

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 14 (1943)

Heft: 5

Artikel: Ueber Ernährungsfragen und verwandte Probleme der Leib-Seele-Hygiene

Autor: Meng, Heinrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-806299>

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: 04.09.2025

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

FACHBLATT FÜR SCHWEIZER. ANSTALTSWESEN

REVUE SUISSE DES ETABLISSEMENTS HOSPITALIERS

Offizielles Fach-Organ folgender Verbände: - Publication officielle des Associations suivantes:

**VSA,
SHVS,
SZB,
VAZ,**

Verein für Schweizer. Anstaltswesen - Association Suisse des Etabliss. hospitaliers - **(Gegr. 1844)**
Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare
Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen
Vereinigung der Anstaltsvorsteher des Kts. Zürich

Redaktion: **Emil Gossauer**, Regensdorferstr. 115, Zürich 10 - Höngg, Tel. 67584

Mitarbeiter: SHVS: Dr. P. Moor, Bodmerweg 713, Meilen; SZB: H. Bannwart, Sekretär d. Zentralstelle des SZB, St. Leonhardstr. 32, St. Gallen; VAZ: G. Fausch, Vorsteher, Pestalozzistiftung Schlieren

Techn. Teil: Franz F. Otth, Zürich 8, Enzenbühlstr. 66, Tel. 43442

Verlag:

Franz F. Otth, Zürich 8, Enzenbühlstrasse 66, Telephon 43442, Postcheckkonto VIII 19593; Mitteilungen betr. Inserate, Abonnements, Anstaltsnachrichten, Neue Projekte, Adressänderungen, sowie alle Zahlungen an den Verlag. Abonnement pro Jahr/par an: Fr. 7.—, Ausland Fr. 10.—

Zürich, Mai 1943 - No. 5 - Laufende No. 135 - 14. Jahrgang - Erscheint monatlich - Revue mensuelle

Ueber Ernährungsfragen und verwandte Probleme der Leib-Seele-Hygiene von Dr. med. Heinrich Meng, Lektor für psychische Hygiene an der Universität Basel

Die Hygiene umfaßt die körperliche und seelische Gesundheitspflege. Es hat sich bewährt, daß Vertreter der „Körperhygiene“ sich über Fragen der „seelischen Hygiene“ äußern, wie das u. a. von Gonzenbach und Kibikalt taten. Auch das Umgekehrte, daß der Psychohygieniker zu Fragen der Leibeshygiene, z. B. der Ernährung, Stellung nimmt, ist notwendig, wie das in letzter Zeit vor allem Boß getan hat. Der Autor obigen Beitrages äußert sich in ihm vor allem auf Grund seiner Erfahrungen, als er noch ärztlich tätig war, verbunden mit denen als Psychologe in den letzten Jahren. Hoffen wir, daß er damit die Zusammenarbeit der Aerzte und Psychologen auf dem Gebiete der Leib/Seele-Hygiene fördert.

Die Redaktion.

Die Schönheit eines Menschen ist mitbeeinflusst von seinem Ernährungszustand. Zehrende Krankheit und Hunger verändern Gesichtsausdruck und Körperform, es tritt eine Erschlaffung der Hautdecke ein, die flüssigen Bestandteile des Gewebes unter der Haut verringern sich und die Spannkraft, die ein gesunder Körper bei Bewegung und Gefühlsausdruck aufweist, schwindet. Bei Erkrankungen mit übermäßigem Ansatz von Fett oder Bindegewebe wird der Körper verunstaltet, z. B. bei einzelnen Formen von Schilddrüsenleiden mit mangelhafter Funktion dieser Drüse. Die Nahrung, die ein Kranker zu sich nimmt oder zu Heilzwecken bekommt, wird je nach dem Grad seiner Erkrankung mehr oder weniger gut ausgenützt, darüber entscheiden z. B. Zustand und Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane, die Drüsen mit äußerer und innerer Absonderung, das Nervensystem und die seelische Verfassung des Kranken, also seine Einstellung, seine Lust und Unlust, Nahrung aufzunehmen.

Wenn jemand zu dick oder zu mager ist, taucht die Frage auf, ob diese Entstellung Ausdruck einer falschen Ernährung oder einer inneren Erkrankung ist. Im erstern Fall wird eine Regelung der Diät neben einer Ordnung von Be-

wegung und Ruhe genügen, um einen Normalzustand herbeizuführen, im andern Fall muß meist etwas noch dazu geschehen, um das krankhaft arbeitende Organ oder Organsystem in Bau und Funktion zu regulieren. Die Medizin der Gegenwart hat zeigen können, daß bei jeder Erkrankung äußerliche Schädigungen und die innere Eigenart des Individuums eine Rolle spielen, so daß man annehmen darf, daß bei den allermeisten zu dicken und magern Menschen Veranlagung und falsches Verhalten in Bewegung und Ernährung zusammenwirken. Man nennt die Formen von Fettsucht und von Magerkeit, bei denen äußere Verhältnisse, vor allem Qualität und Quantität der Nahrung den Hauptausschlag zur Entstellung geben, exogene Formen der Fettsucht und Magerkeit.

Das normale Gewicht des erwachsenen Menschen ist etwa gleich der Zahl von Kilogrammen, die die Körperhöhe in Zentimetern beträgt, abzüglich 100 cm. Geringe Schwankungen nach oben und unten, je nach Veranlagung und Typ, zählen noch zur Norm. Man spricht bei Erwachsenen auch dann von Fettsucht, wenn die am Nabel gefaßte Falte eine Fettschicht von über 3 cm ergibt, oder wenn der bei der Einatmung gemessene Bauchumfang den Brustumfang übertrifft. Die Gründe, weshalb jemand zuviel Fett ansetzt, sind verschieden, aber neben gewissen physiologischen Bereitschaften, die mit Lebensalter und Funktion der innern Drüsen zusammenhängen, spielt die Gewohnheit in der Nahrungsaufnahme eine führende Rolle. Viele Erwachsene verhalten sich in der Ernährung so, wie sie es als Kind gewohnt waren, so daß Fehler, die man damals gemacht hat, zum Verhängnis werden. Das Kind braucht selbstverständlich zum Wachstum eine in Art und Maß andere Kost als der Erwachsene. Amerikanische Forscher haben eine größere Zahl von Personen

auf ihre Ernährungsgewohnheiten gewissenhaft beobachtet und genau gemessen, um wieviel die gewohnheitsmäßig verzehrten Nahrungsmittelmengen die Grenzen des wirklichen Bedarfs überschreiten. Alle Versuchspersonen haben um fast $\frac{2}{3}$ mehr Nahrung zu sich genommen als notwendig ist. Dieses Mehressen und Mehrtrinken, als der Körper eigentlich braucht, schadet sicher bei gelegentlichem Vorkommen nichts; denn der Organismus hat die Fähigkeit zur Selbstregulierung, aber wenn jemand gewohnheitsmäßig sich übersättigt, steigt seine Bereitschaft für alle möglichen Krankheiten, vor allem für Magen- und Darmstörungen, Nierenerkrankung, Gicht und Fettsucht. Damit hängt wohl auch zusammen, daß zu dicke Menschen früher sterben als normalgewichtige oder magere. Die großen amerikanischen Versicherungsgesellschaften haben für den Zeitraum von 1887—1908 an 13 000 Versicherungsnehmern die Beziehung zwischen Fettsucht, Krankheitsanfälligkeit und Sterblichkeit nachgewiesen. Aus den Ergebnissen sei folgendes hervorgehoben: Die Sterbeziffer des Normalgewichtigen, die von der des Magern unerheblich abweicht, wurde mit 100 angesetzt. Die Korpulenten wiesen bei den einzelnen Krankheitsformen ein Mehr von fast 75% auf, durchschnittlich, wenn man alle Krankheitsformen berücksichtigt, etwas mehr als 30%. Als Todesursachen traten bei den Fettsüchtigen vor allem Störungen durch Zuckerharnruhr, Gehirnschlag, Herz- und Gefäßerkrankungen hervor.

Neben der Disharmonie in Körperform und Körperbewegung leidet auch bei den meisten Fettsüchtigen die Haut, ihre Neigung zu Hautentzündungen, Erkrankungen der Hautdrüsen und abnorme Schweißabsonderung ist bekannt. Bei den Formen von Fettsucht, die wir als exogene bezeichnet haben, kann der Laie, ohne den Arzt zu fragen, vorbeugend und zur Bekämpfung mancherlei tun, ohne sich zu schaden. Was er nicht tun soll, ist besonders, keine Arzneistoffe einnehmen, deren Zusammensetzung und Dosis nicht durch den Arzt kontrolliert werden. Viele der öffentlich angepriesenen Entfettungsmittel enthalten Stoffe, die, vor allem bei längerem Gebrauch, schweren Schaden setzen können. Gewaltsame Abmagerungskuren durch stark wirkende Arzneimitteln und durch eine plötzlich veränderte Ernährungsweise haben unter Umständen so viel Nachteile, daß davor gewarnt werden muß. Vor allem gilt dies bei Kuren bei wachsenden Jugendlichen, bei Menschen im Alter über 60 Jahre und bei Lungen- und Herzkranken. Durch die neuen Forschungen über Eiweiß-, Fett- und Vitamin-Stoffwechsel hat sich gezeigt, daß beim Zustandekommen der exogenen Fettsucht das Verhältnis der Eiweiß- und Fettmengen zu der Kohlehydratmenge im Vordergrund steht, und daß die Ausnutzbarkeit jeder Nahrung mit abhängig ist von dem Gehalt an Vitaminen. Vor allem wird darauf hingewiesen, daß die Salzarmut der Kost im Vordergrund stehen muß, weil von dem Salzgehalt der Wassergehalt des Gewebes abhängig ist und weil bei Entsalzung das Ver-

brennen und Einschmelzen des Fettes erhöht ist. Die Vorschrift über Menge und Art der Kost hängt wesentlich ab von der Veranlagung und von den bisherigen Lebensgewohnheiten des Einzelnen. Man kann also nicht nach einem für alle gültigen Schema sich entfetten. Was hier gesagt wird, sind allgemeine Vorschriften, die der einzelne vorsichtig versuchen kann, die aber gelegentlich abgeändert werden müssen. Die diätetische Entfettung gelingt am besten, wenn die Zufuhr von Eiweiß, das in Fleisch, Eiern und Hülsenfrüchten am stärksten vertreten ist, vermindert wird, das Fett, das in Oel, Milch, Butter, Rahm hauptsächlich zugeführt wird, auf ein Minimum eingeschränkt wird und vorwiegend Gemüse, Salate, Obst und Kartoffeln verzehrt werden.

Ragnar Berg hat in Anlehnung an Erfahrungen von Lahmann und von Kügelgen eine Vorschrift veröffentlicht, die in großen Umrissen die Grundlagen einer Entfettungskur kennzeichnet: als Einleitung einige Tage sparsame, möglichst rein vegetarische Kost. Zum ersten Frühstück gibt es im Sommer Früchte oder rohe Beeren, möglichst ohne Zucker, oder rohe Tomaten oder Gurken ohne Salz; im Winter ein kleines Glas rohen Gemüsesaft, etwas Weißkraut oder Karottensaft und Bratkartoffeln mit möglichst wenig salzfreier Butter scharf gebraten. Auf Wunsch ein Glas Fruchtwasser oder natürliche Zitronade mit wenig Zucker. Zum zweiten Frühstück nur ein Glas des eben genannten Getränkes oder Früchte. Zu Mittag täglich wechselnde ungesalzene Kartoffelspeisen mit Zusatz von gleichfalls wechselnden einheimischen Gartenkräutern oder Pilzen. Dazu grünen Salat mit Zitrone oder etwas Gärungssessig, ungesalzene grüne Gemüse oder rohe Gemüse, im Sommer reichlich Früchte oder Beeren, im Winter Kompott. Um 4 Uhr nachmittags gibt es im Sommer Früchte, im Winter Aepfel- oder Erdbeertee mit einem Stück Kartoffeltorte und etwas Marmelade. Zum Abendessen die Speisenfolge des ersten Frühstücks oder des Mittagessens, und in jedem Fall reichlich verdünnten Fruchtsaft oder Tee, um die nächtliche Ausschwemmung der Schlacken zu steigern.

Die Zuckermenge soll 50 gr, die Buttermenge 10 gr nicht übersteigen, 5 Mahlzeiten werden gereicht, um den Appetit nicht zum Heißhunger werden zu lassen.

Die hier gekennzeichnete Entfettungskost soll nur von Menschen durchgeführt werden, die auf Grund ärztlicher Untersuchung an „Herz und Nieren“ gesund sind und auch dann nur — falls nicht der Arzt kontrolliert — höchstens 14 Tage lang. Es gibt auch mildere Entfettungskuren: man schaltet in der Woche 2 oder 3 Obst-, Milch- oder Kartoffeltage ein. An solchen Tagen, wie auch bei der strengern Entfettungskur vermeide man viel Bewegung und liege möglichst einige Stunden, weil der Körper durch die mangelhafte Nahrungszufuhr, vor allem bei Menschen, die bisher üppig gelebt haben, stark beansprucht wird. Bei Milchtagen gibt man 5 mal am Tage 200 bis 250 gr Milch, dazu etwas Zwieback oder alte

Semmel, bei Obsttagen wird das frische Obst der Jahreszeit, dazu möglichst einige Bananen, mit kleinen Mengen Schrotbrot oder alten Semmeln und Salat gegeben. An den Kartoffeltagen werden Kartoffeln gekocht oder mit wenig Fett gebraten als Hauptnahrung, zusammen mit Salat, Quark oder Milch verabreicht. Es kann auch als Zwischenmahlzeit Obst gegeben werden. Die Flüssigkeitszufuhr ist bei allen Kostformen zur Entfettung herabgesetzt, schon deshalb, weil das Trinken den Appetit anregt. 1200 bis 1500 ccm Flüssigkeit dürfen nicht überschritten werden. Alle Versuche der Entfettungskur, soweit sie der Laie durchführt, werden durch einige Wochen hindurch mit Normalkost unter Bevorzugung der Nahrungsmittel unterbrochen, die eine Hauptrolle spielen. Seelisch Labile und Neurotiker seien gewarnt, irgendwelche Stoffwechselkuren zu versuchen, weil krankhafte Vorstellungen und Ängste oft paradoxe Wirkungen auslösen.

Selbstverständlich wird bei den durch Erkrankung innerer Drüsen verursachten Fettsuchtformen keine Kur ohne Arzt durchgeführt. Wir werden nacher bei Besprechung der Beziehung der inneren Drüsen zu Wachstum, Körperform und Körperfunktion hören, wie kompliziert die Zusammenhänge der inneren Drüsen untereinander und mit den übrigen Organen sind.

Die abnorme Magerkeit ist nicht selten erworben, vor allem durch zehrende Krankheiten — darunter auch schwere Neurosen — oder einseitige Ernährung. Der Arzt kann feststellen, ob bei einer dauernden Magersucht innere Erkrankungen eine Rolle spielen, z. B. Störungen der Nebennieren, der Schilddrüse (Basedow) oder der Hypophyse, und er wird dementsprechend auch die Ernährung regeln. Die neuere Forschung ergab, daß die Fähigkeit, Fett anzusetzen, in hohem Maße vom Vitamingehalt der Nahrung abhängt. Bei sehr vitaminreicher Kost ist die Fähigkeit, Eiweiß, Fett und Kohlehydrate zum Aufbau zu verwerten, wesentlich erhöht. Wenn der Körper eine besondere Neigung hat zur Magerkeit, so hängt das sehr oft damit zusammen, daß das zugeführte Eiweiß zu rasch im inneren Stoffwechsel verbrannt wird. Zur Vorbeugung und Besserung dieses Zustandes hat man Mastkuren zusammengestellt, bei denen hauptsächlich Grieß, Reis, Rahm, Mehlspeisen, Butter im Vordergrund stehen, wobei täglich Obstsäfte, frisches Obst und Salate gereicht werden. Der Eiweißbedarf wird vorwiegend durch kleine Fleischmengen, durchgetriebene Hülsenfrüchte und Ei gedeckt. Wenn der Körper bei einer solchen oder ähnlichen Ernährung nicht leistungsfähig wird und genügend Fett ansetzt, handelt es sich meist um innere Erkrankungen, die ärztlich zu diagnostizieren und zu behandeln sind.

Wer vorbeugend seine Ernährung so einrichten will, daß er ein Zuviel und Zuwenig vermeidet, muß sich in großen Umrissen in gesunden Tagen um die Diätfrage kümmern. Wir können hier nur eine ganz kurze Zusammenstellung des Wichtigsten geben.

Man kann nach dem heutigen Stand der Erfahrung und Forschung sagen: Der Mensch be-

darf der genügenden Zufuhr von Eiweiß, Fett, Kohlehydraten, Nährsalzen, Vitaminen und Wasser unter Berücksichtigung normaler Befriedigung des Stoffwechsels an Basen und Säuren. Wir besprechen nun kurz die Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratstoffe, Mineralstoffe, Vitamine und das Wasser.

Die Eiweißverbindungen (Stickstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff) sind das Baumaterial der Körperzellen, zu geringer Zufuhr bewirkt ebenso Ermüdung wie zu starke. Die alte Forderung, etwa 150 Gramm Eiweiß täglich zuzuführen, wurde aufgegeben; mit 60 bis 90 Gramm Eiweiß ist die Mehrzahl der Menschen im allgemeinen am besten leistungsfähig. Verhältnismäßig viel Eiweiß ist in Milch, Ei, Käse, Bohnen, Erbsen, Linsen, Fleisch, Getreide, Nüssen, Bananen vorhanden. Der Eiweißbedarf kann aber auch zum Teil durch das Eiweiß der Kartoffeln gedeckt werden.

Die Fettstoffe, wie sie vor allem in Speck, Schmalz, Butter, Nüssen und Oelfrüchten enthalten sind, bilden zusammen mit den Kohlehydraten das Hauptheizmaterial des Körpers. Kartoffel, Zucker, Getreide sind die Hauptträger der Kohlehydrate, darunter versteht man die verschiedenen Zuckerarten und die Stärke.

Die drei genannten Nahrungsstoffe werden im Körper durch bestimmte Säfte (die Fermente enthalten) zerlegt und abgebaut und dann in einfachen Formen im inneren Stoffwechsel nutzbar gemacht.

Die Nährsalze oder Mineralstoffe, wie Eisen, Kalk, Fluor, Natron, Phosphor, Kali, Schwefel, deren „Wärmegehalt“ zwar gleich Null ist, sind für Aufbau und Erhaltung eines widerstandsfähigen Gewebes (Nervensystem, Knochen, Bindegewebe usw.) von größter Bedeutung, ebenso die Vitamine und Kompletine („akzessorische“ Nährstoffe), deren genaue chemische Zusammensetzung noch nicht in allen Einzelheiten feststeht. Es sind Stoffe, die das Wachstum fördern und die Zellen befähigen, die Nährstoffe zu assimilieren oder sich einzuverleiben. Nährsalze und Vitamine sind in größerer Menge enthalten in Obst, Gemüse, Salaten, Wurzeln und Milch; diese Nahrungsmittel sollten möglichst roh genossen werden, andernfalls ist durch eine schonende Zubereitung, z. B. durch Dämpfen, die Vernichtung der Vitamine zu vermeiden.

Die Vitamine bilden vielleicht die Vorstufen der so wichtigen Ausscheidungsprodukte der Drüsen mit innerer Absonderung (Hormone).

Der Organismus bedarf ferner des Wassers. Es findet sich in allen Geweben und Zellen und wird dauernd ausgeschieden in Atmungsluft, Urin und Schweiß.

Die Wissenschaft hinkt zuweilen der Lebenspraxis nach. So hat sie in der Ernährungslehre lange dem Eiweiß eine viel zu hohe Bedeutung eingeräumt und auch die Leistungen von Arbeitern und Sportsleuten, die vorwiegend oder rein vegetarisch lebten, mißachtet. Andererseits hat, während die Wissenschaft die sogenannte „kräftige Fleisch- und Ei-Kost“ empfahl, erst allmählich das Volk gelernt, daß vegetarische Kost, Kar-

toffel usw., kräftig und gesund erhalten können. In andern Fällen warnt die Wissenschaft oft ganz vergeblich vor einer wirklichen Torheit, z. B. der Ueberfütterung kleiner Kinder, aber es nützt wenig: Väter und Mütter müssen immer wieder persönlich traurige Erfahrungen machen über das alte Wort: „Der Mensch lebt nicht von dem, was was er ißt, sondern von dem, was er verdaut.“

Man hat sehr lange darüber gestritten, ob der gesunde Mensch vegetarisch oder nicht vegetarisch leben soll. Eine einheitliche Lösung der Frage ist deshalb nicht möglich, weil die Ernährungsfrage innig zusammenhängt mit den persönlichen, wirtschaftlichen u. klimatischen Verhältnissen des Einzelnen und des Volkes. Doch wissen wir bestimmt, daß der gesunde Mensch ausgezeichnet ohne Fleisch leben kann, wenn er seine Ernährung nach vernünftigen Gesichtspunkten einstellt, ferner, daß bei einer gemischten Kost, bei der das Fleisch eine geringe Rolle spielt, sehr viele Menschen gut gedeihen und leistungsfähig sind, und daß zahlreiche Familien, die lange Jahre hindurch sich überfüttern, vor allem mit Fleisch, mit der Zeit zu einzelnen Stoffwechselkrankheiten neigen. Auch hängt die Entscheidung in Ernährungsfragen, gerade auch in vegetarischer Richtung, zusammen mit der Weltanschauung des Einzelnen.

Hier ist nicht der Ort, diese Zusammenhänge näher zu erörtern. Wer nicht zu grobe Fehler macht, kann bei fleischloser und bei gemischter Kost gesund bleiben; wer über die Ernährung anderer zu entscheiden hat, wie die Eltern über die ihrer Kinder, bedenke, daß die Erfahrung lehrt: der unverdorbenes Geschmack fordert Bevorzugung einer Kost mit viel Gemüse, Obst, Körner, Milch- und Mehlspeisen. Der gesunde Mensch soll nicht ängstlich über jede Speise in ihrer Bekömmlichkeit nachdenken, sondern in der Lage sein, auch bei zeitweise knapper oder zu reichlicher Kost sein Gleichgewicht festzuhalten, ohne wirklich oder scheinbar krank zu werden.

Gewürze, wie Pfeffer, Ingwer, Zimt, Muskat u. Paprika, sind Reizstoffe. Sie enthalten zwar z. T. große Vitaminmengen (z. B. Paprika), aber ihr Genuß begünstigt bei manchen die Ausbruch und das Nichtausheilen von Haut- und Hautdrüsenentzündungen. Zudem verursacht starkes Würzen unnötigen Durst, der meist zu Alkoholmißbrauch führt. Gewürzpflanzen, wie Schnittsellerie, Dill, Kümmel, Knoblauch, Estragon, Salbei, Majoran, Thymian, Rosmarin, Zwiebel, Kresse, Petersilie, Schnittlauch und Kerbel sind gesundheitsfördernd. Die beste Würze ist ein gesunder Hunger nach fleißiger Arbeit. Wer ihn verspürt, ist nicht wählerisch. Eine besondere Rolle spielt das Kochsalz; es ist bei unserer Ernährung notwendig, jedoch fast in genügender Menge im Brot und in andern Nahrungsmitteln enthalten; es verleitet aber in seiner Verwendung als Speisewürze zu leicht zum Mißbrauch, besonders bei fleischreicher Kost. In Höchstdosen — 5 bis 7 gr täglich — ist es zulässig, in größeren Dosen kann es die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit herabsetzen und den Durst steigern.

Erhöhte Flüssigkeitsaufnahme steigert den Flüssig-

keitsgehalt der Gewebe; aus Gründen, die wir früher besprochen, ist dies für viele Menschen schädlich.

Als Getränk sind unvergorene Obstsäfte und frisches Wasser, Hagebuttenkörner-, Erdbeer-, Brombeerblättertée und Milch, vor allem Sauer- milch, zu bevorzugen.

Die Kenntnisse der Wirkung der Drüsen mit innerer Absonderung ist eine Voraussetzung für das Verständnis zahlreicher Störungen, die den Körper entstellen. Das Gemeinsame dieser Drüsen ist, daß sie meist in sehr kleinen Mengen einen Stoff ins Blut spritzen (Hormon), der in hohem Maße Stoffwechsel und die Funktion aller Organe beeinflusst. Die richtige Absonderung des Hormons ermöglicht das Zusammenarbeiten der verschiedensten Organe und Organsysteme. Die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse, die Thymusdrüse, auch Bries genannt, die Nebennieren, der Hirnanhang, die Zirbeldrüse, die Bauch-Speicheldrüse und die Keimdrüse (Hoden, Eierstock) sind die wichtigsten Drüsen mit innerer Absonderung. Dadurch, daß man bei normalen oder künstlich gesetzten Erkrankungen dieser Drüsen beobachtet hat, welche Veränderungen der Körper dadurch erleidet, weiß man, wie lebenswichtig diese Drüsen sind. Für Knochenbau, Muskeltätigkeit, Wasserhaushalt und Fettansatz sind von entscheidender Bedeutung besonders Schilddrüse, Keimdrüse und Hirnanhang.

Der teilweise Ausfall der Funktion einzelner Drüsen oder ihre übermäßige Leistung setzen weitgehende Veränderungen im Körperbau, Temperament und Charakter. Die moderne Konstitutionsforschung hat zeigen können, daß die Tatsache des gedrungenen oder gestreckten Körperbaus abhängig ist von der persönlichen Blutdrüsenformel, d. h. von dem harmonischen oder gestörten Zusammenwirken einzelner innerer Drüsen. Für den Laien ist vor allem von Bedeutung: die Bildung der Hormone ist mitabhängig von der Zufuhr von Vitaminen, die Leistung der innern Drüsen steht in innerer Abhängigkeit zur seelischen Verfassung und Ausgeglichenheit des einzelnen Menschen. Gesundheit der innern Drüsen und Leistungsfähigkeit der Muskulatur hängen voneinander ab. Daraus ergibt sich, daß manche Erkrankungen der Hormondrüsen vermeidbar sind durch eine vernünftige Lebensweise: Vitaminreiche Ernährung, leibliche u. seelische Hygiene und harmonische Ausbildung der Muskulatur durch Sport und Bewegung. Die Regelung des Sexuallebens, Vermeidung von Geschlechtskrankheiten und Ausheilung aller Erkrankungen, die mittelbar oder unmittelbar auf die Hormondrüsen einwirken, ist eine Forderung, die besonders betont werden muß.

Zu den äußern Einflüssen, die auf den Organismus wirken, zählen auch die Faktoren der Luft und des Bodens. Man wußte immer, daß der Körper des Einzelnen und einer Rasse sich verändert unter den Reizen der Umwelt. Die Tiere haben im Laufe ihrer Entwicklung in Gestalt und Hautbeschaffenheit sich weit-

gehend verändert unter dem Einfluß ihrer Wohnstätten und Nahrungsmengen. Die moderne Bioklimatologie versucht, durch wissenschaftliche Methoden festzustellen, unter welchen Bedingungen Pflanzen, Tiere und Menschen am besten gedeihen. Am bekanntesten sind die Ergebnisse dieser Forschung über Luftzusammensetzung, Wärmestrahlung und Luftdruck. Auch die Ergebnisse der Beeinflussung bestimmter Krankheiten durch Quellen, die zum Trinken und Baden benutzt werden, sind vielfach besprochen und benützt. Unter den neuen Forschungen sind vor allem die von Hellpach, Durig und Dorno für den Laien von Interesse. Aus ihnen geht hervor, daß neben den physikalischen und chemischen Momenten des Klimas starke seelische Momente den Einfluß der Umwelt schwächen, verstärken oder ins Gegenteil verkehren. Vergleicht man die Erkrankungen des Menschen in der Ebene, im Binnenlande, am Meer, im Mittel- oder Hochgebirge, so stellt sich heraus, daß Gesundheit, Krankheitsfähigkeit, Sterblichkeit und erreichtes Lebensalter weit mehr von dem Verhalten der hygienischen, als von klimatischen Faktoren abhängig sind. Bereits in Gegenden, die nahe beieinander sind, aber klimatisch sehr verschieden sind, wirken die einzelnen Faktoren des Bodens und des Klimas ganz verschieden ein. Man hat die Behauptung aufgestellt, daß 90% aller günstigen Wirkungen, die man rein auf das Klima zurückführte, durch seelische Faktoren mitbedingt sind. Der Wechsel der Umgebung, wenn er gleichzeitig den Mensch von Alltagssorgen befreit, steht oft im Mittelpunkt der günstigen Wirkung der Boden- und Luftveränderung. Unlustgefühle vereiteln nicht selten bei den günstigen klimatischen Wirkungen den Einfluß der Erholung. Es kann natürlich nicht geleugnet werden, daß Luftfeuchtigkeit, Sonnenstrahlung, Zusammensetzung der Großstadt und Zimmerluft, die Eigenart des See- und Gebirgsklimas auf Ablauf und Schwere einer Erkrankung Einfluß haben. Die Gründe, weshalb das so ist, sind vorläufig der Wissenschaft nur teilweise zugänglich. — Erfahrungen und ärztliche Beobachtungen werden im einzelnen bestimmen, inwieweit bei Erkrankungen, die zu Entstellungen des Körperäußern führen, Wirkungen von Schonung- oder Reizklima-Faktoren zweckmäßig ausgenützt werden sollen. Als Schonungsklima gelten vor allem Gegenden mit viel Wald. Sie sind gegen ein Uebermaß von Strahlung, Wärme, Trockenheit und Wind geschützt. Die Tagestemperatur ist hier gleichmäßiger, auch die Feuchtigkeit. Die Staubfreiheit ist besonders groß. Als Reizklima, bei dem vor allem der gesunde Stoffwechsel angeregt wird, gelten die Gegenden an der Meeresküste und im Hochtal. Meistens ist an diesen Orten auch eine kräftige Sonnenstrahlung und eine Luft, die durch ihre Zusammensetzung den Appetit anregt. Zwischen diesen beiden ausgeprägten Klimagattungen stehen jene Klimaten, die durchschnittlich das Mittelgebirge aufweist.

Untersuchungen, vor allem von Dessauer,

lassen vermuten, daß eine gute Luft nicht nur Vorbeugungsmittel ist, sondern auch durch den Gehalt an winzigen, elektrisch geladenen Teilchen ein hervorragendes Heilmittel ist. Die jeweilige Eigenart der Luftlage und die mehr oder minder großen atmosphärischen Störungen sind von der Mischung positiv und negativ geladener Luftteilchen abhängig. Diese Erkenntnis wird neuerdings verwandt, um in der Bekämpfung von Krankheiten neue Wege zu gehen, deren Entstehung mit elektrischen Vorgängen im Körper selbst zusammenhängen dürfte.

Die Verwendung der Faktoren von Licht, Luft, Sonne und Klima zur Gesunderhaltung der äußern Haut und der innern Organe muß stets berücksichtigen, daß die Haut ein lebendiges Organ ist, wie Herz, Lunge, Nieren, also keine tote Ueberkleidung, und daß die in ihr zahlreichen Blutgefäße und Nerven einer Schonung und Uebung bedürfen, um den Reizen des Organismus und der Außenwelt gewachsen zu sein. Aber nur der seelisch geordnete Mensch wird den vollen Nutzen von allen vorbeugenden Maßnahmen der modernen körperlichen Hygiene haben.

Ueber die Fragen einer seelischen Hygiene soll hier nicht ausführlicher gesprochen werden. Grundsätzlich wichtig erscheint allerdings der Gesichtspunkt, der an anderer Stelle*) auf breiter Basis zur Darstellung kam: Die seelische Hygiene hat sich an die Eigenart der Voraussetzungen in den einzelnen Ländern und Erdteilen anzupassen. Die seelische Hygiene des Orients ist eine andere als die des Abendlandes, in dem die christliche Kultur und die abendländische Zivilisation ganz andere Voraussetzungen in sich tragen, z. B. in der Frage der Sitte und der Sexualität. Allorts haben Volk und Aerzte ihre bestimmten Anschauungen über die Art, warum und wie die seelische Gesundheit erhalten bleibt oder verloren geht. Die Einstellung zu diesen Fragen ist je nach der Weltanschauung und nach den naturwissenschaftlichen Voraussetzungen bald mehr naiv, mehr künstlerisch oder mehr wissenschaftlich. Eine Hauptaufgabe der seelischen Hygiene ist es, das Verständnis des einfachen Menschen zu wecken, so daß er sein abergläubisches Weltbild erkenne und korrigiere. Der abergläubische Mensch, und er stellt einen Hauptanteil der Nervösen dar, ist abergläubisch im Dienste seiner Neurose. Er ist durch den Mangel an seelischem Gleichgewicht unfähig, sich vor leiblicher und seelischer Erkrankung zu schützen. Er kann im Falle der Erkrankung nur schwer die durch die ärztliche Hilfe angeregte selbsttätige Heilung fördern. Die Erforschung des Unbewußten hat uns den Weg frei gemacht, viele abergläubische Vorstellungen zu verstehen und ihre Wirksamkeit für Gesundheit und Krankheit, Schicksal und Tod richtig einzuschätzen. Der Aberglaube als Ausdruck seelischer Unsicherheit und Sündhaftigkeit trägt die Spuren der ältesten Stufen menschlicher Geisteskultur in sich. Hier zeigen sich wichtige

*) Heinrich Meng: „Seelischer Gesundheitsschutz“, eine Einführung in Diagnostik, Forschung und Nutzenanwendung der Psychohygiene, 224 Seiten, Verlag Benno Schwabe, Basel.

Ziele der Psychohygiene des Einzelnen und der Masse. Sie werden, soweit sie von der Wissenschaft auslösbar sind, dann am gründlichsten erfaßt, wenn sich Wissenschaftler und Laie für das Geschehen unserer Zeit verantwortlich fühlen und mithelfen, das, was schlecht ist, besser zu machen. Beide müssen für diese Aufgabe in lebendigem Rapport stehen und Vertrauen zueinander haben. Nur so wird eine fruchtbare Hygiene in breiten Bevölkerungsschichten sich auswirken. Sie ist auf der Tatsache fundiert, daß Leib und Seele ständig aufeinander wirken. Denn zur Erhaltung eines gesunden Körpers ist ein normales Seelenleben Grundbedingung. Wir wissen aus der alltäglichen Erfahrung, daß bei Angst viele Menschen körperliche Störungen aufweisen. Sie sind gleichlaufend denen, die durch bestimmte körperliche Reize verursacht werden. Ich erinnere nur daran, daß der Durchfall des Erschreckten ganz ähnlich auftritt wie der Durchfall des durch kalten Trunk oder Fleischvergiftung Geschädigten; das Herzklopfen des Menschen in Todesangst zeigt Formen gleich denen einzelner Schilddrüsenkranker; der schweratmende Nervöse ahmt unbewußt den durch Tuberkulose schweratmend Gewordenen nach. Die hypnotische Suggestion des Genusses bestimmter Nahrungsmittel verändert die Zusammensetzung des Magensaftes genau so, wie wenn man die Nahrungsmittel selbst gegeben hätte, und die durch Hypnose hervorgerufenen Gemütsregungen bringen den Stoffwechsel in starke Erschütterung wie bei körperlichen Krankheiten. Ebenso wissen wir, wie stark seelische Einwirkungen Kranke schädigen, wie Sorge und Aerger Abzehrung und Verfall hervor-

rufen oder beschleunigen. Der Einfluß einer ruhigen, frohen Lebensanschauung oder einer Freude wirkt bei Gesunden und Kranken oft unverkennbar günstig.

Diese Andeutungen belehren uns, daß Hygiene, wie wir sie hier verstehen, nicht nur feste Regeln für den Körper, wie „Du sollst das und das essen oder nicht essen“, oder „Hege nur gute Gedanken, dann wird alles schon recht werden“, geben kann. Die Hygiene muß vielmehr das Gesundheitsgewissen durch Erkenntnis von Zusammenhängen aufrütteln.

Eine persönliche Hygiene ist, soweit der Mensch mit der Familie im Verband der Gesellschaft und des Staates lebt, undenkbar ohne Rücksicht auf soziale Gesundheitsfürsorge. Volle Einsicht in die Begründung allgemein hygienischer Maßnahmen ist notwendig zu ihrer vernünftigen Durchführung. Viele Vorschriften zum Schutz der Volksgesundheit waren schon im Altertum angedeutet oder durchgeführt, meist in Form von religiösen Gebräuchen. Es sei nur erinnert an die Einführung eines Ruhetages (Sonntag), der auch aus gesundheitlichen Gründen notwendig ist, an die Bestimmungen der Körperwaschung und des Bades, an den religiösen Brauch der Beschneidung, an das Verbot von Alkohol und Schweinefleisch des Mohammedaners. Aber heute, wo die hygienischen Vorschriften kaum noch etwas mit Religion zu tun haben, wird es notwendig, Hygienisches naturwissenschaftlich zu begründen und im Falle der Nichterfüllung solcher Vorschriften nicht mit dem Zorn der Gottheit, wohl aber mit dem der Natur zu drohen, deren Gesetze wir kennen und beachten müssen.

Instructions de l'Office fédéral de guerre pour l'alimentation

sur l'interprétation de son ordonnance no 69, du 30 novembre 1942, concernant la vente de denrées alimentaires et fourragères (Economie de denrées alimentaires et fourragères)

Mesures d'économie et de conservation. Les provisions de denrées alimentaires et fourragères doivent être gardées avec soin, contrôlées régulièrement et préservées de toute altération. Les denrées alimentaires qui ne sont plus de bon aloi doivent être séparées des marchandises en bon état, traitées de façon appropriée et rendues à nouveau comestibles.

Interdiction de servir certains mets. 1. Ad art. 2a. L'autorisation de préparer des fritures de poisson s'applique également aux fritures d'autres animaux à sang froid.

2. Ad art. 2b: En plus des préparations mentionnées dans l'ordonnance, il faut comprendre par mayonnaise les sauces tyroliennes, sauces vertes, sauces vinaigrette, sauces ravigotte et toutes les autres sauces ressemblant à de la mayonnaise.

3. Ad art. 2c: Il n'est pas interdit de préparer et de servir du beurre fondu ou beurre noisette, mais on ne peut en servir plus de 15 g par personne (article 2 f appliqué par analogie).

4. Ad art. 2f: L'autorisation de servir des quantités supérieures de beurre frais à des malades ne s'applique ni au personnel, ni à la direction des établissements sanitaires. Dans les autres ménages collectifs, on ne peut servir de plus grosses rations de beurre qu'aux malades qui ont droit à des rations d'échange ou à des rations spéciales de beurre sur la base des „Directives aux médecins“ publiées par la Commission fédérale pour l'alimentation de guerre et par l'Office fédéral de guerre pour l'alimentation.

5. Ad art. 2g: L'interdiction de servir de la crème fouettée, tels que les crèmes préparées à froid, la sauce mousseline, la crème bavaroise, les crèmes glacées, les sorbets.

6. La catégorie des boissons avec lesquelles il n'est pas habituel de servir du sucre et pour lesquelles il est par conséquent interdit de servir du sucre ou des édulcorants artificiels comprend entre autres les sirops, limonades, eaux minérales, petits cidres, vins (à l'exception des grogs), chocolats.

7. Ad art. 2i: Le morceau de sucre que l'on est autorisé à donner peut être remplacé par 4,25 g de sucre fin.

8. Ad art. 2k: Les exceptions prévues visent les malades soignés dans les établissements sanitaires, les personnes ayant plus de 70 ans entretenues dans des établissements sanitaires ou des asiles, ainsi que les enfants de moins de 6 ans entretenus dans des homes ou des pouponnières. Dans les autres ménages collectifs, on ne donnera de rations plus élevées qu'aux malades ayant droit à des rations d'échange ou à des rations spéciales de sucre, sur la base des „Directives aux médecins“ publiées par la Commission fédérale pour l'alimentation de guerre et l'Office fédéral de guerre pour l'alimentation.

9. Ad art. 2, lit 1: La disposition fixant un maximum de 0,3 dl de lait vaut aussi bien pour un verre, une tasse ou une portion de café crème ou de thé crème.

10. Il est interdit de servir plus d'un plat de viande ou d'un plat de poisson par repas. En revanche, il est