

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 26 (1922-1923)

Heft: 2

Artikel: Zwei ideale verkannte Nahrungsmittel

Autor: Reinhardt, L.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-664653>

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: 29.12.2025

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

Das dunkle Haus.

Ich sah das Haus, und seh's im Traume ragen,
Ein Denkmal mir aus dunklen Leidenstagen.

 Dort drinnen lag der Liebling, krank zum Tod,
Und Tag für Tag zerschleppt' ich meines Herzens Not,
Durft' ihn nicht sehn, nicht sehn,
Sah in der Schwester Blick des Mitleids Träne glänzen
Und ahnte schon aus ihrem Munde
Die Jammerkunde:
Es ist um ihn geschehn!

 O Angst, o Bangnis ohne Grenzen!
In Scherben schien mein Glück, die Zukunft schal,
Vergällt von niemals endender Erinnrungsqual.

 Längst wieder frag' ich meine Stirne frei;
Das Leben, wie's auch immer sei,
Ei ja, ich leb es gar zu gern,
Bin gern der Welt und ihrem bunten Schein und Schall
Ein klarer Spiegel und ein heller Widerhall
Und wünsche mich zunächst auf keinen bessern Stern.

 Doch jenes Haus, sobald mein Herz von fern
Nur diesen Zeugen längst' Stunden wittert,
Erschrickt es und erzittert,
Und meinen Himmel, kaum zuvor
Noch Freudenwall, bedeckt ein grauer Flor.

Albert Fischli, Muttenz.

Zwei ideale verkannte Nahrungsmittel.

Von Dr. med. L. Reinhardt, Zürich.

In unserer schweren Zeit der allgemeinen Teuerung und vielfach unzweckmäßigen Lebensweise ist es angezeigt, allgemein auf zwei verkannte Nahrungsmittel, die lange nicht die verdiente Wertschätzung genießen, hinzuweisen: auf den *Haf er* und auf den *Rogg en*. Es sind dies die Erzeugnisse von zwei Getreidearten, die die alten Kulturvölker durchaus nicht gekannt hatten, weder die alten Ägypter, noch die Babylonier, die Assyrer, die Juden, die Phönizier, die Griechen und die Römer. Bei ihnen spielten Gerste und Weizen die Rolle jener bei-

den neuen Getreidearten, die erst die Germanen und Slawen anpflanzten und der europäischen Kulturwelt vermittelten. Sie wurden von diesen Stämmen, so lange sie um die Ostsee und östlich davon in den Ebenen Russlands wohnten, in Kulturpflege genommen und zu Kulturpflanzen erhoben. Die seit Beginn der römischen Kaiserzeit nach Süden drängenden Germanen haben dann die Römer mit diesen neuen wertvollen Nährfrüchten bekannt gemacht; doch übernahmen diese sie nicht von jenen. Erst im Mittelalter haben die Mitteleuropäer beide

Nährpflanzen in allgemeine Pflege genommen, bis in der Neuzeit sie immer mehr in Vergessenheit gerieten und weichen mußten.

Das sollte nun fünfzig hin anders werden. Was ist der Hafer nicht für eine herrliche Nährfrucht! Nicht nur ist er sehr viel reicher an Phosphor, Kalk, Kiesel säure und allen andern Nährsalzen, ebenso an Leucithin, dem Hauptbestandteil der menschlichen Nerven- und Gehirnsubstanz neben dem Phosphor und Kalk, sondern er enthält sechsmal so viel Fett als der Weizen. Das wußten zwar auch unsere Vorfahren nicht. Aus alter Gewohnheit aßen sie morgens zum Frühstück ihren Haferbrei mit Wasser oder teilweise Milch und etwas Salz gekocht, und fühlten sich dabei ausgezeichnet. Was waren sie andere Kerle als wir degenerierten Mitteleuropäer von heute, die wir dieses einzig richtige Frühstück mit dem im Grunde wertlosen und nur die Nerven auf die Dauer zerrüttenden Kaffee vertauscht haben!

Was haben nicht die alten Schweizer, die durch ihre zahlreichen Siege über an Zahl weit überlegene Ritterheere sich den größten Ruhm und allgemeines Ansehen in der ganzen damaligen Kulturwelt errangen, an Energie und Körperkraft durch ihre Haferkost gewonnen! Wenn sie in den Krieg zogen, so war ein wesentlicher Bestandteil ihrer Ausrüstung der mit zunehmende Proviant. Weil in ihm neben Käse und Schwarzbrot aus Roggen der gemahlene Hafer zum alltäglich genossenen Brei die Hauptrolle spielte, hieß der Proviant sack nur der „Habersack“. Es ist dies eine Bezeichnung, die die Deutschsprechenden vergaßen, während er noch von den Welschen und Franzosen als havresac für Tornister gebraucht wird. Jedenfalls gibt es keine andere Nahrung, die ein so konzentriertes und dabei so billiges Nahrungsmittel ist, die zudem den großen Vorzug hat, niemals zu verleiden. Täglich schmeckt sie einem, wenn man noch einen noch nicht durch regelmäßigen Alkohol- und Tabakgenuss verdorbenen Geschmack hat.

Mit Haferbrei und Haferbrot wurden die Kinder der Germanen groß gezogen und entwickelten sich dabei zu den kraftstrotzenden Gestalten, als welche die Römer sie voll Bewunderung, aber auch Furcht beschrieben. Sie ahnten, daß diese unverdorbenen, gesunden Menschen ihr sich über die ganze damals bekannte Erde erstreckendes, scheinbar in alle Ewigkeit errichtetes Reich tief erschüttern und schlie-

lich über den Häufen werfen würden, um sich an der Römer Stelle zu Weltherrschern zu machen. Und sie wurden es in unendlich ausgedehnterem Sinne als jene es meinten, indem ihre Nachkommen die ganze kultivierte Welt beherrschten. Alle unvermischt gebliebenen Germanen, wie Schweden, Norweger, Schotten, Engländer wie alle deren Nachkommen und die Nachkommen von Germanen in allen Erdteilen essen heute noch Haferbrei zum Frühstück als porridge oder oatmeal und dadurch in erster Linie haben sie sich zu Herren der Welt entwickelt. Obgleich Nordamerika in Weizen schwimmt, unterläßt es kein Amerikaner, täglich zum Frühstück oder sonstwie eine Haferspeise zu genießen. Durch diese glückliche Gewohnheit vermag er den zahlreichen Diätfehlern, wie vor allem dem übermäßigen Trinken von Eiswasser, ihre verderbliche Wirkung für den Magen zu nehmen.

Was ist eine Haferschleimsuppe für ein delikates Essen! Weshalb essen wir sie nicht viel öfter als dies gemeinhin geschieht? Warum benützt die Hausfrau die Haferflocken nicht öfter, etwa zur Herstellung von Haferflockenkotelettes, die, geschickt zubereitet, ähnlich wie eine Fleischspeise schmecken, jedenfalls viel billiger und besser als eine solche sind und eine ideale Beilage zu Gemüsen bilden. Makronen und Kuchen aus Haferflocken haben einen nusskernartigen Geschmack und gestatten es, infolge ihres großen Reichtums an Fett mit wenig Zutaten auszukommen. Aus einer Mischung von Hafermehl und Haferflocken kann man ein vorzüglich nahrhaftes weißes Brot herstellen, das man kaum vom Weizenbrot zu unterscheiden vermag, das aber, wie vorhin gesagt, sechsmal so viel Fett und mehr Nährsalze enthält.

Unter allen Kohlehydraten oder Stärkearten ist bekanntlich der Hafer der beste und heilendste Mehlsack bei Zuckerkrankheit. Er kann in größter Menge genossen werden, ohne eine Ausscheidung von Zucker zu bewirken. Aber auch Gesunde genießen die HaferSpeisen mit größtem Gewinn für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Hafer vermag weitgehend das teurere und für die meisten Menschen nicht einmal zuträgliche Fleisch zu ersetzen. Also esse man recht viel Haferspeisen an Stelle der leicht Gicht, Rheumatismus und Nervosität erzeugenden Fleischspeisen!

An Stelle von Kaffee trinken, genieße ein jeder wieder seine HaferSpeise und er wird die

weitgehendste Besserung seines Befindens feststellen, sobald er sich einmal an den wohltätigen Wechsel gewöhnt hat. Da der Mensch ein „Gewohnheitswesen“ ist, braucht er einige Zeit, bis er sich an diese neue Art zu frühstücken gewöhnt hat. Aber dann wird er die wohltätigen Folgen spüren und nicht mehr davon abgehen. Dazu esse er kein Weißbrot, das verhältnismäßig wenig wertvoll ist und blutarm macht, wie die Milch, weil beide Speisen sozusagen eisenfrei sind, sondern das aus nahrhaftem Roggen hergestellte Schwarzbrot, und dazu, wenn er mag, ein Stück Käse oder etwas Butter. Schwarzbrot ist viel gesünder und nahrhafter als Weißbrot, am besten wenn aus Vollbrot aus ganz zermahlenem Korn hergestellt. Nur ein solches Vollkornbrot ist vollwertig. Es enthält dann nicht nur Starkmehl, wie das gewöhnliche Weißbrot, das irrtümlicherweise als das beste Brot gilt, sondern auch Fett, Eiweiß, sämtliche Nährsalze, die Lipoide und die Vitamine.

In ihm sind alle nahrhaften und lebenswichtigen Bestandteile des Getreidekernes voll enthalten. Seine Krume ist gleichmäßig porös. Es zeichnet sich nicht nur durch maximalen Nährwert, sondern auch durch leichte Verdaulichkeit und vorzüglichen Wohlgeschmack aus. Eine jede Art Brot ist im allgemeinen um so nahrhafter und schmackhafter, bleibt um so länger feucht und frisch, je dunkler es ist, das heißt je ausschließlich aus Roggenmehl hergestellt wird. Deshalb ist auch das grobe Schwarzbrot der Landbevölkerung sehr viel besser, nahrhafter und bekömmlicher als das feine weiße Stadtbrot, das nur dem Städter besser schmeckt, weil er durch gewohnheitsmäßigen Alkohol- und Tafelgenuss seine Geschmacksnerven vollkommen verdorben hat.

Bei den alten Germanen und Slawen hieß und heißt heute noch der Roggen, das „Korn“ schlechthin. Nur aus ihm wird das Brot hergestellt, das durch seinen reichen Gehalt an phosphorsauren Salzen und Kaltverbindungen für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Zähne von der größten Wichtigkeit ist. Deshalb hatten die alten Deutschen und Schweizer bis ins hohe Alter so gesunde Zähne, ohne daß sie ihnen eine besondere Pflege zu Teil werden ließen. Würden die heutigen Nachkommen sich gleicherweise ernähren, hätten sie ebenso gesunde Zähne. Professor Witzel sagt mit Recht: „Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggenbrot mit harter, dicker Rinde erhält die Zähne gesund; weiches nährsalzarmes Weißbrot richtet sie zugrunde.“ Und Professor Tarnier in Paris schreibt: „Diejenigen Menschen sind schlecht beraten, die während ihres ganzen Lebens blindlings darauf beharren, nährsalzarmes Weißbrot zu genießen; denn sie verfallen nach und nach, ohne zu ahnen, einer körperlichen und geistigen Entartung, welche sich unvermeidlich auf ihre Nachkommen überträgt.“

Jedenfalls ist es das zweckmäßigste, auch das Schwarzbrot nicht aus Mehl herzustellen, sondern direkt durch Berquetschen von gewaschenem und dabei in Wasser aufgeweichten Roggenkorn mit Zugabe von Chlorkalzium herzustellen. Dies ist das Brot der Zukunft, das vor allem dazu berufen ist, unsere entartete Kulturwelt vor dem Untergang zu retten. Dabei ist nachgewiesen, daß der Keim im Roggenkorn viermal so viel Eiweiß, dreimal soviel Nährsalze und fünfmal so viel Fett als das Korn selbst enthält. Daraus wird neuerdings die Kraftnahrung Materna gewonnen, die für Schwache und Kranke sehr empfehlenswert ist.

Soll man nach dem Essen ruhen?

Von Dr. L. Reinhardt, Zürich.

Um diese Frage zu entscheiden, brauchen wir nur den Instinkt walten zu lassen und zu beobachten, was andere Lebewesen nach dem Essen tun. Da wird man beobachten, daß man nach dem Essen faul wird, Neigung zu Schlaf verspürt, weil das Blut den nun in Funktion tretenden Organen (Magen, Darm und Verdauungsdrüsen) zuströmt und infolge dessen das Gehirn weniger Blut als sonst erhält. Die

Verdauung ist auch eine Arbeit, und zwar eine um so schwierigere Arbeit, je zarter das betreffende Wesen ist und um so mühsamer die Verdauung vor sich geht. Jedes Tier, das gefressen hat, legt sich gemütlich hin und verdaut, der satte Säugling schlafet ein und ältere Leute machen ein Mittagschlafchen, indem sie der Müdigkeit nach dem Hauptmahl nachgeben und sich nicht törichterweise den Schlaf mit einer Tasse