Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 204 (1925)

Artikel: Nahrung und Leistung
Autor: Wander A.-G., A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-374725

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: 22.10.2025

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

Nahrung und Leistung.

Mitgeteilt von Dr. A. Wander A.-G., Bern.

Durch exakte wissenschaftliche Versuche ist in den letzten Jahrzehnten festgestellt worden, wieviel Nahrung ein Mensch in der Ruhe und beim Arbeiten braucht. Je nach der Schwere der Arbeit sind beim Arbeiten bis zu dreimal mehr Nahrungsstoffe nötig als in der Ruhe, um den Energiebedarf des Körpers zu decken.

In außerordentlich feiner Weise sorgt unser Körper für die Entfernung der unnützen und schädlichen Stoffe, die wir ihm mit unserer Nahrung zuführen. Schon Magen und Darm treffen eine Auswahl und wehren sich durch Erbrechen und Durchfall gegen ungeeignete Nahrung. Dann aber kommt erst die feinere Kontrolle. Das Blut, mit den vom Darm gewonnenen Nahrungsstoffen beladen, strömt in die Leber und verteilt sich dort in immer feinere Kanäle, um sich dann nachher wieder zu sammeln und in einer andern großen Ader weiter zu fließen. Während dieser Verteilung findet offenbar sozusagen eine Sortierung der Nährstoffe statt, was gut ist, wird freigegeben, was schädlich ist, entfernt.

Erhält nun der Körper ungeeignete Stoffe zu verdauen, so wachsen natürlich die Anforderungen an seine Verdauungs- und Kontrollorgane gleich ins Ungeheure. Für die robusten und gesunden Menschen bedeutet das bei der enormen Leistungsfähigkeit ihrer Organe nur eine unnötige Belastung; das Bild ändert sich aber vollkommen, wenn es sich um zarte Leute, um Kinder, um Schwächliche oder Kranke handelt.

Schon beim Gesunden bedarf es in Zeiten angestrengter Arbeit einer besonders kräftigen und leichtverdaulichen Nahrung, damit nicht, wenn der Körper als Ganzes angestrengt wird, auch noch die Verdauungsorgane, die dann sowieso eine große Arbeit zu leisten haben, unnütz belastet sind. Es ist im Grunde dieselbe Kraft, die das Blut durch seine Bahnen treibt, die Körperwärme auf 37 Grad hält, die Atmung besorgt, die Speise verdaut und mit der wir unsere Arbeit leisten. Was der Körper von ihr für die Verdauung unnütz verschwendet, geht unserer Leistungsfähigkeit ab.

Die modernen Arbeitsmethoden haben die Frage des sorgfältigen Kräfteersatzes in den Vordergrund gerückt. Es unglaublich, was dabei zuerst für Fehler gemacht wurden. Mancher suchte die Leistungen durch Alkohol zu heben — als ob ein Pferd kräftiger würde, wenn man es peitscht —. Andere probieren es mit Tee oder Kaffee — und steigern damit nur ihre Nervosität. Die große Mehrzahl aber schenkt den ersten Schwächeanzeichen gar keine Beachtung, bis dann eben der Zusammenbruch kommt.

Da hat nun die moderne Ernährungslehre eingesetzt. Schlag auf Schlag wurde festgestellt, daß in einer Nahrung, die viel Ballaststoffe enthält, auch die vorhandenen Nährstoffe erst noch schlecht ausgenützt werden, daß die einzelnen Nahrungsstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlehydrate) zwar sich gegenseitig einigermaßen ersetzen können, aber doch in einem gewissen Verhältnis geboten sein sollen und daß Nährmittel, die den Appetit anregen, viel besser wirken als indifferente. Langsam vollzieht sich ein Umschwung im Denken: Man erkennt, daß nicht die Menge, sondern die Güte der eingenommenen Nahrung für die Erhaltung der Kraft und Gesundheit das Wichtigere sei.

Die Wanderschen Malzextrakte waren ursprünglich nur für Kranke bestimmt. Man fand dann aber, daß ihr Einfluß auf Allgemeinbefinden, Körperkraft und Widerstandsfähigkeit sie ganz besonders geeignet mache, unsere Nahrung zu ergänzen. Hauptsächlich die Ovomaltine wird heute immer verwendet, wo Hebung des Ernährungszustandes nötig ist. Hoher Nährwert ist in ihr in wertvoller, zuträglicher, leicht abbaubarer Form geboten. Bei Kindern, deren Nahrung ja nicht nur für den täglichen Kräfteverbrauch, sondern auch für das Wachstum sorgen muß und die auf Ernährungsfehler viel stärker reagieren, gibt man zwei Teelöffel Ovomaltine in Milch zum Frühstück. Bei Schwächezuständen mancherlei Art leitet der rechtzeitige, regelmäßige Ovomaltinegenuß eine gründliche Wendung zum Bessern ein. Bei starker körperlicher Arbeit ersetzen die leichtlöslichen Kohlehydrate der Ovomaltine rasch die verbrauchte Muskelkraft. Bei Kopfarbeitern, deren Kraftverbrauch nicht gemessen werden kann, wie derjenige der Handarbeiter und die sich häufig infolge Mangels an Appetit ungenügend ernähren, ist außer dem hohen Nährwert die appetitanregende Wirkung der Ovomaltine besonders wichtig. Die Frage, ob nicht Ovomaltine wenigstens in bestimmten Fällen zur Bereicherung des Speisezettels beigezogen werden sollte, wird also an jede Hausfrau herantreten.