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: 14.12.2025

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.

Mr. 2.

30. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1920.

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

"Neber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen"

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

In dem Artifel wird berichtet, was bisher über das Bedürfnis des menschlichen Organismus an Kali, Natron, 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 Loew für gewöhnlich, außer Kochsalz, eigentlich nur Kalksalze sehlen könnten, und auch diese nur bei Mangel an Kuhmilch und Gemüse. Von allen übrigen Mineralstoffen heißt es, daß sie in der

gewöhnlichen gemischten Rost stets in genügender Menge vorhanden find.

Böllig 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 Hirsch" wahrscheinlich gemacht haben.

Bang besonders fordert aber die bis gum Ueberdruß gehörte Bezeichnung "gemischte Roft", bas Beruhigungspflafter ber Exaften für alle Ernährungsreformer, unfere Kritit heraus. Es ftedt in diefer Bezeichnung offenbar ein Dentfehler. Was ift benn ber Gegenfatz jur gemischten Rost? Doch die ungemischte! Auf ber einen Seite eine rein pflangliche Roft, auf ber andern eine rein tierische. Diese beiden Begenfate find aber infofern feineswegs zu vergleichen, als erwiesenermaßen mit rein pflanglicher Roft eine gefunde Ernährung fehr wohl möglich ift, feineswegs aber mit rein tierischer, fofern als folde nicht der gange Tierforper, fozusagen "mit Saut und Saaren", in Betracht fommt. Tatfächlich wird man aber als eine tierische Roft im Gegensate gur rein pflanglichen immer nur an das für fie charafteriftische schiere Mustel-

fleisch (Mustelfibrin) und bochstens an den Rafeftoff ber Milch benten muffen. Mit ersterem ift megen seiner Einseitigfeit sogar für bas Raub= tier feine gureichende Ernährung möglich; der Rafestoff muß wahrscheinlich auch erst burch Gärung aufgeschloffen werben, ohne welche er nicht einmal als synthetische, geschweige energe= tifche Nahrung in Betracht tommt. Auf Mustelfibrin fommt es bei bem gangen Streit zwischen ber München-Berliner Schule und den Ernahrungsreformern aber vor allem an, nicht auf ben gesamten Tierkadaver, den nur die Begetarier, und überdies nur aus ethischen Gründen, Beim Menichen im Urzuftande, zurückweisen. wenigstens in boberen Breiten, wie jett noch bei den Bewohnern der fältesten Bonen, fommt auch der gesamte Tierforper mit Blut, Fett, Anochen (Gräten), Bindegewebe, Mageninhalt als Nahrung in Betracht; bas mare bann eigentlich auch eine "gemischte Rost".

Ungemischte Rost ift also nur dann zuträglich, wenn es pflangliche ift; reine Tierkoft ift jedoch bei uns ftets unzulänglich. Aber auch gemischte Rost, aus beiden Naturreichen, braucht an sich noch nicht guträglich zu fein. Gie ift es nur, wenn sie richtig gemischt ist. Sift sie nämlich nur nach den beiden Sauptgrundfäten der München-Berliner Ernährungslehre, bem Ralorienbedürf= nis und bem Sticfftoffgleichgewicht, gemischt, fo läuft fie Befahr, vertehrt gemischt zu fein, und dieses ist bei der heute üblichen Rost für Bejunde und Krante im großen Magftabe ber Fall, weshalb wir diese Ernährungslehre ablehnen und andere theoretische, vor allem aber empirische (erfahrungsgemäß gewonnene) Gesichtspunkte aufgestellt haben. Die bisherigen Ergebniffe ber eraften Forschung, wie fie von Loew hier wieder porgeführt werden, find leider fo dürftig, daß fie uns unbefriedigt laffen. Wir wollen uns vorläufig lieber auf ben alten Spruch: Naturam dum sequamur ducem nunquam aberrabimus, verlassen und möglichst unveränderte Nahrungsmittel, wie sie die Natur uns bietet, besonders pflanzliche, zu unserer Kost wählen.

(Die Lebensfunft.)



Heber den

Staubgehalt der Schulluft und seine Bekämpfung.

Bon Fr. Müller in Bonn.

Die Staubmenge der uns umgebenden Atem= luft im allgemeinen ist eine außerordentlich wechfelnde. Wollte man eine Stala bes Staubgehaltes unserer Luft anfertigen, so murbe erstere un= mittelbar nach einem heftigen, dichten Gewitterregen etwa Rull anzeigen. Gin folch fraftiger Regenguß schlägt so ziemlich allen Staub ber Utmosphäre nieder und mascht gleichsam die lettere aus. Wir empfinden daber das Ginatmen der wunderbar reinen Luft nach einem Gewitter als eine mahr Wohltat, als einen fostlichen Benuß. Un ben andern Endpunft ber Stala murben wir biejenige Luft feten, die als Staubwolfe oder als Staubnebel, je nach der vorherrschenden Zusammensetzung verschieden gefärbt, deutlich sichtbar wird und das Licht verfinstert. Den Aufenthalt in solcher Staubluft empfinden wir bald als unerträglich; wir suchen uns bes Einatmens derfelben möglichft 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 Sonnensstrahl durchs Fenster fällt, so beobachten wir