

**Zeitschrift:** Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 14 (1941)

**Heft:** 7

## **Titelseiten**

### **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:** 21.02.2026

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

# DER **FOURIER**

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

## Die Nahrungs- und Genussmittel

Hptm. A. Corecco verdanken wir die nachstehenden Auszüge aus einem Werk, das — trotzdem es schon vor 12 Jahren erschienen ist — noch heute durchaus lesenswert ist und verschiedene wichtige und praktische Hinweise über Ernährungsfragen vermittelt. Es ist das Büchlein von Ragnar Berg, physiologischer Chemiker am Krankenhaus Friedrichstadt in Dresden, erschienen im Verlag für angewandte Lebenspflege in Dresden. Der nachfolgende Auszug enthält insbesondere eine wertvolle Tabelle über den Vitamingehalt der wichtigsten Lebensmittel.

Die Redaktion.

### Auszug aus „Die Nahrungs- und Genussmittel“ von Ragnar Berg

(Verlag Emil Pahl, Dresden 1926)

Seiten 4/5: Salkowski kommt zu dem Resultat, dass Chlor stets an Kali oder Natron gebunden und fast ausschliesslich durch die Nieren ausgeschieden wird, und dass Phosphor und Schwefel der Nahrung im Organismus so gut wie vollständig zu Phosphorsäure und Schwefelsäure verbrannt werden, dass weiter auch diese Säuren zu ihrer Ausscheidung durch den Darm oder die Nieren an anorganischen Basen gebunden, also neutralisiert werden müssen. Schliesslich: wenn dem Organismus nicht genügend Basen zu diesem Zwecke zur Verfügung stehen, so wird seitens des Organismus Ammoniak gebildet und die überschüssig im Organismus gebildeten, oder mit der Nahrung eingeführten Säuren damit neutralisiert.

Seite 6: Wenn dem Organismus zu viel Phosphor, Schwefel, Chlor oder, was auf dasselbe herauskommt, zu wenig anorganische Basen zugeführt werden, so wird der Organismus krank.

Da der menschliche Organismus normalerweise nur verschwindend geringe Mengen von organischen Basen produziert, dagegen durch die Nieren saure organische Nebenprodukte ausscheidet, die zu ihrer Neutralisation weitere anorganische Basen erfordern, so erhalten wir ein zweites Korrelat zu dem Salkowskischen Satze, das sich im Grunde nur als eine Umkehrung des ersten darstellt:

Eine dauernd gesunde menschliche Nahrung muss soviel anorganische Basen enthalten, dass die gleichzeitig eingeführten anorganischen Säuren mehr als abgesättigt werden können.

Damit nun jeder leicht nachrechnen kann, ob diese oder jene Nahrung den obenstehenden Forderungen entspricht, habe ich in den folgenden Tabellen nicht nur den Gehalt von 100 g frischen Nahrungsmitteln an einzelnen Mineralbestandteilen in Grammen, sondern auch in Verbindungsgewichten, und zwar um nicht