matthäus Schmidtbauer, Herausgeber der Zeitschrift für Natur und vernunftgemäße Lebensweise.)

[2]) Diesen Ausführungen will ich noch eine Erfahrung aus meinem Leben anfügen. Ich kenne eine Mutter, einst meine allerliebste Schülerin, die dreien Jungen das Leben gab. Diese Mutter hatte schon von Kindheit auf keinen besonders gesunden Zahnbau, auch ihre Mutter nicht. Und merkwürdig, diese drei Söhne zeigen all ein herrliches, festes Gebiß. Dies ererbten sie wohl nicht von der Mutter, aber höre und staune! Während sie in diesen gesegneten Umständen war, nahm sie regelmäßig täglich ein paar Messerspitzen voll phosphorsaurem Kalk zu sich — und daher kam dieser beneidenswerte Zahnbau. — Hingegen werden Mütter, welche zu dieser Zeit fleißig beim Zuckerbäcker zusprechen und besonders Zuckerlwerk naschen, die allerschlechtesten Zähne ihren Kindern als Aussteuer in die Welt mitgeben. Diese Zuckerl schaden wohl nicht „direkt" den Zähnen, sondern „indirekt", indem sie die Kalkteile im Körper der Mutter chemisch an sich reißen — den Körper kalkarm machen. Zuckerbäcker haben in der Regel schlechte Zähne und gerade aus diesem Grunde. Ganz anders steht es mit den an Zucker reichen Früchten, wie die Mutter Natur sie uns bietet, so z. B. in den Feigen, Datteln u. s. w. Auch weiß man, daß Neger, welche in den Zuckerplantagen beschäftigt sind und als Nahrung das Zuckerrohr kauen, die herrlichsten Zähne, oft wie Elfenbein, aufweisen. (Matthäus Schmidtbauer.)

Schwarzbrot oder Weißbrot?

Ein Mediziner schreibt uns: Es ist nicht ganz gleich, ob wir Schwarzbrot oder Weißbrot, d. h. Roggen- oder Weizenbrot essen, denn beide, verschieden zubereitet, haben auch eine verschiedene Wirkung auf unseren Organismus.

Die Nährungsstoffe der Getreidekörner müssen bekanntlich durch entsprechende Zubereitung (Mahlen) von ihren Zellulosehüllen befreit werden, um sie den Verdauungssäften besser zugänglich zu machen. Die abgefallenen Zellulosekapseln nennt man Kleie, die je nach ihrem Vorhandensein den Eiweißreichtum des Mehles bedingt, denn unmittelbar unter der Zellulosehülle befindet sich die eiweißreichste Schicht des Getreidekornes. Zum Schwarzbrot verwendet man nun sehr kleienreiches, d. h.

Roggenmehl, erstens wegen des hohen Eiweißgehaltes, zweitens aber auch wegen des großen Zellulosereichtums. Die Zellulose wird im Darm schwer oder gar nicht verdaut, besitzt aber die überaus wichtige Eigenschaft, daß sie, wahrscheinlich durch mechanische Reizung der Darmmuskulatur, die Darmperistaltik (Bewegung) in hohem Maße fördert und so Darmverstopfung verhütet.

Das Schwarzbrot wird dank seinem Zellulosegehalt sehr rasch durch den Darm befördert, so schnell allerdings, daß es schon wieder ausgestoßen wird, bevor es ganz ausgenützt ist. Die Resorption (Aufnahme) beträgt deshalb nur etwa 70 % Eiweiß und 90 % Kohlehydrate.

Das Weißbrot, das nicht diesen großen Zellulosereichtum aufweist, durchwandert langsamer den Darm; dabei werden ungefähr 80 % Eiweiß und 99 % Kohlehydrate resorbiert.

Jedoch in Anbetracht dessen, daß das Roggenbrot relativ billiger ist als das Weizenbrot, wird auch mehr von ihm verzehrt, so daß auf diese Weise der Nährwert beider Brote mindestens gleich ist. Da nun aber vom Schwarzbrot auch unser Verdauungskanal vorteilhaft beeinflußt wird, so gebührt ihm unbedingt der Vorzug.

Aber nicht nur vom medizinischen Standpunkt aus wäre ein Mehrverbrauch des Roggenbrotes zu wünschen, sogar aus volkswirtschaftlichen Gründen wäre dies geboten.

Der Weizen gehört bekanntlich zu den alleranspruchvollsten Getreidearten; er gedeiht nur auf bestem Boden; deshalb ist der Weizenanbau in Deutschland ziemlich beschränkt. Wir müssen also bei unserem jetzigen starken Weizenbedarf das Ausland in Anspruch nehmen. Umgekehrt produzieren wir alljährlich vom weniger empfindlichen, anspruchsloserem Roggen ein Uebermaß von ungefähr 35 %, die im Ausland Absatz finden. Im Kriegsfalle könnte es nun vorkommen, daß unsere Landwirte, denen es begreiflicherweise um einen raschen und sicheren Absatz zu tun ist, ihren Roggen bereits ausgeführt haben, während unserem dann unentbehrlich gewordenen ausländischen Weizen, der natürlich immer nur nach Bedarf eingeführt wird, unerbittlich die Grenzschranken gezogen sein würden. Unser Brotvorrat würde also nur für wenige Monate reichen. Verbrauchen wir dagegen unseren Roggen selbst, indem wir dem Schwarzbrot den Vorzug geben, so machen wir uns dadurch unabhängig vom Ausland; wir sind dann bis zur nächsten Ernte genügend mit Brot versorgt und obige Gefahr ist damit so gut wie ausgeschlossen.

So gebietet uns das Vaterland eine Pflicht, der wir uns — falls keine triftigen Gründe im Wege stehen — gerne unterziehen wollen, denn sie gereicht unserem Organismus nur zum Vorteil. (M. N. N. N. 307.)

Mannheim, 10. Juli 1915.

Herrn Doktor Imfeld

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Instituts

in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Es sind nun drei Monate her, und auch etwas mehr, daß ich Sie wegen meiner **Brustfellentzündung**, welche seit Anfangs Januar dauerte, konsultierte.