**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:** 14.12.2025

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

Magen beständig, sei es durch reichliche, sei es durch zu schwere Rost überfüttert mar. Da= gegen gibt die hochgradige Abmagerung, welche bie meiften Menschen immerhin aufzuweisen haben, zu benten. Dan fann dabei eine intereffante Tatfache feststellen. In fehr vielen Fällen hält der wohlgenährte Rörper längere Beit mit Sartnäcfigfeit fein Gewicht feft, um bann gang plötlich abzufallen, und zwar in fehr erheblichen Mage; die Saut wird schlaff und welt, fo daß diese Menschen einen geradezu beängstigenden Unblick bieten. Trothem, wenn man der Sache auf ben Grund geht, fühlen fie fich wohl und leiftungsfähig. Allmählich weicht auch bas schlechte Aussehen zwar nicht einer größeren Rörperfülle, aber einer befferen Beschaffenheit der Saut und dem allgemeinen Eindruck der Gesundheit. Der Grund ift leicht einzusehen. In der erften Zeit der Abmagerung ift die Saut tatfächlich zu weit, daber das faltige, ichlaffe, frante Aussehen; mit der Zeit aber gewinnt fie ihre normale Spannung wieder, ein Zeichen, daß auch die hochgradige Abmagerung an und für sich noch feine schlechte Aussichten gibt. Also auch hier möchte ich nicht von einer eigentlichen Unterernährung in bem Sinne reben, baß ber Rörper zu seinem Weiterbestehen zu wenig Nahrung befäme. Es heißt eben auch hier, wie in bem Sprichwort: "Mit vielem fommt man aus, mit wenigem halt man haus". Was vom Saushalt im burgerlichen Leben gilt, das gilt auch von der Dekonomie unseres Drganismus.

(Fortsetzung folgt.)

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



# Ein diebessidgerer Geldsdyrank.

Dr. Guftan Rraft.

(Aus dem Frangöfischen überfett.)

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

Mit Hilfe des Lötrohres und des Orn-Acetylen-Gases ist der härteste Stahl bald durchbohrt.

Aber ein diebessicherer 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 Unverleylichkeit unserer Gehirnschale Gefahr zu lausen. 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 unverleylich.

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 dis 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 Faullenzer, 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 zivilisirten Mensichen. 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 Borteil der Quantität für sich hat, wollen wir dem Weib dafür doch densenigen der Qualität zugeben!

Uebrigens dürfen wir, vom stärkeren Gesichlecht, 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 ähnslichen) 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 Bernunft 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 Mustel, ein doppeltes Pumpwerk, durch welches in 24 Stunden 20000 Liter Blut durchstießen. 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 diesenigen die ihrem bevorzugten Ideal leben; alle diesenigen die ihrem vorleuchtenden Stern folgen, möge man sie Weise oder Narren nennen, alle sind sie glücklich, dank dem köstslichen Schatz, der wohl geborgen unter dem knöchernen Gehäuse ihres Schädels ruht.

Die Jugend muß in ihrem Gehirn Reichtumer

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

Wie viele Millionen leben und sterben ohne je das wunderbare Organ entwickelt zu haben welches das Gehirn ist. Diese unvergleichliche Werkstatt, die mit unzähligen Werksührern 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 foll bas heißen?

Das foll beißen, ein Behirn haben und nichts damit schaffen, ober so wenig wie nichts. Talente haben und fich berfelben nicht bedienen. Das Glück in der Augenwelt suchen, mahrendem es in uns felbst zu finden ift. Den Chrgeiz haben reich zu werden und babei vergeffen, daß Reichtum vergänglich und zerbrechlich ift und daß es Diebe gibt und Rrieg . . . . Nicht baran benten, daß der einzige unveräußerliche Reichtum derjenige ift, ben wir in unserem Gehirn angesammelt haben, in bem einzigen Gelbichrant, ber ficher ist por jedem Einbruch. Go oft fagt man ja, daß das Bermögen die Sand wechselt; beut zu Tage gilt das mehr als je! Aber das geistige Bermögen ift feinem Austausch bes 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 Vermiste. Zerstörung und Vernichtung sieht man überall. Die Menschheit schreitet rückwärts. Seit bald vier Jahren fällt Europa der Verwüstung ans heim. 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 ift eine lange und schwierige Aufgabe. Bäter und Mütter können etwas bavon erzählen.

In der Arbeit nur, in der gesunden und tatkräftigen Arbeit jedes Einzelnen können wir die Rettung unseres Geistes finden, der durch alle Greueltaten 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 überkliegen; nein es ist auch die Vorratskammer einer unvergleichlichen Energie. Es ist ein Akkumulator (Elektrizitätssammler), der die Fähigkeit besitzt Kraft zu geben und Kraft zu empfangen.

Eine Dampsmaschine kann das nicht; sie empfängt Wärme und löst Bewegung aus, aber das umgekehrte kann sie nicht tun. Gine 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 Bermögen wieder neu zu gründen.

Dann werden die "neuen Reichen", welche beutzutage die Berlen und Schlöffer ber "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 diebessicheren Geldschrank.



# Die Zubereitung vegetarischer Suppen.

Wir begegnen vielsach der irrigen Ansicht, als ob ohne Fleisch eine frästige 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, dürste 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.

Bürden wir einmal ben Berfuch machen, bas Fleisch im Waffer ohne alle Zusäte ju fieden, und biefe reinste aller Fleischsuppen alsbann vertoften, fo murben mir finden, bag eine folche Suppe gang abscheulich schmeckt, ja einfach nicht zu genießen ist und am ehesten noch als zum Brechen reizendes Mittel Berwendung finden fonnte. Wir feben alfo, daß es nicht das Fleisch ift, was der Suppe ihren Wohlgeschmack verleiht, sondern daß es jene Bufate find, welche wir mit dem Fleisch fieden, und welche ber Suppe alsbann ihren "fräftigen" Geschmad - ja nicht zu verwechseln mit "nahrhaft" — geben. Fragen wir nun auch noch nach bem Nährwert einer Fleischsuppe, fo fagt uns die chemische Analyse, daß derfelbe gleich Rull ift, infolgedeffen auch die Fleischsuppe, tatfachlich nur die Stelle eines Reigmittels einnimmt und bagu, namentlich bei Rranten und Refonvaleszenten, nicht einmal eines gang 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 "träftigen" 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 helsen, daß wir sie träftig und wohlschmeckend sinden, sind es auch, welche wir bei unsern Suppen von reinem Wasser verwenden. — Von dem Salz, haben wir schon gehört, soll aus Gesundheits-