

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 4

Rubrik: Die Geistesgegenwart im Felde

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: 24.10.2025

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

nahrung ein sehr schlechtes Brennmaterial darstellt; hierauf beruhen die überaus schädlichen Entfettungsuren mit vorwiegender Fleischkost. Das Eiweiß ist von der Natur als Körperersatzmaterial gedacht und nicht als Kraftquelle. Uebermäßig genossenes Eiweiß wird mit den Zellabfallstoffen in Form von Harn durch die Nieren aus dem Körper wieder ausgeschieden. Ist der Körper nicht imstande, die ganzen Stickstoffschlacken, welche durch übermäßigen Eiweißgenuß sich im Körper bilden, zu Harnstoff zu verbrennen, so kommt es zur Bildung von Harnsäure und ähnlichen Stoffen, welche zu meist als Schlacken im Körper zurückbleiben. Gicht, Rheumatismus, Arterienverkalkung und andere Stoffwechselstörungen stehen hiemit im Zusammenhang. Eine weitere Gefahr des Eiweißes, vor allen Dingen des tierischen, ist durch seine leichte Zerfälligkeit bedingt. Es stehen sich heute zwei Anschauungen gegenüber, die Schule des verstorbenen Münchener Physiologen v. Voit, welcher ein ziemlich großes Maß von Eiweiß täglich für die Ernährung fordert, und die auf neueren Forschungen beruhenden Ansichten von Chittenden, Zuntz, Abderhalden, Hindhede, Gruber, Köse und Borosini, nach denen der Mensch mit sehr viel geringeren Eiweißmengen nicht nur auskommt, sondern sich auch wohler fühlt. Anlaß zu diesen Versuchen gab der Amerikaner Horace Fletcher; auch Prof. Dr. Gustav Jaeger ist von jeher gegen einen übermäßigen Eiweißgenuß gewesen. Eine weitere wichtige Sache sind die Nährsalze. Es stehen sich in unseren Nahrungsmitteln zwei Stoffgruppen gegenüber: die eine, die basische Stoffgruppe, welche alle Erdsalze (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen) in sich schließt, während die andere Stoffgruppe die säurebildenden Elemente, hauptsächlich Phosphor, Schwefel und Chlor, enthält. Die Erdsalze sind nicht nur für den Körperaufbau,

sondern auch für den Körperhaushalt von größter Bedeutung. Sie scheinen im Blutumlauf und bei der Arbeit der Körperorgane eine elektrolitische Rolle zu spielen. Wenn nun die Nahrung säurebildende Substanzen im Ueberfluß 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 der Körper an den so wichtigen Erdsalzen und ist sogar später geneigt, an Stelle dieser mangelnden Erdsalze aus Zellbaumaterial oder seinen eigenen Körperzellen Ammoniak zu bilden, welches ebenfalls basische Eigenschaften besitzt, um mit Hilfe des Ammoniak die überschüssige Säure zu neutralisieren. (Wer sich für diese Fragen eingehender interessiert, sei auf die Broschüre „Was sollen wir essen?“ verwiesen, in welcher für die betreffenden Nahrungsmittel sowohl der Kalorienwert, als auch der Eiweiß-, Nährsalz- und Säuregehalt angegeben ist. Zu beziehen durch das Sekretariat von Dr. v. Borosini, München, Prinz-Ludwigstr. 3/2 — vom 1. September ab Berlin, Marburgerstr. 2 — zum Preise von 1.25 Mk.) Es ist sehr wahrscheinlich, daß mit der Tatsache der Eiweißhunger des Kulturmenschen zusammenhängt.

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

(Schluß folgt.)

Die Geistesgegenwart im Felde.

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

der „Naturwissenschaftlichen Wochenschrift“ ausgeführt wird, daß die Reaktionszeit des Soldaten so kurz wie möglich sei. Geistesgegenwärtig sein heißt die Sinneswahrnehmung rasch und zweckmäßig in die Tat umsetzen, und dies ist für den im Felde stehenden Mann natürlich von besonders hoher Bedeutung. Man versteht unter Reaktionszeit den Zeitraum, welcher von dem ersten Augenblick des Empfangens eines Sinnesreizes bis zu einer dadurch veranlaßten bewußten Handlung verstreicht. Die Untersuchungen über diese Reaktionszeit bauen sich darauf auf, daß dieselbe sich erstens aus der Perzeptionsdauer — dem Eintritt in das Bewußtsein — zweitens der Apperzeptionsdauer — dem Bewußtwerden der besonderen Eigenschaften des betreffenden Sinnesreizes — und der Dauer des Willensimpulses zusammensetzt. Eine besonders kurze Reaktionszeit ist für Flieger, für Maschinengewehrmannschaften und im Minenkampf erwünscht. Darum werden in Frankreich z. B. die sogenannten „Mitrailleur“ besonders geprüft, wobei vor allem die Reaktionszeit für das Sehen und das Hören sowie für die Tastempfindung festgestellt wird. Nach den Mitteilungen von Kathariner in der „Naturwissenschaftlichen Wochenschrift“ werden diese Prüfungen mittels elektrischer Meßapparate nach einer Konstruktion von D'Arsonval vorgenommen. Ein beweglicher Zeiger ruft die Sinneswahrnehmungen für das Sehen hervor, ein durch das Auffallen eines Hämmerchens auf eine kleine Metallplatte erzeugter Ton die Sinneswahrnehmung für das Hören, dasselbe Hammerinstrument dient auch zur Prüfung der Tastempfindung. Bei den Prüfungen betrug — bei einer Zeiteinheit von $1/1000$ Sekunden — die Reaktionszeit für das Sehen 106, für das Hören 147 und für die Tastempfindung 150. Demnach reagiert man im allgemeinen auf Reize des Sehvermögens am schnellsten, auf Reize des

Tastsinnes am langsamsten. Weiterhin wurde erforscht, ob gewisse und welche Genußstoffe auf die Reaktionszeit schädigend einwirken. Man stellte fest, daß Tabakrauch und der Genuß alkoholischer Getränke im allgemeinen geeignet sind, die Reaktionszeit zu verlängern, d. h. also die Geistesgegenwart des Menschen zu verringern.

Bei dieser Gelegenheit ist es interessant, daran zu erinnern, daß eine andere, von einem Deutschen bereits früher angestellte Untersuchung das gleiche Resultat zeitigte. So führte Hugo Schulz in seinem Werk „Ueber den Einfluß des Alkohols auf das Farbensehen“ folgendes aus: „Schon verhältnismäßig geringe Mengen von Alkohol vermögen bei dazu veranlagten Personen eine deutliche Abnahme der Unterscheidungsfähigkeit von Hell und Dunkel bei Grün und Rot herbeizuführen. Die genannte Eigenschaft des Alkohols ist überall da in hohem Grade beachtenswert, wo das deutliche Erkennen von Rot und Grün für die Erhaltung von materiellen Werten und vor allem von Menschenleben von Wichtigkeit ist.“ So zeigt schon dieser kleine Ausschnitt aus der Physiologie, wie berechtigt die Mahnungen zur Mäßigkeit (Enthaltung wäre wohl besser gesagt) im Alkoholgenuß sind. (Kölner Tagblatt.)



Wildwachsende Gemüse.

Von R. M.

Es naht die gemüßarme Zeit, an welche die Hausfrau mit Sorge denkt. Die Wintergemüse gehen zu Ende. Die jungen Frühlingsgemüse stehen so hoch im Preise, daß sie vorläufig von der in bescheidenen Verhältnissen lebenden Frau nicht gekauft werden können.

Es kommt aber jetzt auch die Zeit, wo die Mutter mit den Kindern an schulfreien Tagen