

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 28 (1918)
Heft: 8

Artikel: Ein diebessicherer Geldschrank
Autor: Kraft, Gustav
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038017>

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: 30.01.2026

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

Magen beständig, sei es durch reichliche, sei es durch zu schwere Kost überfüttert war. Dagegen gibt die hochgradige Abmagerung, welche die meisten Menschen immerhin aufzuweisen haben, zu denken. Man kann dabei eine interessante Tatsache feststellen. In sehr vielen Fällen hält der wohlgenährte Körper längere Zeit mit Hartnäckigkeit sein Gewicht fest, um dann ganz plötzlich abzufallen, und zwar in sehr erheblichem Maße; die Haut wird schlaff und welk, so daß diese Menschen einen geradezu beängstigenden Anblick bieten. Trotzdem, wenn man der Sache auf den Grund geht, fühlen sie sich wohl und leistungsfähig. Allmählich weicht auch das schlechte Aussehen zwar nicht einer größeren Körperfülle, aber einer besseren Beschaffenheit der Haut und dem allgemeinen Eindruck der Gesundheit. Der Grund ist leicht einzusehen. In der ersten Zeit der Abmagerung ist die Haut tatsächlich zu weit, daher das faltige, schlaffe, franke Aussehen; mit der Zeit aber gewinnt sie ihre normale Spannung wieder, ein Zeichen, daß auch die hochgradige Abmagerung an und für sich noch keine schlechte Aussichten gibt. Also auch hier möchte ich nicht von einer eigentlichen Unterernährung in dem Sinne reden, daß der Körper zu seinem Weiterbestehen zu wenig Nahrung bekäme. Es heißt eben auch hier, wie in dem Sprichwort: „Mit vielem kommt man aus, mit wenigem hält man Haus“. Was vom Haushalt im bürgerlichen Leben gilt, das gilt auch von der Dekonomie unseres Organismus.

(Fortsetzung folgt.)

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

Ein diebesfesterer Geldschrank.

Dr. Gustav Kraft.

(Aus dem Französischen überetzt.)

Kein Geldschrank mehr kann heut zu Tage der Begierde des Diebes Widerstand leisten.

Mit Hilfe des Röhres und des Dry-Acetylen-Gases ist der härteste Stahl bald durchbohrt.

Aber ein diebesfesterer Geldschrank besteht dennoch und Jedermann hat den seinigen; dieser ist unser „Gehirnschädel“.

Freilich, als im Dezember 1895 die X-Strahlen entdeckt wurden, da schien die Unverletzlichkeit unserer Gehirnschale Gefahr zu laufen. Doch bald legte sich diese Furcht und die Ruhe kehrte wieder zurück, in alle Herzen und in Jedermanns Bewußtsein. Die photographische Platte kann wohl das Skelett des lebenden Menschen wieder geben, aber nicht seine Gedanken. Das Gehirn bleibt unverletzlich.

Wie geschützt und sicher wohnt doch der menschliche Gedanke!

Sehen wir uns das ein wenig näher an.

Das Gehirn besteht nicht aus einem einzigen Organ, sondern aus einem Bundesstaat von verschiedenen Organen, wovon jedes seine ihm angehörende Tätigkeit und seine genau begrenzte Souveränität besitzt.

Die knöcherne Schale welche das Gehirn umschließt und es auf so wunderbare Weise beschützt, ist nicht von vorneherein starr und undehnbar; sie richtet sich nach den Erfordernissen der obwaltenden Umstände. In der Kindheit, und bis zum erwachsenen Alter, ist der Schädel im Dienste des Gehirns, welches sich völlig frei entwickelt.

Zwischen dem knöchernen Schädel und dem Gehirn befinden sich drei dasselbe beschützende Membranen, welche die Gehirnhäute (Meningen) genannt werden. Sie stehen zum Gehirn,

welches sie umhüllen, in direkter Beziehung, aber sie sind doch nicht ein Teil desselben. Mit Unrecht sagt der französische Volksmund von einem Faulenzer, der sein Gehirn nicht anstrengt = *qu'il ne se fatigue pas les méninges*.

Was man gemeiniglich mit dem Namen Gehirn bezeichnet, begreift in sich drei besondere Organe, nämlich das große Gehirn, das kleine Gehirn und das verlängerte Rückenmark. Bei dem so interessanten Studium des Gehirns ist sein Gewicht und sein Volumen in Betracht zu ziehen.

Die Größe des gesamten Gehirns erreicht ihr Maximum bei modernen zivilisierten Menschen. Der Kubikraum des männlichen Schädels ist durchschnittlich von 1500 Kubikcentimeter, oder anderhalb Liter. Der Schädelraum seiner ihm doch sonst in jeder Beziehung überlegenen Gefährtin ist um 150 bis 200 Kubikcentimeter kleiner. Auf diesen sehr delikaten Umstand wollen wir vorsichtiger Weise kein besonderes Gewicht legen! Wenn auch der Mann den Vorteil der Quantität für sich hat, wollen wir dem Weib dafür doch denjenigen der Qualität zugeben!

Uebrigens dürfen wir, vom stärkeren Geschlecht, nicht stolz sein und uns im Gegenteil sehr in acht nehmen! Bei dem riesigen Fortschritt des Feminismus dürften die „starken Köpfe“ bald im anderen Lager zu finden sein.

Bei den Negern von West-Afrika ist der Schädelraum um 100 bis 150 Kubikcentimeter kleiner als bei uns; bei den Australiern kommt er im ganzen nicht über 1347 Kubikcentimeter.

Wenn wir die anthropoiden (Menschen ähnlichen) Affen in Betracht ziehen wollen, so finden wir, daß bei dem Gorilla die Schädelhöhle im Durchschnitte nicht mehr als 439 Kubikcentimeter Rauminhalt zuläßt. Bei seiner Geburt hat das Gorilla sein Gehirn beinahe schon fertig

entwickelt, bei dem Menschenkind ist die Entwicklung des Gehirns eine wirklich wunderbare. Im ersten Jahre seines Lebens verdoppelt der Mensch das Gewicht seines Gesamtgehirns, im zehnten Jahr hat er es verdreifacht.

Das Gehirn ist im menschlichen Organismus der König aller Organe desselben; es ist der Sitz der Regierung, des Willens, des Gedankens, der Vernunft und aller körperlichen und seelischen Empfindungen. Das Gehirn bedeutet in unserm Organismus das Zentralbureau, worin der Direktor, der oberste Chef, sitzt und waltet. Der Mensch, der durch die Organe der Sinne von dem was in der Außenwelt geschieht, in Kenntnis gesetzt wird, schaut durch zwei kleine Fenster hinaus in die ihn umgebende Welt . . . durch die Augen. Er sieht, er hört, er fühlt, er empfindet Freude oder Schmerz, er ist seiner selbst bewußt, — er hat ein Gehirn.

Mit Unrecht will man immer im Herzen den Sitz der Gefühle finden. Das Herz ist nichts anders als ein Muskel, ein doppeltes Pumpwerk, durch welches in 24 Stunden 20000 Liter Blut durchfließen. Dieses Blut ist weder der Träger eines Gedankens noch derjenige eines Gefühles.

Einzig und allein das Gehirn ist der Sitz des Gedankens. Damit der Gedanke schön, gut und richtig sei, muß sein Wohnsitz solide, reinlich, gut beleuchtet und gut möbliert sein! Die Sonne unseres Geistes ist das Ideal in allen seinen Formen, das Schöne, das Wahre, das Gute. Schriftsteller, Künstler, Gelehrte, Philosophen, alle die welche dieser Namen würdig sind, alle diejenigen die ihrem bevorzugten Ideal leben; alle diejenigen die ihrem vorleuchtenden Stern folgen, möge man sie Weise oder Narren nennen, alle sind sie glücklich, dank dem köstlichen Schatz, der wohl geborgen unter dem knöchernen Gehäuse ihres Schädels ruht.

Die Jugend muß in ihrem Gehirn Reichthümer

sammeln. Sie muß säen um später ernten zu können, und um im Alter vom aufgespeicherten Vorrat der Intelligenz leben zu können.

Wie viele Millionen leben und sterben ohne je das wunderbare Organ entwickelt zu haben welches das Gehirn ist. Diese unvergleichliche Werkstätte, die mit unzähligen Werkführern und Arbeitern erfüllt ist, die stets beschäftigt zu sein verlangen, besitzt nur allzu oft einen Direktor der es nicht einmal versteht die Arbeit ordnungs- und planmäßig zu verteilen!

Was soll das heißen?

Das soll heißen, ein Gehirn haben und nichts damit schaffen, oder so wenig wie nichts. Talente haben und sich derselben nicht bedienen. Das Glück in der Außenwelt suchen, währenddem es in uns selbst zu finden ist. Den Ehrgeiz haben reich zu werden und dabei vergessen, daß Reichtum vergänglich und zerbrechlich ist und daß es Diebe gibt und Krieg . . . Nicht daran denken, daß der einzige unveräußerliche Reichtum derjenige ist, den wir in unserem Gehirn angesammelt haben, in dem einzigen Geldschrank, der sicher ist vor jedem Einbruch. So oft sagt man ja, daß das Vermögen die Hand wechselt; heut zu Tage gilt das mehr als je! Aber das geistige Vermögen ist keinem Austausch des Gehirns unterworfen; es gehört uns fürs Leben.

Der Mensch der sich rühmen kann reich geworden zu sein, ist derjenige der viel gelernt hat, viel verstanden, viel gedacht; derjenige dessen Gehirn ein Museum ist und nicht ein Bazar.

Wir leben in einer schrecklichen Zeit. Es gibt nur Tote, Verwundete und Vermisste. Zerstörung und Vernichtung sieht man überall. Die Menschheit schreitet rückwärts. Seit bald vier Jahren fällt Europa der Verwüstung anheim. Es muß wieder neu aufgebaut werden und das wird lange dauern. Eine neue Menschheit muß geboren werden und heranwachsen, und das geschieht nicht von heute auf morgen, es

ist eine lange und schwierige Aufgabe. Väter und Mütter können etwas davon erzählen.

In der Arbeit nur, in der gesunden und tatkräftigen Arbeit jedes Einzelnen können wir die Rettung unseres Geistes finden, der durch alle Greuelthaten niedergedrückt und gelähmt worden ist.

Das durch seine knöcherne Schale so gut geschützte menschliche Gehirn ist nicht nur die Stätte unserer Gedanken, die — unumschränkt — hin und her reisen, die geschlossensten Grenzen überschreiten und den Weltenraum überfliegen; nein es ist auch die Vorratskammer einer unvergleichlichen Energie. Es ist ein Akkumulator (Elektrizitätsammler), der die Fähigkeit besitzt Kraft zu geben und Kraft zu empfangen.

Eine Dampfmaschine kann das nicht; sie empfängt Wärme und löst Bewegung aus, aber das umgekehrte kann sie nicht tun. Eine Dynamomaschine hingegen kann den empfangenen elektrischen Strom in Bewegung umsetzen und umgekehrt die erhaltene Bewegung in elektrischen Strom.

Das gleiche findet beim Gehirn statt. Dasselbe kann verstehen und sich verständlich machen. Seine aufgehäuften Kenntnisse kann es auf Andere übertragen. Es kauft und verkauft. Es ladet und entladet sich. Dabei kann es freigebig sein, denn alles was es gibt bleibt doch immer bei ihm.

Wenn man einmal aufgehört haben wird Kriegsmunition zu machen, zur Vernichtung so unzähliger junger und kostbarer Gehirne, wird man doch daran denken müssen Friedensmunitionen anzufertigen, um neue übertragbare Energien in neuen Gehirnen zu sammeln.

Der verarmte menschliche Gedanke wird zu neuer Kraft aufleben müssen, um das zerstörte Vermögen wieder neu zu gründen.

Dann werden die „neuen Reichen“, welche heutzutage die Perlen und Schlösser der „neuen

Armen“ kaufen, doch zur Einsicht kommen, daß man den wahren Reichtum nicht außer sich, sondern in sich zu suchen hat.

Die einzigen wahren Reichen werden, morgen wie heute, und ebenso immer, nur diejenigen sein, die ihren Reichtum wohl versorgt im Kopfe tragen, im einzigen diebes sicheren Geldschrank.

Die Zubereitung vegetarischer Suppen.

Wir begegnen vielfach der irrigen Ansicht, als ob ohne Fleisch eine kräftige und zugleich schmackhafte Suppe nicht herzustellen sei, und wenn man sich ab und zu einmal an Stelle des Fleisches, oder aber noch lieber nach Genuß desselben eine gute Mehlspeise gefallen läßt, so will man doch auf seine Fleischsuppe nicht gerne verzichten. Bei der wichtigen Rolle nun, welche in neuerer Zeit mit Recht die vegetarische Kost in der Kranken-Diät einnimmt, dürfte es angezeigt erscheinen, auch über die Zubereitung derselben einige praktische Winke zu erteilen, und da bei unsern Mahlzeiten die Suppe gewöhnlich den Anfang macht, so wollen wir auch mit der Besprechung ihrer Zubereitung beginnen.

Fragen wir uns zunächst, warum denn gerade gegen die „Wassersuppe“ so eine große Voreingenommenheit besteht, da dieselbe höchstens in einigen Variationen als sogenannte Fastensuppe bekannt und geduldet ist, so dürfte die Antwort auf diese Frage in der Tatsache zu suchen sein, daß es wenig bekannt und erprobt ist, wie, das heißt auf welche Weise man auch ohne Fleisch nicht nur eine nahrhafte, sondern auch wohlschmeckende Suppe herstellen kann, welche vor der Fleischsuppe jedenfalls das voraus hat, daß sie die schädlichen Eigenschaften derselben nicht besitzt.

Würden wir einmal den Versuch machen, das Fleisch im Wasser ohne alle Zusätze zu kochen, und diese reinste aller Fleischsuppen alsdann verkosten, so würden wir finden, daß eine solche Suppe ganz abscheulich schmeckt, ja einfach nicht zu genießen ist und am ehesten noch als zum Brechen reizendes Mittel Verwendung finden könnte. Wir sehen also, daß es nicht das Fleisch ist, was der Suppe ihren Wohlgeschmack verleiht, sondern daß es jene Zusätze sind, welche wir mit dem Fleisch kochen, und welche der Suppe alsdann ihren „kräftigen“ Geschmack — ja nicht zu verwechseln mit „nahrhaft“ — geben. Fragen wir nun auch noch nach dem Nährwert einer Fleischsuppe, so sagt uns die chemische Analyse, daß derselbe gleich Null ist, infolgedessen auch die Fleischsuppe, tatsächlich nur die Stelle eines Reizmittels einnimmt und dazu, namentlich bei Kranken und Konvaleszenten, nicht einmal eines ganz un gefährlichen.

Nachdem wir nun die Fleischsuppe genügend gewürdigt und ihren wahren Wert erkannt haben, wollen wir an die Beschreibung der Zubereitung von Suppen ohne Verwendung von Fleisch gehen.

Wir haben schon oben gesehen, daß es nur die Zutaten sind, welche der Fleischsuppe ihren „kräftigen“ Geschmack verleihen und wollen uns dieselben näher betrachten.

Außer Salz, welches, wie wir hier gleich bemerken wollen, in der vegetarischen Küche, ganz speziell in der Krankenkost, nur in ganz geringen Mengen Verwendung finden soll, ist es noch das Suppengrün, das wir dem Wasser zugeben.

Dieselben Zutaten, welche nun die Fleischsuppe in jenen Zustand versetzen helfen, daß wir sie kräftig und wohlschmeckend finden, sind es auch, welche wir bei unsern Suppen von reinem Wasser verwenden. — Von dem Salz, haben wir schon gehört, soll aus Gesundheits-