

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 30 (1920)
Heft: 2

Rubrik: "Ueber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen"

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>

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2.

30. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1920.

Inhalt: Ueber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen. — Ueber den Staubgehalt der Schulluft und seine Bekämpfung. — Krampfadern. — Reis, ein wichtiges Volksnahrungsmittel. — Was leistet die Röntgenuntersuchung für die Erkennung der Lungentuberkulose? — Korrespondenzen und Heilungen.

„Ueber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen“

betitelt sich ein von dem Chemiker Professor Dr. Oskar Voem zu München geschriebener Aufsatz in dem 3. Heft der „Blätter für Volksgesundheitspflege“. Der Verfasser ist durch seine verdienstvollen Arbeiten zusammen mit dem Hygieniker Prof. Emmerich über das Kalkbedürfnis des menschlichen Körpers bekannt. Ueber diesen Aufsatz schreibt Medizinalrat Dr. Bachmann in Harburg in den „Mitteilungen der Biologischen Gesellschaft“ folgendes:

In dem Artikel wird berichtet, was bisher über das Bedürfnis des menschlichen Organismus an Kali, Natrium, Kalk, Magnesia, Eisen, Phosphorsäure, Schwefelsäure, Kieselsäure, Chlor und Jod wissenschaftlich festgestellt werden konnte. Das Ergebnis für die Praxis der Ernährung ist jedoch äußerst gering und entspricht in keiner Weise unseren Erwartungen, da nach Voem für gewöhnlich, außer Kochsalz, eigentlich nur Kalksalze fehlen könnten, und auch diese nur bei Mangel an Kuhmilch und Gemüse. Von allen übrigen Mineralstoffen heißt es, daß sie in der

gewöhnlichen gemischten Kost stets in genügender Menge vorhanden sind.

Völlig unerwähnt bleibt in dem Aufsatz die Anschauung, daß Kalk und die übrigen Basen noch eine andere, direkt zur Eiweißnahrung in Bezug stehende Bedeutung haben, nämlich eine säuretilgende, wie es die Arbeiten von Ragnar Berg im Laboratorium des „Weißen Hirsches“ wahrscheinlich gemacht haben.

Ganz besonders fordert aber die bis zum Ueberdruß gehörte Bezeichnung „gemischte Kost“, das Beruhigungspflaster der Erakten für alle Ernährungsreformer, unsere Kritik heraus. Es steckt in dieser Bezeichnung offenbar ein Denkfehler. Was ist denn der Gegensatz zur gemischten Kost? Doch die ungemischte! Auf der einen Seite eine rein pflanzliche Kost, auf der andern eine rein tierische. Diese beiden Gegensätze sind aber insofern keineswegs zu vergleichen, als erwiesenermaßen mit rein pflanzlicher Kost eine gesunde Ernährung sehr wohl möglich ist, keineswegs aber mit rein tierischer, sofern als solche nicht der ganze Tierkörper, sozusagen „mit Haut und Haaren“, in Betracht kommt. Tatsächlich wird man aber als eine tierische Kost im Gegensatz zur rein pflanzlichen immer nur an das für sie charakteristische schiere Muskel-

fleisch (Muskeleibrin) und höchstens an den Käsestoff der Milch denken müssen. Mit ersterem ist wegen seiner Einseitigkeit sogar für das Raubtier keine zureichende Ernährung möglich; der Käsestoff muß wahrscheinlich auch erst durch Gärung aufgeschlossen werden, ohne welche er nicht einmal als synthetische, geschweige energietische Nahrung in Betracht kommt. Auf Muskeleibrin kommt es bei dem ganzen Streit zwischen der München-Berliner Schule und den Ernährungsreformern aber vor allem an, nicht auf den gesamten Tierkadaver, den nur die Vegetarier, und überdies nur aus ethischen Gründen, zurückweisen. Beim Menschen im Urzustande, wenigstens in höheren Breiten, wie jetzt noch bei den Bewohnern der kältesten Zonen, kommt auch der gesamte Tierkörper mit Blut, Fett, Knochen (Gräten), Bindegewebe, Mageninhalt als Nahrung in Betracht; das wäre dann eigentlich auch eine „gemischte Kost“.

Ungemischte Kost ist also nur dann zuträglich, wenn es pflanzliche ist; reine Tierkost ist jedoch bei uns stets unzulänglich. Aber auch gemischte Kost, aus beiden Naturreichen, braucht an sich noch nicht zuträglich zu sein. Sie ist es nur, wenn sie richtig gemischt ist. Ist sie nämlich nur nach den beiden Hauptgrundsätzen der München-Berliner Ernährungslehre, dem Kalorienbedürfnis und dem Stickstoffgleichgewicht, gemischt, so läuft sie Gefahr, verkehrt gemischt zu sein, und dieses ist bei der heute üblichen Kost für Gesunde und Kranke im großen Maßstabe der Fall, weshalb wir diese Ernährungslehre ablehnen und andere theoretische, vor allem aber empirische (erfahrungsgemäß gewonnene) Gesichtspunkte aufgestellt haben. Die bisherigen Ergebnisse der exakten Forschung, wie sie von Voem hier wieder vorgeführt werden, sind leider so dürftig, daß sie uns unbefriedigt lassen. Wir wollen uns vorläufig lieber auf den alten Spruch: Naturam dum sequamur ducem nunquam aber-

rabimus, verlassen und möglichst unveränderte Nahrungsmittel, wie sie die Natur uns bietet, besonders pflanzliche, zu unserer Kost wählen.

(Die Lebenskunst.)

Ueber den Staubgehalt der Schulluft und seine Bekämpfung.

Von Fr. Müller in Bonn.

Die Staubmenge der uns umgebenden Atemluft im allgemeinen ist eine außerordentlich wechselnde. Wollte man eine Skala des Staubgehaltes unserer Luft anfertigen, so würde erstere unmittelbar nach einem heftigen, dichten Gewitterregen etwa Null anzeigen. Ein solch kräftiger Regenguß schlägt so ziemlich allen Staub der Atmosphäre nieder und wäscht gleichsam die letztere aus. Wir empfinden daher das Einatmen der wunderbar reinen Luft nach einem Gewitter als eine wahr Wohltat, als einen köstlichen Genuß. An den andern Endpunkt der Skala würden wir diejenige Luft setzen, die als Staubwolke oder als Staubbenebel, je nach der vorherrschenden Zusammensetzung verschieden gefärbt, deutlich sichtbar wird und das Licht verfinstert. Den Aufenthalt in solcher Staublust empfinden wir bald als unerträglich; wir suchen uns des Einatmens derselben möglichst zu erwehren.

So sieht's mit der Atemluft hinsichtlich ihres Staubgehaltes im allgemeinen aus. Wie steht's aber mit der Luft eines Schulzimmers? Wenn in einer Schulstube, in welcher sich Kinder und Lehrer viele Stunden des Tages aufhalten und deren Luft noch gar nicht in dem letztgenannten Sinne „staubig“ zu sein braucht, ein Sonnenstrahl durchs Fenster fällt, so beobachten wir