Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 8

Artikel: Waldlerkost
Autor: Rötzer, K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037831

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

- 5. Wenn du als Schutz vor grellem Licht, Schneeslimmern usw. eine farbige Schutzbrille trägst, so trage sie nicht länger, als es die Umsstände bedingen, denn ihr beständiger Gebrauch schwächt das Auge.
- 6. Wenn du die Augen sehr anstrengen mußt, so gönne ihnen zuweilen eine kleine Ruhepause; stärke sie mitunter durch fühle Augenbäder.
- 7. Hüte deine Augen vor Staub und Rauch; laß dein Gesicht von Zeit zu Zeit von der frischen Luft umspülen, namentlich in der Bewegung draußen, das härtet ab gegen Augensempfindsamkeit.
- 8. Hüte das erhitzte Auge vor feinen Zugftrahlen, die unmittelbar das Auge treffen; ein Augenbindehautkatarrh ist leicht die Folge.
- 9. Wenn du in einem Zimmer arbeitest, so darf die Hitze darin nicht zu groß sein; "Kopf kalt und Füße warm", dieser schöne Spruch übr seine gute Wirkung auch auf die Pflege der Augen.
- 10. Trage keine enge Kleidung um den Hals! Diese lette Regel ist von hoher Bedeutung für die Erhaltung des gesunden Augenlichtes.

Allerlei katarrhalische Leiden in unserer Zeit resultieren ebenfalls aus zu enger und zu warmer Halsbekleidung. (Kneipp-Blätter.)



Waldlerkoft.

Bon R. Röter.

Der Krieg hat auf allen Gebieten die größten Umwälzungen hervorgebracht; nicht zum mirs besten auf dem Gebiete der Ernährung. Die Hungerblockade nötigte uns, zu Ersatzmitteln zu greisen und Nahrungsmitteln, die früher für minderwertig galten, einen Großteil an unsern Mahlzeiten einzuräumen. Aber auch der Friede,

für die schmachtenden Bölker Europas so unssellig wie der Krieg, zwingt uns, überall die größte Sparsamkeit walten zu lassen. Bieles könnte da aber, um den Unsegen in Segen zu verwandeln, geschehen, wenn die Menschen der heutigen Generationen endlich zurückkehrten zur Einfachheit und Genügsamkeit ihrer Bäter in Wohnung, Kleidung und Nahrung. Gerade die letztere ist es, bei der es nur bei gutem Willen und Opfersinn möglich sein wird, erträglichere Zustände herbeizusühren.

Die Sauptstüten unserer Ernährung muffen in Bufunft fein: Kartoffeln, Milch und Getreide. Man erschrecke nicht, wenn Kartoffeln an erster Stelle fteben. Selbst ber berühmte banifche Nahrungsmittelforscher Dr. med. Bindhede räumt ihnen einen Sauptplat ein. Die Wiffenichaft will der Frage näher treten, ob es moglich ift, daß ein Mensch ohne nachteilige Folgen fast ausschließlich von Rartoffeln lebt, und Sindhebe hat dafür ichon starte Beweise erbracht. Die Frage scheint, wenn auch nicht wissenschaft= lich, fo boch praftisch gelöft badurch, baf fich die Böhmerwaldbewohner ichon von jeher fast ausschlieflich von Kartoffeln ernährten. Ihre Leistungsfähigkeit bei schwerer Arbeit, ihr gutes Aussehen und ihr hohes Alter beweisen glänzend die Wohlbefommlichfeit der Waldlerkoft.

Es gibt im Böhmerwald Dörfer und Einsöden, die von der Lebensmittelnot des Krieges nicht das geringste verspürten. Ihr Speisezettel erlitt trotz der gesetzlichen Einschränkungen keine Aenderung; denn er ist von jeher so einsach gewesen wie in grauer Borzeit — und gerade von dort kamen die kräftigsten Soldaten und die gesundesten Mütter. In diesen von allem Verkehr abgeschnittenen Ortschaften mußten die Bewohner mit dem auskommen, was der eigene Grund und Boden hervorbrachte, und diesen Verhältnissen ist die Kost angepaßt. Schmalz und Eier wurden vor dem Kriege von einigen

Botenfrauen in die entfernte Stadt gebracht, und während des Krieges wurden die Zuckerund Fleischmarken nie für die Familie verbraucht.

Wenn wir uns die Waldlerkost zum Vorbild nehmen, so werden wir mit geringeren Mengen Fleisch auskommen, die Milch wird rationeller verwertet und das Getreide wird nicht so hochprozentig ausgemahlen wie jetzt. Der Hafer muß in größeren Mengen zur menschlichen Ersnährung herangezogen werden, als Grütze, Flocken usw. Ein Hauptersordernis dazu ist ein gutes Roggenbrot, ohne Zusatz von Kartosseln oder Kleie, es erhöht das Sättigungsgefühl und hält lange nach.

Der verwöhnte Geschmack wird sich allerdings erst an sie gewöhnen müssen; aber ist denn nicht alles Sache der Gewohnheit? Und ihre Wohlbekömmlichkeit hebt gar manches auf, was unserem an die Fleischkost gewöhnten Gaumen nicht zusagen will.

Im Böhmerwald gibt es zum Frühftud jahraus jahrein Mildfuppe, auch faure Suppe genannt, und Rartoffeln in ber Schale. Mittags eine mit Zwiebeln aufgeschmälzte Suppe aus Rartoffeln, Safergrüte ufm. und ein Bericht, bei dem wieder Rartoffeln die Sauptfache find, aus Rudeln, Anobel, Strudel usw. Dazu gibt es im Winter Sauer- ober Rübenfraut, im Sommer abgerahmte gestockte Milch. Bon Bemufe tommen Dorschen, Rohlrabi, Meerrettich und rote Rüben auf den Tisch, auch Schwämme frisch und getrochnet. Im Sommer viel Salat und Gurgen, ohne Del, nur mit Obsteffig und Salz, erfterer noch mit etwas Schmalz zubereitet. Abends Kartoffeln und Milchsuppe jeden Tag, außerbem noch eine andere Speife, wie Safergrüte, Rartoffelpfannfuchen, geschmälzte Nubeln. Un Sonntagen gibt es Anödel von Hausbrot und eine Sauce mit Rutteln, Lunge u. bgl.; Semmelfnödel und Fleisch nur an hohen Festen.

Da die Milchsuppe einen so großen Raum

in der Baldlerkoft einnimmt, fei ihre Bereitung flüchtig erwähnt. Süße, nicht durch die Zentrifuge getriebene Milch wird einige Tage weg= gestellt, hierauf der Rahm abgenommen, der sich anderweitig verwenden läßt, die Milch mit einem Holglöffel burcheinandergerührt und einige Zeit stehen gelaffen. Durch die Barung, die fie durchmacht, erlangt fie eine angenehme Säure. Waffer wird jum Rochen gebracht, einige Löffel Roggenmehl mit der fauren Milch verrührt und das Teiglein unter beständigem Rühren in das siedende Waffer gegeben. Ginigemal auftochen laffen (unter Rühren). Die Suppe läßt fich durch Zusats von füßer Milch, Rahm ober gestochter ungegorener Milch febr verfeinern. Durch ihren Nährwert mare fie berufen, wie der Doghurt den Bulgaren, unsere Nationalspeise zu werden.

Nach diesen Richtlinien könnte sich jede Sausfrau ben Speifezettel zusammenftellen; Frühftuct und Abendeffen könnten den Sauptanteil übernehmen bei ber fünftigen Umgestaltung unserer Ernährung. Sie laffen fich am fparfamften einrichten und werden trotsdem nahrhafter und befömmlicher sein als bisher. Der gewohnte Raffee jum Frühftud ift eine große Berichwendung, sowohl der Milch als des Getreides. Bohnentaffee follten wir uns überhaupt nicht taufen. Mit der Mild, die jum Raffee gebraucht wird, laffen fich mehrere Teller Milchfuppe tochen, und dabei ift noch ber Borteil, daß die Milch nicht frisch zu sein braucht. - Jede Familie, Die einigermaßen Plat hat, sollte fich eine Biege und einige Buhner halten. Auf dem Lande, wo man die Suhner frei laufen laffen fann und jeder Feldrain Ziegenfutter bietet, stellt sich die Unterhaltung fast kostenlos. Jeder Städter, ben fein Beruf nicht an die Stadt feffelt, follte aufs Land ziehn, wenn auch nur in Miete. Er muß aber Liebe und Berftandnis für die Landbewohner mitbringen.

Das Leben auf dem Lande ist viel gesünder und viel billiger als in der Stadt. Und wie viele, auf dem Lande geboren und aufgewachsen, tragen durch die Jahre ihres Stadtlebens die Sehnsucht nach ihrer Heimat mit sich. Sie alle sollten es zu ermöglichen suchen, daß sie wieder zur heimatlichen Scholle zurücksehren können. Jest ist der Zeitpunkt dafür günstig.

Hat man sich in der Stadt zur Kleintierzucht entschlossen, dann gilt es, alle Abfälle des Haus- haltes auszunützen. Ein Gemüsegarten ist da von großem Nutzen, und sei er noch so klein. Ich würde von allen Tieren der Ziege den Vorzug geben, schon wegen ihrer Milch und wegen ihrer Anspruchslosigkeit.

Eine Hauptregel muß lauten: Kein Stück mehr, als sich gut unterbringen und ernähren läßt. Sorge, daß du gleich nach der Ernte von einem Bauern das nötige Futter und die nötige Streu für das ganze Jahr bekommst. Im Sommer sind auch Abfälle bei den Gemüsehändlern erhältlich und nicht zu verachten. Lassen sich zur Ziege noch einige Hühner halten — es ist nicht unbedingt notwendig, aber doch wünschenswert —, dann ist für den Haushalt im Punkte der Ernährung eine große Erleichsterung geschaffen.

Wäre es jeder Familie, die nicht eigenen Grund und Boden besitzt, gestattet, sich gleich nach der Ernte und dem Drusch ihren Getreides bedarf für das ganze Jahr vom Landwirt selbst zu kausen, so wären damit große Vorteile ersielt. Der Zwischenhandel wäre ausgeschaltet, dem Schiebers und Wucherertum der Boden entzogen und zwischen Städter und Bauer würde sich wieder ein besseres Verhältnis anbahnen. Es ist nicht möglich, in einer kurzen Abhandslung diese Frage näher zu erörtern; vielleicht treten ihr berusenere Federn einmal näher. Die Familie würde dadurch zum Selbstversorger, die Haussfrau müßte wieder, wie in früheren

Beiten, den Bedarf des täglichen Lebens größtenteils selbst herstellen. Die häusliche Arbeit stiege im Werte, und viele beschäftigungslose Mädchen kämen dadurch zu Arbeit und Brot.

Aber auch das Landvolk hat die Aufgabe, seine Erzeugnisse der Allgemeinheit zur Berstügung zu stellen und nicht um des Gewinnes willen den Schiebern und Schnugglern das Beste zu liesern. Auch hier hat der Krieg eine Umwertung gebracht: vordem lebte der Städter gut, während des Krieges der Bauer. Der Friede soll den Ausgleich bringen: Stadt und Land gleich genügsam zum Wohle des Volkszanzen und des Vaterlandes.



Papiermuhle bei Bern, den 10. Mai 1920.

Berrn Doftor Robert Catala, Genf.

Auf Ihre Verordnung vom 27. Februar d. J. komme ich nun endlich meiner Meldepflicht nach, und wenn ich Sie nicht allzu sehr in Anspruch nehme, so will ich versuchen, Ihnen ein Vild meines Heilungsverlaufs zu entwerfen.

Nachdem ich die Mittel zur vorgeschriebenen Kur erhalten hatte, begab ich mich zur bessern Pflege in die Ferien. Noch auf der Hinreise hatte ich fast unerträgliche Magenschmerzen. Nach meiner Ankunft in Zetwil bereitete ich sofort die Lösungen zum Trinken und für Umsschläge. Schon am ersten Tage nach Einnahme der Mittel hörten die Schmerzen auf; doch blieb noch während zehn Tagen ein Schwächegesühl im Magen. Den Umschlag auf den Magen vertrug ich am ersten Abend nur eine Stunde, am zweiten Abend drei Stunden und