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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

Heft: 4

Rubrik: Zweckmässige Ernährung

### 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:** 14.12.2025

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

# 8. Uneheliche und im Chebruch erzeugte Rinder. 1)

Diese Kinder tragen an sich nur zu oft ben Ausdruck ihrer traurigen Abstammung.

Die ärztlichen Statistiken aller Länder haben in Wirklichkeit, im Allgemeinen, eine Minderswertigkeit solcher Kinder konstatieren lassen, und zwar sowohl in physiologischer wie psychologischer Hinstellen. Die Fälle von Blutarmut, von Rhachitis, von schlechter Konstitution, von Anomalien, von Gebrechlichkeiten jeder Art, von nervösen Störungen, von vererbten Kranksheiten und psychischen Affektionen und von frühzeitigem Tod sind bedeutend zahlreicher als bei Kindern, die unter den vom Gesetz und von der Moral gegebenen Bedingungen geboren wurden.

Gine gang natürliche Erflärung diefer ichmerg= lichen Tatfache finden wir in den Umftanden der Aufregungen, der Furcht, der Bemiffensbiffe und der verschiedenen Leiben= ich aften, welche, mehr ober weniger, das Bemut ber ichuldigen Eltern belaftet haben mögen. Gine andere noch viel bedenflichere Erflärung ift zu finden in den verbrecherischen Bersuchen, welche die Mutter oft ins Wert fett um ihren Buftand fo lange als möglich zu verbergen. (Gefährliche Schnurung der Rleider, des Rorfetts. Berfuche ber Frucht-Abtötung, von der Spaiene verbotene Speifen und Betrante, for= gierte Märsche und Sportübungen 2c. 2c.) Deshalb find die Fehl- und Frühgeburten, die ichwierigen Entbindungen, die totgeborenen Rinder, gar zu oft die schlimmen Folgen des Zölibats.

Die unehelichen Geburten find sowohl wegen

ihrer Anzahl, als auch wegen ihrer fortschreiten- ben Zunahme, im höchsten Grade zu bedauern.

Die Zahl der unehelichen Kinder nuß sich in Europa allein auf viele Hunderttausende berechnen; diejenige der dem Chebruch entstammenden Kinder ist wahrscheinlich eine noch größere. Daraus können wir uns eine Borstellung machen von der erschreckenden Summe dieser unschuldigen Opfer der Unwissenheit und der Jumoralität.



## Zweckmäßige Ernährung.

Am 25. Mai 1914 hielt der befannte Schüler Horace Fletchers in Stuttgart, Dr. A. von Borossini-München, im Gustav Jaeger-Berein einen sehr zahlreich besuchten Bortrag über die Frage zweckmäßiger Ernährung. Der Redner führte u. a. aus:

Unfer Rörper braucht einerseits Brennmaterial, anderseits Rörperersat-Material. Beide find in ihrem chemischen Aufbau ganglich verschieben. Brennmaterial, d. h. Roblehndrate und Fette, find höchst einfach zusammengesett, Eiweiß äußerst fompliziert. Fett und Roblebydrate werden, nachdem sie durch die Berdauung in Brennmaterial umgewandelt worden find, unter Butritt von Sauerstoff aus dem Blute gu Roblenfaure und Baffer verbrannt, wobei Energie und Wärme entsteht. Uebermäßiger Genuß bon-Fett- und Roblehydratnahrung führt zu Fettbildung. Man fann hier fehr wohl einen Bergleich mit einem verrußten Ofen ziehen. Allerbings gibt es auch Menschen, die trot vielen Effens niemals bicker werden, weil fie ein febr hohes Berbrennungsvermögen besiten; fie können mit einem Sochofen verglichen werben. Starte Eiweiß-Effer werden faum je Tett anseten, vielmehr ftets mager bleiben, weil die Gimeiß-

<sup>1)</sup> Da die dem Chebruch entstammenden Kinder meistens die Frucht des im Zölibat lebenden Baters sind, so können wir sie infolgedessen nicht von den traurigen Folgen der gesellschaftlichen Stellung des Zölis bats ausschließen.

nahrung ein fehr ichlechtes Brennmaterial barftellt; hierauf beruhen die überaus schädlichen Entfettungsturen mit vorwiegender Fleischkoft. Das Eiweiß ist von der Natur als Körperersatmaterial gedacht und nicht als Rraftquelle. Uebermäßig genoffenes Eiweiß wird mit den Bellabfallftoffen in Form von Sarn durch die Mieren aus bem Rörper wieder ausgeschieden. Ift der Rorper nicht imftande, die gangen Stickstoffichladen, welche durch übermäßigen Gimeißgenuß sich im Körper bilden, zu Harnstoff zu verbrennen, fo fommt es zur Bildung von Harnfäure und ähnlichen Stoffen, welche gumeift als Schladen im Rorper gurudbleiben. Bicht, Rheumatismus, Arterienverfalfung und andere Stoffwechselstörungen stehen hiemit im Bufammenhang. Gine weitere Gefahr bes Giweißes, vor allen Dingen des tierischen, ist burch feine leichte Berfetlichfeit bedingt. stehen sich heute zwei Anschauungen gegenüber, die Schule des verftorbenen Münchener Bhyfiologen v. Boit, welcher ein ziemlich großes Maß von Eiweiß täglich für die Ernährung fordert, und die auf neueren Forschungen berubenden Unsichten von Chittenden, Runt, Abderhalden, Sindhede, Gruber, Rose und Borofini, nach denen der Mensch mit fehr viel geringeren Eiweismengen nicht nur austommt, sondern sich auch mohler fühlt. Anlag zu diesen Bersuchen gab der Amerikaner Horace Fletcher: auch Prof. Dr. Guftav Jaeger ist von jeher gegen einen übermäßigen Gimeifgenuß gemefen. Eine weitere wichtige Sache find die Rährsalze. Es stehen sich in unseren Nahrungsmitteln zwei Stoffgruppen gegenüber: die eine, die basische Stoffgruppe, welche alle Erdsalze (Natrium, Ralium, Calcium, Magnefium, Gifen) in fich ichließt, mabrend die andere Stoffgruppe die faurebildenden Elemente, hauptfächlich Phosphor, Schwefel und Chlor, enthält. Die Erdfalze find nicht nur für den Rörperaufban,

sondern auch für den Körperhaushalt von größter Bedeutung. Sie scheinen im Blutumlauf und bei der Arbeit der Körperorgane eine elektro-Intische Rolle zu spielen. Wenn nun die Rahrung fäurebildende Substangen im Ueberschuß enthält, so werden durch die im Körper sich bildenden Säuren (Schwefel und Phosphor) die basischen Erdsalze angezogen und bilden neutrale Salze, wodurch ihnen ihre Schärfe genommen wird. Hiedurch verarmt ber Rörper an den so wichtigen Erdsalzen und ist sogar später geneigt, an Stelle Diefer mangelnden Erdfalze aus Bellbaumaterial oder feinen eigenen Rörperzellen Ummoniaf zu bilden, welches ebenfalls bafifche Eigenschaften befitt, um mit Silfe bes Ammoniat bie überschüffige Saure zu neutralisieren. (Wer sich für biese Fragen eingehenber intereffiert, fei auf die Broschure "Was follen wir effen?" verwiesen, in welcher für die betreffenden Rahrungsmittel sowohl der Ralorienwert, als auch der Eiweiß-, Rährfalzund Säuregehalt angegeben ift. Bu beziehen durch das Sefretariat von Dr. v. Borofini, München, Bring-Ludwigstr. 3/2 - vom 1. September ab Berlin, Marburgerftr. 2 - 3um Breise von 1.25 Mf.) Es ist fehr mahrscheinlich, daß mit der Tatsache der Giweißhunger des Rulturmenichen zusammenhängt.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)
(Schluß folgt.)



### Die Geistesgegenwart im Felde.

Die besondere Urt der modernen Kriegführung in Berbindung mit den in Berwendung stehenden komplizierten Kriegsmaschinen verlangt von jedem Soldaten ein möglichst großes Maß von Geistesgegenwart. Besonders wichtig ist, wie in