Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 25 (1921-1922)

Heft: 6

Artikel: Vom Essen und Trinken [Fortsetzung]

Autor: Zimmermann, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-665990

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: 18.10.2025

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

nen beschäftigt. Über dreißig Patente auf Nähmaschinen, die aus jener Zeit stammen, geben von diesem Erfindungseiser Kenntnis. Abbildung 3 zeigt die Nähmaschine eines deutschen Erfinders aus dem Jahre 1835, die, nachdem sie für den praktischen Betrieb versagt hatte, öffentlich für Geld gezeigt wurde; ob sie die Schaulustigen mehr befriedigt hat, ist historisches Geheimnis geblieben. (Schluß folgt.)

Fahrt mit dem Frühling.

Wie mich die sansten Lüfte heben, Als wäre ich ein Blatt, ein Wort... Verzückt frägt mich in frohem Schweben Der junge Frühling mit sich fort. Wir fliegen über Dach und Türme, Die Bäume werden winzig klein, Schon sind wir höher als die Stürme Und können still und glücklich sein.

Aus unsern Händen regnen Sterne, Wir sind gleich Vögeln leicht beschwingt Und lauschen, wie in blauer Ferne Ein heitrer Gott vergnüglich singt.

Carl Seelig.

Vom Effen und Trinken.

Von Dr. A. Zimmermann, Zürich. (Fortsetzung.)

II. Das Trinken.

Der Durst ist wie der Hunger der Ausdruck eines natürlichen Beschürfnisse und soll durch Trinken gestillt werden. Damit ist nun aber natürlich nicht gesagt, daß alles, was flüssig und in irgend einer Weise geseignet ist, den Durst zu stillen, zu diesem Zwecke herbeigezogen werden darf — unbedenklich und ungestraft herbeigezogen werden darf. Zwischen Getränk und Getränk ist ein großer Unterschied zu machen, sobald neben der bloßen Durststillung noch die Wahrung der körperlichen Gesundheit in Mitbetracht gezogen wird.

Bei dieser, doch in allererster Linie, in die Wagschale fallenden Bestrachtungsweise der Flüssigkeitszusuhr zur Durstftillung ist als sundamentaler Grundsatzustellen: Das einzige zur Durststilslung eigens gegebene Getränk, das der Mensch wirkslich benötigt, ist — abgesehen von der Milch, dem Getränk und der Nahrung der ersten Lebenszeit — das Wasser. Alle andern Getränke, mögen sie heißen wie sie wollen, sind bloß Anregungs, Reizsund Genußmittel, dienen ausschließlich dem Wohlgeschmack, sind aber nicht notwendig.

Hinsichtlich des Quantums der Flüssigkeit, das ein erwachsener Mensch unter normalen Verhältnissen braucht, ist zu sagen, daß dasselbe für vierundzwanzig Stunden etwa $1\frac{1}{2}$ —2 Liter beträgt, ohne daß aber allgemein verbindliche Normen darüber aufgestellt werden können. Dabei ist selbstverständlich nicht gesagt, daß diese Menge das Quantum Flüssigkeit ist, das
der Mensch speziell trinken muß. Man muß in Betracht ziehen, daß man
eben einen Teil der täglich nötigen Flüssigkeitsmenge, und zwar keinen unbeträchtlichen, schon mit den Speisen — man denke bloß an die Suppen —
sich zuführt. Sodann ist das Flüssigkeitsbedürfnis wechselnd, je nach den
Temperaturverhältnissen. Geben wir infolge äußerer Wärme an heißen
Tagen, oder infolge von Erhigung körperlicher Anstrengung reichlich Wasser
durch die Haut (Schweiß) und bei vermehrter Verdunstung durch die
Lungen ab, so steigt auch unser Bedürfnis und unsere Neigung zum
Trinken.

Dieser Neigung soll man auch nachkommen — ein unnötiges sich selbst auferlegtes Unterdrücken des Durstgefühls nützt nichts — im Gegenteil: Nach Bedarf Wasser zu trinken — selbstverständlich gutes Wasser — ist gefund. Andererseits soll man sich auch nicht übermäßiges Wassertrinken angewöhnen, obwohl gesagt werden darf, daß im allgemeinen gewiß eher zu wenig als zu viel Waffer getrunken wird. Gine tägliche, vernünftige Grenzen innehaltende Wasserzufuhr ist dem Körper durchaus zuträglich, ja, manche Leute, die z. B. an Stuhlträgheit leiden, wären schon allein das durch zu heilen, daß sie morgens, mittags und abends ein Glas frisches Wasser tränken. Auch die Angst, durch Wassertrinken, besonders beim Essen, dick zu werden, ist nicht gerechtfertigt. Man soll wohl nicht zu große Mengen Wasser trinken, das Essen hinein schütten, damit belästigt man den Magen, verdünnt den Magensaft zu sehr und dehnt das Organ, besonders durch kohlensäurehaltiges Mineralwasser, unnötig aus — aber ein Glas Wasser oder zwei sind bei keiner Mahlzeit schädlich, und wer das Bedürfnis hat, zum Essen zu trinken, darf diesem Bedürfnis ungeniert nachfommen.

Anders ist das selbstwerständlich mit dem Dickwerden bei nahrhaften Flüssigkeiten, wie Milch, Suppen, süßen Getränken, Bier etc. Diese befördern den Fettansatz in hohem Maße und wer zum Starkwerden neigt, hat hier sich einzuschränken oder den Genuß dieser Art Getränke ganz zu

meiden. Wir werden noch darauf zu reden kommen.

Unter denjenigen Getränken, die wir uns zu unserem Genusse zurecht gemacht haben, spielen die verschiedenen alkoholhaltigen Getränke weitaus die Hauptrolle und man kann nicht vom Trinken sprechen, ohne auch zur Alkoholfrage Stellung zu nehmen. Und da möchte ich meinen Standpunkt, wie folgt, festlegen.

Der Alkohol ist als Rährstoff bedeutungslos. Er ist in der Hauptsache ein Genuß= und Reizmittel. Als solches ist er, wenn er überhaupt genossen werden will, mit größter Vorsicht aufzunehmen, da er sehr dazu angetan ist, in unserem Körper Unheil anzurichten.

Dieses Unheil besteht darin, daß er in den verschiedensten Organen nach und nach das eigentlich wichtige, arbeitende Gewebe zerstört, dafür die Bildung eines unnützen, narbigen Vindegewebes auregt und die Organe dadurch in ihrer Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft auf das empfindlichste beeinträchtigt. Um diese Schädigungen hervorzurufen, braucht es, wie bei allen Giften, nicht immer die gleichen Mengen. Je nach der Empfindlichseit seines Körpers, je nach seiner Konstitution und seiner

Veranlagung kann der eine Mensch ganz bedeutende Mengen Alkohol ohne erkennbare Nachteile ertragen, während ein anderer schon auf verhältnis= mäßig geringe Quantitäten stark reagiert und rasch gesundheitliche Schäzdigungen ausweist, die sich nur schwer wieder, oder überhaupt gar nicht

mehr beseitigen lassen.

Diese Erfahrung zeigt nicht nur die Gefährdung der förperlicken Gesundheit des Einzelnen durch den Alfohol, sondern auch der einwandfrei festgestellten ungünstigen Beeinflussung der Rassenhygiene, des Fa= milienlebens, der Verbrecher= und Irrenhausstatistif durch denselben, hat die Forderung nach totaler Abstinenz im Laufe der Zeiten immer mehr und stärker und stärker aufleben lassen und in Amerika bereits zum verfassungsmäßigen, gesetzlichen, staatlichen Berbot aller alfoholhaltigen Getränke geführt. Die Einführung des Alkoholverbotes, der Prohibition, hat ein kolossal weitsichtiges Bürgertum, hauptsächlich der mittlern und obern Stände zur Voraussetzung, wie nur Amerika es in dem erforderlichen Maße heute schon besitzt. Ich glaube nicht, daß eine ähnliche Forderung in der Schweiz heute Aussicht hätte, in die Wirklichkeit umgesetzt zu werden und sie wird es noch lange Jahre hinaus nicht haben. Nichtsdestoweniger macht die Abstinenzbewegung auch bei uns Fortschritte und die Verhält= nisse von heute sind in dieser Beziehung durchaus andere, als sie noch vor wenigen Jahren waren. Früher wurde der Abstinente vielfach verspottet und mit einem gewissen verächtlichen Mitleid als nicht ganz zurechnungs= fähig angesehen. Das hat aufgehört. Man bringt ihm heute überall in allen Kreisen die nötige Achtung entgegen, die er entschieden verdient, denn seine Absichten sind gute. Aber gut Ding will Weile haben und es ist Sache der Erziehung, der Schule und anderer öffentlicher Institutionen, den Abstinenzgedanken in immer weitere Kreise hineinzutragen. Denn daran ist nicht zu rütteln: Der Alkohol ist nicht nötig — er ist weder ein Rähr= noch ein Kräftigungsmittel, sondern wie schon betont, ausschließlich ein Genuß= und Reizmittel.

Es ist nicht wahr, daß er dem Körper eine besondere Spannkraft und Leistungsfähigkeit verleiht. Die Arbeiteransicht, daß man eine schwere Arbeit nicht ohne Vier oder Wein oder Schnaps bezwingen könne, ist durchs aus irrig. Im Gegenteil — Leute, die mit Überlegung wirklich große körperliche Leistungen auf sich nehmen — Sportleute, Bergsteiger etc. — wissen ganz genau, daß sie nur bei strenger Vermeidung von Alkohol etwas Ordentliches leisten können. Und wer Soldat war, weiß, daß je und je bei anstrengenden Felddienstübungen regelmäßig dersenige zuerst schlapp wurde, der Schnaps oder ähnliches in seine Feldslasche eingeschnungselt

oder vorher genossen hatte.

Wie der Alfohol bei Gesunden nicht nötig ist, so wenig ist er es bei der Pflege von Schwächlichen oder Genesenden. Bei erwachsenen Genesenden etwa einmal ein Glas Wein zu gestatten, hat wohl nicht viel zu sagen, besonders wenn der Genesende die feste Idee hat, es tue ihm gut. Hingegen etwa genesenden Kindern, oder Kindern überhaupt, unter dem Vorwande der Stärkung alkoholische Getränke zu verabsolgen, ist geradezu ein Verbrechen — es ist für diese nicht nur keine Stärkung, sonder wicht nur keine

Auch Kranken Wein zu verabfolgen, ohne ausdrückliche Geneh-

migung von Seite des behandelnden Arztes, ist ein Unding, und wer einem armen Kranken eine Wohltat erweisen will, der schenke ihm nicht die obligate stärkende Flasche Wein, sondern Gier, Milch, Fleisch u. s. s. — das wird dem Körper wirklich gut tun und die Genesung fördern und unterstützen.

Wenn ich aus dem Gesagten schließlich bestimmte Folgerungen abstra-

hieren soll, so möchte ich etwa das folgende festhalten:

1. Die im Prinzip richtigste und vernünftigste Einstellung gegenüber dem Alkohol ist die Abstinenz. Es ist Pflicht jedes Einzelnen, auch wenn er persönlich nicht Abstinent ist, doch bei seinen Kindern in den Erziehungssiahren in dieser Richtung seinen Einfluß und seine Autorität geltend zu machen und wenigstens so einem künftigen Idealzustand in die Hände zu arbeiten.

2. Wer sich auf die Höhe der völligen Entsagung selber nicht aufschwingen kann oder mag; wer den Alkohol als Genuß= und Anregungs= mittel, als Förderer einer gewissen Geselligkeit und zur Erhöhung der Stimmung bei besonderen Gelegenheiten beibehalten will, der spare sich

den Genuß auch wirklich für diese Zwecke auf.

3. Wer glaubt, in Anbetracht seiner körperlichen, gesundheitlichen Verhältnisse, sich einen regelmäßigen Alfoholgenuß gestatten zu können, beherzige immerhin, daß er bei seinem Tun sich trotz aller guten konstitutionellen Grundlagen stets in einer gewissen Gefahrssituation besindet, und beschränke diese tägliche Alkoholzusuhr auf das geringste Maß. Er mag also auf eigene Rechnung und Gefahr abends sein Glas Wein im Kreise von Freunden oder seiner Familie trinken, halte sich aber so weit kräftig im Zügel, daß ihm sein Schöpplein auch wirklich zur Freude und nicht zum Schaden gereiche. Frühschoppen, Kaffeeschnäpse, Dämmerschoppen sind Dinge, die gefährlicher sind, als sie aussehen. Einmal im Tage, am liebsten abends nach getaner Arbeit, ein Glas Wein soll in diesem dritten Falle genügen.

4. Kindern Alkohol zu verabreichen in irgend welcher Form und aus irgendwelchem Grunde, ift ein Verbrechen an ihrem Leib und ihrer Seele.

5. Schwächlichen, Kranken und Genesenden ist Alkohol in irgend einer Form nur auf ausdrückliche ärztliche Verordnung hin zu gestatten.

Es erübrigt sich, hier noch ein Wort speziell über das Bier zu sagen. Dieses Getränk wird gegenüber dem Wein und den Schnäpsen, dem Alkohol in konzentriertester Form, gewöhnlich immer als harmlos ansgeschen. Dem ist nun durchaus nicht so und zwar aus folgenden Gründen. Sinmal ist das Vier ein Getränk, das einen ziemlichen Nährwert besitt, so daß die Trinker desselben gewöhnlich sehr bald und übermäßig Fett ansehen, was, wie ich früher ausgesührt habe, durchaus nicht harmslos und ungefährlich ist. Sodann handelt es sich beim Viertrinken, im Gegensat zum Wein, durchschnittlich um ziemlich bedeutende Mengen von Flüssigkeiten, die dem Körper einverleibt werden und die in der Folge ganz gewaltige Anforderungen an das Herz stellen. Da dieses durch den in Folge des Viertrinkens bedingten Fettansak, resp. durch die dadurch bedingte Durchsettung des Herzmuskels so wie so schon schwer geschädigt wird, so bedingt dann noch die ihm zugemutete Mehrarbeit bei der Beswältigung der Flüssigkeitsmenge eine solch übermäßige Kraftleistung, daß

die bedenklichsten Zustände daraus resultieren können, ja müssen. Den aus diesen Zumutungen entstehenden Krankheitszustand hat man darum direkt als "Bierherz" bezeichnet. Kurzatmigkeit, Beklemmungen, Serzklopfen, Serzschwäche, Wassersucht etc. sind dessen Begleiterscheinungen. Auch betreffs des Bieres gilt also in besonderem Maße das in Sinsicht auf den Alkohol Gesagte. Auch beim Bier ist zum mindesten weitestgehende Mäßigkeit am Plaze.

Und nun noch ein Wort über die alkoholfreien Getränke. Als solche kommen in Betracht: Alkoholfreie Weine, Frucht= säfte aller Art, Mineralwässer jeder Provenienz und

im fernern Raffee, Tee und Rafao.

Von den erstern ist zu sagen, daß sie leider nicht immer ganz alkoholstei und zudem relativ tener sind. Von den Fruchtsäften sei bemerkt, daß sie, hauptsächlich was die Zitronensäurehaltigen anbetrisst, speziell bei Neigung zu Magensäure, Sodbrennen, Aufstoßen, mit einer gewissen Vorsicht zu genießen, im großen und ganzen aber durchaus bekömmlich und zuträglich sind und einen guten Ersat für den Alkohol bieten. Auch stark kohlensäurehaltige Getränke sind mit einer gewissen Reserve zu genießen, da sie den Magen stark aufblähen und die Verdauung stören können.

Auch Raffee und Tee können, in Übermaß genossen, oft gesundheitliche Störungen hervorrusen. Doch ist ein solches Übermaß bei diesen Getränken — im Gegensatzum Alkohol — immerhin eine Ausnahme, und ihr Genuß läßt in den meisten Fällen des Mißbrauchs bei rechtzeitigem Abbruch wenigstens keine dauernden körperlichen Schädigungen zurück. Man beherzige auch hier, daß beide eben auch nur Genuß= und Reizmittel sind, und demgemäß genossen werden sollen.

Dem Kaka o schließlich kommt eine gewisse Nahrhaftigkeit zu, die aber im Verhältnis zum wirklichen Nährwert um vieles zu teuer bezahlt und

besser und billiger durch andere Nahrungsmittel ersetzt wird.

Meine Ausführungen betreffend Essen und Trinken kurz resümierend, merke sich also der Leser noch einmal punkto Essen: "Halt Maß und Ziel — iß nicht zu viel!" und punkto Trinken: Der Ausspruch des alten grieschischen Philosophen besteht auch heute noch zu Recht "Das Beste ist das Wasser!"

Beethovens Instrumentalmusik.

Beethovens Instrumentalmusik öffnet uns das Neich des Ungeheuern und Unermeßlichen. Glühende Strahlen schießen durch dieses Reiches tiese Nacht, und wir werden Riesenschatten gewahr, die auf und ab wogen, enger und enger uns einschließen und uns vernichten, aber nicht den Schmerz der unendlichen Schnsucht, in welcher sede Lust, die schnell in jauchzenden Tönen emporgestiegen, hinsinkt und untergeht, und nur in diesem Schmerz, der Liebe, Hoffnung, Freude in sich verzehrend, aber nicht zerstörend, unsere Brust mit einem vollstimmigen Zusammenklange aller Leidenschaften zerssprengen will, leben wir fort und sind entzückte Geisterseher! —