Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 8

Artikel: Fleischnahrung und Durst

Autor: Fay, Rose

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037785

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: 07.01.2026

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

bestandteil der Ablagerung. Sägt man einen größern Stein vorsichtig in der Mitte durch, so erblickt man meist konzentrische Schichtungen von verschiedener Farbe. In der Mitte befindet sich in der Regel ein Kern, bestehend aus einem Fremdkörper, um welchen die steinigen Stoffe sich allmählich abgelagert haben.

Alle jene Steinbildungen in den verschiedenen Organen unseres Körpers können schlimme und verhängnisvolle Schädigungen hervorrufen, so daß die davon Befallenen viel zu leiden haben und oft schwere Operationen durchmachen müssen. Von bekannten Männern z. B. des letzten Jahrhunderts war dies bei Napoleon III. der Fall.

Die ersten Anfänge der Steinbildung machen sich meist gar nicht bemerkbar. Wir wollen auch nicht der ersten Steinbildung Merkmale und Anzeichen im körperlichen Befinden schildern, um niemand zu ängstlicher Selbstbeobachtung zu veranlassen. Wie sagt Goethe im „Westöstlichen Diwan"?

„Wofür ich Allah höchlich danke? —
Daß er Leiden und Wissen getrennt.
Verzweifeln müßte jeder Kranke,
Das Uebel kennend, wie der Arzt es kennt."

Fleischnahrung und Durst.

Von Rose Fay.

Man jammert seit Jahren über den großen Bierverbrauch und über die Folgen des Alkohols und man sucht und sucht, wie man dem Laster des Trinkens am besten entgegentreten könne. Aber man vergaß bisher, daß man hiermit nur halbe Arbeit tut und daß man, um erfolgreich vorgehen zu können, nicht gegen das viele Trinken, sondern gegen den Durst selbst kämpfen muß. Der Durst ist ein Faktor, mit dem man heute unbedingt rechnen muß. Namentlich der Großstädter hat sehr unter ihm zu leiden und verbraucht infolgedessen große Mengen von Bier. Solange wir den unnatürlichen Durst nicht aus der Welt schaffen, werden unsere alkoholgegnerischen Bestrebungen nicht nur, wie bisher, mit großen Schwierigkeiten zu ringen haben, sondern sie werden auch zum großen Teil unwirksam bleiben und folglich eine Kraftvergeudung bedeuten.

Der Großstädter könnte allerings seinen Durst mit alkoholfreien Getränken löschen. Diese sind jedoch nicht nach jedermanns Geschmack, obgleich wir ja heute schon ganz wohlschmeckende Getränke besitzen, und außerdem ist das Biertrinken eine so eingefleischte Gewohnheit geworden, daß es schwerhält, die großen Massen an andere Getränke zu gewöhnen.

Wir kommen schneller zum Ziele und verfahren viel rationeller, wenn wir den Durst selbst, der doch die Wurzel des Uebels ist, bekämpfen. Dem Durstgefühl läßt sich leicht abhelfen, wenn man alles vermeidet, was Durst erregt. Das kann ein jeder leicht an sich selbst beobachten.

Der moderne Kulturmensch tut aber leider gerade das Gegenteil. Er genießt alles, was Durst hervorruft, mit Vorliebe. Durch das Essen im Wirtshause hat sich der Junggeselle derart an eine naturwidrige Kost gewöhnt, daß er später im eigenen Heim diese Ernährungsweise fortsetzt, obgleich er es nun nicht mehr brauchte.

Alle Hotels und Restaurants richten ihren Küchenzettel und die Zubereitung der Speisen darauf ein, daß sie Durst erregen, denn sie wollen ja möglichst viel Getränke absetzen, um möglichst viel zu verdienen. Da wird bei der Zubereitung an Salz, Pfeffer, Paprika und an allerlei andern scharfen Gewürzen nicht gespart. Dem unverdorbenen Neuling brennt das pikante Gericht wie Feuer auf der Zunge. Der abge-

brühte Großstädter findet es jedoch vorzüglich und spürt den scharfen Reiz, an den sich sein Gaumen gewöhnt hat, erst hinterher als Durst. Die dienstfertige Kellnerin sorgt dann natürlich dafür, daß sein Bierglas nicht leersteht, und der Gast bezahlt diesen doppelten Unfug sowohl mit Geld als auch mit seiner Gesundheit.

Aber auch seine Familie leidet unter diesen Zuständen; denn daheim schmeckt ihm die reizlosere Hausmannskost nicht mehr. Sein Gaumen verlangt nach stärkern Akzenten, und so werden die Speisen schärfer gewürzt. Da es aber andauernd zu viel Umstände machen würde, wenn für den Hausherrn extra gekocht und serviert werden müßte, genießt die ganze Familie die scharfen Speisen, und der Schaden wird dadurch allgemein.

Aber nicht nur Gewürze und starkes Salzen verursachen Durst, sondern auch der Fleischgenuß an sich. Wenn wir aufmerksame Versuche anstellen, können wir das bald feststellen. Der Vegetarier — namentlich der Fruchtesser — leidet nie an Durst, denn er genießt erstens das notwendige Quantum an Flüssigkeit bereits in den saftreichen Früchten und zweitens vermeidet er durch den Ausschluß von Fleisch und Gewürzen eine Eindickung seines Blutes.

Wenn ein Fleischesser seiner Gewohnheit entsagt und plötzlich nur von Früchten lebt, dann hört ebenso plötzlich der Durst bei ihm auf und er bedarf selbst im Hochsommer nur dann der Flüssigkeit, wenn er sein Blut durch irgendeine Tätigkeit in der Hitze, z. B. durch einen Marsch, rasch eindickt.

Ein Beispiel mag den Vorgang für den Laien deutlicher erklären. Geradeso wie der Fleischextrakt des Wassers bedarf, um genießbar zu werden, wird in der chemischen Küche unseres Körpers dem Fleischextrakt, den unsere Verdauung aus dem genossenen Fleische bereitete, vom Körper Wasser zugesetzt. Dies Wasser entnimmt der Körper dem Blute usw., und durch den Verlust an Flüssigkeit entsteht im Körper ein Sehnen nach Ersatz. Dies ist der Durst. Er bezweckt die Zuführung neuer Flüssigkeit, um seine Gewebe, das Blut usw. wieder mit dem Quantum füllen zu können, das zu unserem Leben notwendig ist.

Wenn wir uns also klarmachen, welche Speisen Flüssigkeiten gebrauchen, und wenn wir diese Speisen konsequent vermeiden, können wir den Durst ganz erheblich vermindern, und dann ist es keine große Kunst mehr, sich des Trinkens zu enthalten.

Ein Schulbeispiel für diese Theorie ist folgende Tatsache: Die Affen, die von Natur doch Fruchtesser sind, entarten oft in der Nähe von menschlichen Ansiedlungen und beginnen die Schafherden zu plündern. Was ist die Folge davon? Diese Tiere, die früher nie tranken, sondern sich mit dem Safte der Früchte und dem Tau begnügten, stürzen, vom Durste gepeinigt, an die Zisternen und saufen so gierig, daß manche von ihnen in das Wasser hineinfallen und den Tod finden. Forscher und Reisende haben dies oft beobachtet und die Bewohner von Klein-Namaqualand werden dies ebenfalls bestätigen.

Aus dem Trinken des Durstes wegen entsteht leider das Gewohnheitstrinken und das leidige Wirtshaussitzen mit seinem Heer von üblen Folgen. Da hängt immer eines am andern: der Durst, das Trinken, das dann ausartet, Geld, Familiensinn und Familienglück usw. verschlingt. Die gesundheitlichen Folgen bleiben auch nicht aus. Da wird allmählich der eigene Körper zugrunde gerichtet, die Degeneration der Nachkommen folgt naturgesetzmäßig, und so zerstört der Durst direkt die Familie und indirekt den Staat, die Nation.

Jedem ernsten, denkenden Menschen sollte dies ein Memento sein, daß er nicht blindlings Ge-

wohnheiten huldige, die so folgenschwere Bedeutung haben. Allerdings werden einem überreizten Gaumen einfache, gesunde Speisen nicht sofort zusagen, aber binnen kurzem werden sich die stumpf gewordenen Geschmacksnerven der Zunge so weit erholt haben, um auch die feineren Reize wahrnehmen und würdigen zu können. Hand in Hand mit der Umwandlung der Nahrung geht eine Erholung des ganzen Organismus. Der Fruchtesser fühlt sich wohler, leichter, glücklicher und ist kräftiger und leistungsfähiger als bei der sog. „kräftigenden Kost", die nicht nur das Gegenteil bezweckt, sondern ihn auch noch zum Trinken zwingt. (Die Lebenskunst.)

Wie schützt man sich vor den Beschwerden des Sommers?

Von H. Th.

Auch die Sommerszeit birgt teils durch übergroße Hitze, teils auch durch jähe Temperaturschwankungen gewisse Gefahren, gegen die man sich zu schützen hat.

Selbst Erkältungen sind zur Sommerszeit nicht ausgeschlossen, wenn es zu tagelangen, starken Abkühlungen kommt, die plötzlich auftreten. Aber selbst an andauernd heißen Tagen kann sich ein verweichlichter Mensch, bei wenig widerstandsfähigem Körper, schon eine Erkältung zuziehen. Darauf sollte man sich bereits im Frühjahr einrichten, insoweit die Bekleidung dabei in Betracht kommt. Jedoch allmählich, um die durch die dickere Bekleidung verwöhnte Haut erst wieder an den lebhaftern Hautreiz der Luft, bei leichter Bekleidung, zu gewöhnen. Besonders soll man durch öftere kühle Waschungen und Luftbäder die Haut widerstandsfähiger machen. Wie im Winter gegen die eindringende Kälte, sollen uns die Wohnräume im Sommer gegen eindringende Hitze schützen. Wie bringt man letzteres am besten fertig? Dicke Steinmauern sind ein guter Schutz gegen Temperaturwechsel, da sie regulierend auf die Temperatur in den Wohnräumen wirken. Hinsichtlich der Lüftung ist zu bemerken, daß nicht unzeitig ohne Ursache die Fenster offen stehen sollen, wenn man das direkte Einströmen der Hitze verhüten will. Man lüfte vor allem morgens früh, falls man nicht schon des Nachts bei offenen Fenstern schläft. Wenn möglich, öffne man während großer Hitze tagsüber nur die Fenster an der Schattenseite, während man gleichzeitig die Türen zu den Zimmern an der Sonnenseite offen hält. Durch Vorhänge und Fensterladen kann man dem Eindringen der Außenhitze entgegenwirken. Das dürfte sich besonders bei gefahrdrohender Hitze empfehlen.

In Tropenländern wendet man, wie bekannt, seit langer Zeit Luftbewegung und Wasserverdunstung für Kühlzwecke an. Die Wasserverdunstung befördert man durch Aufhängen feuchter Tücher vor den Fenstern oder durch Aufstellen von Holzrahmen, in denen man Gaze ausgespannt hat, die durch Besprengen mit Wasser naß erhalten wird. Setzt man die Tücher bezw. die Gazerahmen dem Luftzuge aus, indem man eine gegenüberliegende Türe öffnet, so ist die Wirkung noch besser. Wer es haben kann, lasse sich zur Erholung unter großen, schattigen Bäumen nieder, wo durch ständige Luftströmung unter Einwirkung der Sonnenstrahlen auf die Laubkrone eine angenehme, sauerstoffreiche Atmosphäre entsteht.

Besonders wichtig ist die Ernährungsweise. Das Bedürfnis nach fett- und eiweißhaltiger Nahrung ist im Sommer sehr verringert; nach flüssigen, fruchtsäurehaltigen Stoffen, Früchten,