**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift 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:** 14.12.2025

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

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 Rorper 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. Gustav 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 fäurebildenden 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 eleftro-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

ber "Naturwiffenschaftlichen Wochenschrift" ausgeführt wird, daß die Reaftionszeit des Golbaten fo fury wie möglich fei. Geiftesgegenwärtig sein heißt die Sinneswahrnehmung rasch und zwedmäßig in die Tat umseten, und bies ift für ben im Felbe ffebenben Mann natürlich von besonders hoher Bedeutung. Man versteht unter Reaktionszeit ben Zeitraum, welcher von bem erften Angenblick bes Empfangens eines Sinnenreizes bis zu einer baburch veranlagten bewußten Sandlung verftreicht. Die Unterfuchungen über diese Reaktionszeit bauen sich barauf auf, daß dieselbe sich erstens aus ber Perzeptionsdauer - bem Gintritt in bas Bemußtsein - zweitens ber Appergeptionsbauer - bem Bemußtwerden der besonderen Gigen= schaften bes betreffenden Ginnenreiges - und ber Dauer des Willensimpulfes zusammensett. Gine besonders furze Reaftionszeit ift für Flieger, für Maschinengewehrmannschaften und im Minenfampf ermunicht. Darum werden in Frankreich 3. B. die fogenannten "Mitrailleure" besonders geprüft, mobei bor allem die Reaftionszeit für das Sehen und das Boren sowie für die Taftempfindung festgestellt wird. Rach ben Ditteilungen von Rathariner in der "Raturwiffenicaftlichen Wochenschrift" werden diefe Brufungen mittels eleftrischer Megapparate nach einer Ronstruftion von D'Arsonval vorgenommen. beweglicher Zeiger ruft die Sinnesmahrnehmingen für bas Geben hervor, ein durch bas Auffallen eines Sammerchens auf eine fleine Metallplatte erzeugter Ton die Sinnesmahr= nehmung für das Hören, dasselbe Sammer= instrument bient auch zur Brufung der Taftempfindung. Bei den Brufungen betrug - bei einer Zeiteinheit von 1/1000 Sefunden - Die Reaftionszeit für das Geben 106, für das Boren 147 und für die Taftempfindung 150. Demnach reagiert man im allgemeinen auf Reize Tastsinnes am langsamsten. Weiterhin wurde erforscht, ob gewisse und welche Genußstoffe auf die Reaktionszeit schädigend einwirken. Man stellte fest, daß Tabakrauch und der Genuß alskoholischer Getränke im allgemeinen geeignet sind, die Reaktionszeit zu verlängern, d. h. also die Geistesgegenwart des Menschen zu versringern.

Bei dieser Gelegenheit ift es intereffant, baran zu erinnern, bag eine andere, von einem Deutschen bereits früher angestellte Untersuchung das gleiche Resultat zeitigte. Go führte Bugo Schult in feinem Wert "Ueber ben Ginfluß bes Alfohols auf das Farbensehen" folgendes aus: "Schon verhältnismäßig geringe Mengen von Alfohol vermögen bei dazu veranlagten Berfonen eine deutliche Abnahme ber Unterscheidungsfähigfeit von Hell und Dunfel bei Grun und Rot herbeizuführen. Die genannte Gigenschaft des Alfohols ist überall da in hohem Grade beachtenswert, wo das deutliche Erfennen von Rot und Grün für die Erhaltung von materiellen Werten und vor allem von Menschenleben von Wichtigkeit ift." Go zeigt ichon biefer tleine Ausschnitt aus der Physiologie, wie berechtigt die Mahnungen zur Mäßigfeit (Enthaltung wäre wohl beffer gefagt) im Alfohol= genuß sind. (Rölner Tagblatt.)



# Wildwachsende Gemüse.

Bon A. M.

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

Demnach reagiert man im allgemeinen auf Reize | Es kommt aber jest auch die Zeit, wo die des Sehvermögens am schnellsten, auf Reize des Mutter mit den Kindern an schulfreien Tagen