

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 28 (1918)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Zweckmässige Ernährung [Fortsetzung und Schluss]

### **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:** 31.01.2026

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

der Luftballon hat kein Gewicht, denn er steigt doch nach oben. Es gibt auch auf geistigem Gebiete Kräfte, die aufwärts, und Kräfte, die abwärts treiben. Auf ihr Verhältnis kommt es an.

Es genügt nicht, bloß den Mißbrauch des Tabaks zu bekämpfen und den mäßigen Genuß zu empfehlen. Der mäßige Genuß ist die Quelle der Unmäßigkeit. Und solange der mäßige Genuß nicht aufhört, wird auch der unmäßige mit seinen Folgen, Krankheit, Entartung, nie und nimmer aufhören.

Der mäßige Tabakgenuß ist für die meisten Raucher eine beständige Tantalusqual,<sup>1)</sup> der unmäßige ist für viele die Quelle langjähriger qualvoller Leiden und trägt mit bei zur allgemeinen Degeneration und zum Untergang unserer Rasse.

Wenn also das Wohl der kommenden Generationen und die Erhaltung der edelsten Menschenrassen nicht gleichgültig ist, der soll an seinem Teil dazu beitragen, den Tabak gänzlich aus unserer Gesellschaft zu verbannen, und zwar vor allem durch das eigene Beispiel der völligen Enthaltung.

Was mich persönlich betrifft, so habe ich mir dreimal das Rauchen angewöhnt und dreimal wieder abgewöhnt und jetzt schon seit 26 Jahren nicht mehr geraucht. Ich habe also dreimal das Experimentum crucis gemacht und kann es bezeugen: man entbehrt nichts beim Aufgeben dieses Giftes. Im Gegenteil, man gewinnt an Freuden. Der Tabak stumpft alle Sinne ab, insbesondere den Geschmacks- und Geruchssinn. Man findet daher nach Aufgabe dieses Genusses reichlichen Ersatz in anderen Sinnesfreuden.

Die Raucher, welche das nicht einsehen wollen und meinen, die Nikotinvergiftung sei ein unersetzbarer Lebensgenuß, pflegen zu sagen:

<sup>1)</sup> Wenn dem so wäre, dann würden sie doch nicht rauchen; er ist vielmehr ein wirklicher Genuß. (Red.)

Lieber ein kurzes und genußreiches als ein langes, asketisches Leben. Sie vergessen aber folgendes. Verkürztes Leben bedeutet in der Regel verlängerte Krankheit. Verlängerte Krankheit bedeutet verminderte Genußfähigkeit und somit auch verminderten Genuß.

Auf Kosten der Genußfähigkeit sich Genüsse verschaffen zu wollen, ist das Verkehrteste, was ein Mensch erstreben kann.

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)



## Zweckmäßige Ernährung.

(Fortsetzung und Schluß)

Die Nahrung sollte also in der Weise zusammengesetzt werden, daß die nährsalzreichen Wurzelgewächse, Gemüse, Salate und Früchte an erster Stelle stehen. An zweiter Stelle sollen Körnerfrüchte, gutes hartes Brot, Vollkornbrot oder Roggenbrot, Reis, Mais, Mehlspeisen usw. kommen, und erst an letzter Stelle das tierische Eiweiß, von welchem die Milch und Milchprodukte am wichtigsten sind. Korpulente Menschen sollten hauptsächlich solche Nahrung wählen, welche keinen großen Wärmeeinheitenwert besitzt, während den mageren Leuten kalorienreiche Nahrung zu empfehlen ist. Die Ansicht, daß die Nahrung uns sehr bald nach der Nahrungsaufnahme Kraft und Energie zu geben imstande sei, ist irrtümlich, denn die Nahrung muß durch beschwerliche Verdauungsarbeit in Brenn- und Körperersatzmaterial umgewandelt werden. Verdauungsarbeit verträgt sich nicht mit Geistesarbeit oder Muskelarbeit. Ein verdauendes Tier ruht, ein arbeitendes Tier verdaut nicht. Daher leiden die Tiere in der Freiheit auch kaum je an Darmfäulnis wie der Mensch. Der Grund des häufigen Nahrungsbedürfnisses liegt in der

durch frühzeitige falsche Ernährung bedingten übermäßigen Ausscheidung von Magensaft, welcher entweder einen örtlichen Reiz auf die Magenschleimhaut ausübt, oder, wenn nicht zur gewohnten Zeit gegessen wird, wohl gar in die Blutbahn gelangt und eine direkte Giftwirkung hervorruft (Kopfschmerz, Schwindelgefühl, Ohnmacht bei Heißhunger). Bald nach der Nahrungsaufnahme hören diese unangenehmen Erscheinungen auf und hierdurch ist der falsche Glaube entstanden, daß die Nahrung sehr bald nach ihrer Aufnahme uns Kraft und Energie zu geben imstande sei. Wer gesund leben und sich vor Stoffwechselstörungen bewahren will, der muß vor allen Dingen diese krankhaften Heißhungererscheinungen bekämpfen, welche mit dem wirklichen Nahrungsbedürfnis nichts zu tun haben, da sie einzutreten pflegen, wenn die vorhergegangene Mahlzeit noch nicht einmal den Magen verlassen hat. Es genügt meist eine ganz geringe Nahrungsaufnahme, um die Heißhungergefühle zum Schweigen zu bringen, und es sollten in Zukunft alle Zwischenmahlzeiten in Wegfall kommen.

Die Natur hat uns sechs Speicheldrüsen in den Mund gelegt, deren Sekret eine wichtige Verdauungsflüssigkeit darstellt. Der Kultur Mensch bedient sich derselben bei seiner Nahrungsaufnahme fast gar nicht und kann infolgedessen die Stärkenahrung, welche eigentlich durch den Mundspeichel aufgelöst werden sollte (diese Auflösung findet auch noch im Magen statt), erst durch den Saft der Bauchspeicheldrüsen im Dünndarm verdauen. Auf diese Weise wird die ganze Verdauung in andere Bahnen gelenkt und die Ausnützung der Nahrung geschädigt. Es ist unbedingt notwendig, nicht nur jeden Bissen gründlich zu zerkleinern, sondern auch gut mit Speichel zu mischen, bevor man ihn verschluckt. Eine weitere wichtige

Sache ist ein ruhiger Gemütszustand während der Nahrungsaufnahme und Verdauung. Es ist deshalb wünschenswert, daß die Hauptmahlzeit auf die späteren Nachmittagsstunden oder frühen Abendstunden verlegt und mittags nur eine leichte Gemüßemahlzeit genossen wird. Man sollte Kinder niemals zum Essen zwingen und ebensowenig sie mit vollem Magen in die Schule schicken. All das darf aber nicht übertrieben werden. Es ist z. B. grundfalsch zu denken, daß jeder Bissen so und sovielen Male gekaut werden müsse. Es genügt, wenn man die Bissen gut zerkleinert und durchspeichelt, weil ja der Speichel im Magen noch nachwirken kann.

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



## Über Anginen (Hals- und Rachenentzündungen)

Von Dr. Imfeld.

Unter dem Namen Angina (vom lateinischen Angere = ersticken) bezeichnete man früher alle Schling- und Atembeschwerden. Gegenwärtig versteht man aber darunter alle Entzündungen des weichen Gaumens, der Mandeln und der hinteren und seitlichen Rachenwand, mit einem Wort die, noch richtiger, unter dem Namen Pharyngitis (vom griechischen Pharynx = Rachen) bezeichneten Rachenentzündungen. Sehr oft zieht der entzündliche Prozeß der Angina auch die Nase in Mitleidenschaft. Wenn aber der entzündliche Prozeß sich noch auf den Kehlkopf ausbreitet, dann haben wir es mit einer besonderen Krankheit zu tun, welche den Namen Laryngitis führt (vom griechischen Larynx = Kehlkopf), und gemeinlich als Kehlkopfentzündung bezeichnet wird.