Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen

Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de

l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale

ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 27 (1929)

Heft: 10

Artikel: Die biologische Bedeutung des Vegetarismus

Autor: Berg, Ragnar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-952098

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: 20.10.2025

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

lie Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Sebammenvereins

Ericheint jeden Monat einmal.

Druck und Expedition :

Bühler & Werder, Buchdruderei jum "Althof" Baghausgaffe 7, Bern,

Berantwortliche Redattion für den wiffenschaftlichen Teil

Dr. med. v. Jeffenberg-Sardy,

Brivatdozent für Geburtshilfe und Synafologie. Spitaladerftraße Rr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil:

wohin auch Abonnements- und Infertions-Aufträge zu richten find Frl. Marie Wenger, hebamme, Lorraineftr. 16, Bern

Abonnemente :

Jahres - Abonnements Fr. 3. - für die Schweig Mf. 3. - für das Ausland.

Inferate :

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-fp. Betitzeile. Größere Aufträge entfprechenber Rabatt.

Inhalt. Die biologische Bedeutung des Begetarismus. — Schweiz. Schammenverein: Zentralvorstand. — Arantentasse: Arantgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerinnen. — Eintritte. — Todesanzeige. — Hebenmientag in Francesselle: Protofoll der Delegiertenversammlung (Schliß). — Protofoll der Generalversammlung. — Bereinsämachrichten: Settionen: Aragan, Appenzell, Baselland, Baselstadt, Bern, Graubünden, Ob- und Nidwalden, Rheintal, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Thurgan, Uri, Berdenberg-Sargans, Binterthur, Jürich. — Unzeigen.

Die biologische Bedeutung des Degetarismus.*

Bon Ragnar Berg, Dresden, Weißer hirsch.

Ueber die natürliche Ernährungsweise des Menschen ist schon viel gestritten worden. Manche eifrige Verfechter der alten Ernährungsschule wollten den Menschen auf Grund der bei den primitiveren Menschenrassen oft sehr ftark ausgebildeten Edzähne als vorwiegend fleischeffend betrachten, wobei sie auch besonderen Wert auf den verhältnismäßig sehr kurzen Darmkanal des Menschen legen. Dem widerspricht aber Bau Menichen legen. Dem widerspricht aber Bau und Anordnung der Schneidezähne, besonders aber auch der falichen und echten Backengähne, und der turge Darm hat feine Beweistraft verloren, seitdem man gelernt hat, daß die Darmlänge innerhalb weiter Grenzen sich nach der Nahrungsweise richtet und durch Aenderung der Ernährungsweise bei ein und derselben Tierart verändert werden fann.

Im allgemeinen betrachtet man wohl den primitiven ursprünglichen Menschen als vorwiegenden Begetarier. Er war selbstverständlich wie alle anderen Tiere in fortwährender Bewegung und auf seinen Streifzügen durch Wald und Felb wurde alles, was ihm in den Weg kam, auf seine Brauchbarkeit als Nahrungs-mittel untersucht. Wurzeln, Knollen, junge Schößlinge, saftige Ninden, junge Blätter, süß ichmeckende Blüten und andere Früchte machten wahl die Seuntrofrung aus. Es wöre aber wohl die Hauptnahrung aus. Es wäre aber versehlt, wollte man den Menschen von damals als ausgesprochenen Begetarier bezeichnen. Der Mensch war nicht wählerisch: sette Raupen, Rafer, allerlei andere Kriechtiere, hie und da ein Bogelnest mit Giern oder noch flügger Brut, alles wurde mitgenommen, und bann und wann gelang es ihm wohl einmal, ein größeres Tier zu erhaschen, wenn auch solche Festmahlzeit sicher= lich nur Ausnahmen bedeuteten. Die Hauptnahrung war jedenfalls vegetarisch.

Mls der Mensch sich mehr und mehr feßhaft machte, konnte das nur unter der Bedingung selchehen, daß am Wohnplaße reichliche Kah-rung vorhanden war. Allmählich lernte der Menich selbst einige Nahrungsmittel zu ziehen, damit er sie nicht erst mühsam auf seinen Streif-zügen erbeuten nußte. Auch in diesem Falle herrscht selbstverständlich das natürliche Weset ber größtmöglichen Sparsamkeit: Der Mensch wählte aus den wilden Pflanzen folche aus, die

fich leicht vermehrten und bei möglichft wenig Pflege möglichft große Ausbeute ergaben. Auch Tiere nahm er auf Diese Beife in seinen Dienft, wenn auch verhältnismäßig sehr spät, während vordem auch bei den seßhaften Menschen die Jagd die Hauptmenge des Fleisches geliefert

Bei der Auswahl dieser Nahrungsmittel wurde der Mensch aber immer mehr abhängig von den klimatischen Verhältnissen seines Wohnortes. Hatten in warmen Klimaten saftige Pflanzen und wohlschmeckende Früchte nebst wenig Getreide die Hauptkultur ausgemacht, so wurden diese immer mehr durch Getreidearten und ties rische Erzeugnisse zurückgedrängt, je weiter ber Mensch nach Norden kam. Schließlich war eine Grenze erreicht, wo es überhaupt unmöglich

wrenze erreicht, wo es überhaupt unmöglich war, Kulturpflanzen zu züchten und der Mensch ausschließlich auf die Ergebnisse der Jagd oder der Viehzucht angewiesen war.
Es ist jedoch ein Fehler, wenn man meint, daß z. B. der Estimo ausschließlich von Fleisch und Blut lebe. Ich weiß wohl, daß ein hervors ragender isländisch=amerikanischer Forschungs= reisender dies neuerdings behauptet hat. Aber wenn er auch viele Sahre bei den Estimos zu= gebracht hat, fo hat er offenbar nicht richtig feben gelernt. Bon andern Seiten haben wir sehr anschauliche Schilderungen, wie der Estimo bei der Jagd vorgest. Hat er eine größere Beute erlegt, so ist es die erste Sorge, die Todes-wunde durch Gras, Moos oder dergl. zu verftopfen, damit das toftbare Blut nicht wegfließt. Dann werden alle verfügbaren Schüffeln geholt, bie Todeswunde wieder geöffnet und das Tier in die Schüsseln entblutet. Nun macht man einen Schnitt oben durch die Gurgel und unten am After, öffnet das Tier und nimmt den Magendarmkanal im ganzen heraus. Das daran festsigende Fett kommt ebenfalls in die Schufseln, aber auch der ganze Inhalt des Darms und Magens wird darin entleert. Dieser nach unfern Begriffen überaus appetitliche Brei wird gründlich durchgemischt, wieder in den Darm gestopft, dieser zugebunden und als Dauerwurft zur Räucherung in der Hütte aufgehängt. Da aber mit Ausnahme weniger Tiere alle größeren Säugetiere im Norden Pflanzenfreffer find, so ist der Darminhalt dieser Tiere selbstverständlich pflanzlichen Ursprungs. Der Estimo verwendet also dieselbe Methode, die man vom Tiger und andern Raubtieren her kennt: zu-erst werden die Weichen aufgerissen und der Inhalt der Bauchhöhle verzehrt. Deshalb hat sich ja neulich ein bekannter Jäger den Scherz geleistet, den Tiger "Begetarier auf Umwegen" zu nennen. Diese Borliebe selbst der Raubtiere für mehr oder weniger vorverdaute psanzliche Nahrung finden wir aber auch sonft bei den

höheren Tieren. Erfahrene Jäger erzählen fo, daß die Raubtiere vom Hundegeschsecht von Zeit zu Zeit, besonders nach sehr reichlichem Fleisch= genusse, sich abwechslungshalber ben Bauch mit Gras vollschlagen, was wir ja auch häufig genug bei unfern zahmen Hunden und Kapen sehen können, obgleich wir im allgemeinen nicht verstehen, wie diese Raubtiere zu so perversen Genüssen kommen. Wiederholt findet man auch erwähnt, daß felbst folche Baren, die Geschmad an Blut gewonnen haben und als maneaters gefürchtet werden, wenn sie im Frühjahr ihr Winterlager verlassen, als erstes nur Wurzeln, junge Schößlinge und übriggebliebene Beeren verzehren, also eine regelrechte Frühjahrskur durchmachen und erst nach deren Beendigung

ihrem Gelüste nach Fleisch nachgehen.
Es ist auch ein Frrtum, wenn behauptet wird, daß unsere hier im Norden lebenden Borfahren hauptsächlich von Fleisch gelebt hätten. Seitdem der Mensch sich seshaft gemacht hatte, war das Wild ausgerottet und Fleisch eine rare Ware geworden, zu deren Erlangung man die kostbaren Haustiere schlachten mußte. Deshalb war man sehr sparsam mit Fleisch und lebte hauptsächlich von Getreideprodukten, Küben und im höheren Korden von Weißkraut und im Winter von Sauerkraut. Im mittleren Europa wurde noch in historischer Zeit außerdem eine ganze Menge anderer Gemusepflanzen gebaut, die für den Winterbedarf ebenfo wie Sauerkraut ein= gewintert murden. Refte bon folchen alten Gemüsekulturen sind neuerdings, besonders in der Schweiz auf den Alpenmatten, aber auch in der Tatra, nachgewiesen worden. Nur Feiertags konnte man sich gang besonders in einfacheren Berhältniffen einen Braten leiften, sonst war die Nahrung zweifellos überwiegend laktovegetabil. Eine Aenderung in dieser hinsicht ift erft in den beiden letten Jahrhunderten eingetreten, ganz besonders in dem legten halben Jahr-hundert, seitdem die Wissenschaft irrtümlich in-solge der überragenden Bedeutung des Eiweißes biefes als vornehmften aller Rährstoffe bevordejes als vorneymiren aller Achtitoffe bevorzugt hat. Dazu kamen die sozialen Kämpse, benen das Schlagwort von "Fleischnot" zur Aufpeitschung der Massen sehr gelegen kam. So setzte im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts, besonders in Mittels und Nordeuropa, eine durchgreisende Veränderung der Ernährung sich durch, die zum großen Teil schon ein paar Jahrhunderte früher in England eingeführt morden war.

Als Reaktion hiergegen entstand dann der bewußte Vegetarismus. Die damaligen Verfechter der Idee hatten aber nicht unsere Kenntnisse bon der Zusammensetzung einer richtigen Ernährung und ganz besonders standen sie im Bann bes Eiweiswahnsinns. Man suchte nach

^{*} Wir verbssentlichen hier auf Bunsch diesen Aussass, ohne zu den Schlußsolgerungen des Versassers Stellung zu nehmen, in der Meinung, daß die hier angeschnittenen Arobieme unsere Leserinnen interessieren dürften. Inwertsin schein ber Mensch dei einer gemischen kost lich am besten zu befinden; es ift zugegeben, daß allemein zu viel Fleisch genossen wird.

vegetabilem Fleisch und erstrebte eine Küche, wo Fleischersat eine Hauptrolle spielte. Die Ersolge waren nicht besonders ermunternd und die in den damaligen Withlättern beliebten Sammergestalten der Vegetarier waren durchaus keine leere Ersindung, gewonnen aus der Phantasie der Künstler, sondern hatten ihre tatsächlichen Vertreter in der Wirtlichkeit. Die Ursache dieser Jammergestalten, die besonders von Gicht und Rheumatismus, aber auch von Tuberkulose heingesucht wurden, waren prinzipielle Fehler in der Ernährung, nicht etwa die Unmöglichkeit der Durchführung einer vegestarischen Lebensweise, wie zelotische Versechter Eiweißtheorie so gern behaupten. Ich werde gleich auf diese Fehler zu sprechen kommen. Heutzutage wagt selds der Dutragierteste

Heutzutage wagt selbst ber Outragierteste nicht zu behaupten, daß man nicht vegetarisch leben könnte, denn daß ist eine zu häusig erwiesene Tatsache, sir welche ganze Völkerschaften Zeugnis ablegen. Wir sind jetzt schon ein bedeutendes Stück weiter gediehen, und der Kampf geht jetzt nicht um die Möglichseit des Begestarismus, sondern um die Möglichseit der Kohkofternährung. Bedenkt man jedoch die vorhergehende Schilderung von der ursprünglichen Ernährungsweise des Menschen, so erscheint auch die Frage nach der Möglichseit einer auseichenden Ernährung durch vegetabile Kohkoft als müßig, um nicht zu jagen lächerlich. Zweiselsos hat der Mensch schon früher von Kohkoft gelebt und kann der Mensch heut noch von Rohkoft leben. Die Frage kann höchstens sein, des dem zwilssierten Menschen weisensten sein, des dem zwilssierten Menschen Ernährung durchzusühren. Auch dies Frage muß ich mit einem eindeutigen Za besantworten, sobald man es nur versteht, die Ernährung vernünftig einzurichten.

Ernährung vernünftig einzurichten.
Welche Fehler hat eine vorwiegend tierische Ernährung, wenn wir ganz von den ethischen Ernmahrung, wenn wir ganz von den ethischen Ernmahrung der vegetarischen Lebensweise absehen wollen? In erster Linie ist es da gerade das, was stüher als ein Borzug dieser Lebensweise betrachtet wurde, was wir als besonders schädigendes Moment ansehen müssen: der Ueberreichtum dieser Nahrung an hochwertigenn Eineiß. Es wird sa viel davon gesabelt, daß sich unmittelbar nach dem Tode eines Tieres Giste in dem Körper bilden, aber wenn das Tier nicht an Krantseit gestorben ist, ist diese Behauptung sicherlich sasson der Versenden Stoffe — die sogenannten Fleischbasen — sinden sich schon in der lebenden Tiersbasen.

zelle als Abfallprodukte des Eiweißumsates. Ihnen verdankt das Fleisch seinen würzigen Geschmad und seine belebenden Eigenschaften, aber auch zum Teil seine krankhaften Wirkungen. Weiter entstehen aber durch die Verdauung physiologischerweise Aminosäuren der verschiedensten Art aus dem überschüftigen Eiweiß, die nicht wieder zu Eiweiß aufgebaut werden können, sondern ausgeführt werden müssen, sich ihrem Weg durch den Körper zu den Ausscheidungsorganen wirken aber diese Aminosäuren in höchst eigenkümlicher Weise aufpeitsschen auf den Draanismus.

schend auf den Organismus.
Diese Wirkung ist schon lange unter dem Namen spezifisch-dynamische Wirkung des Giweißes bekannt und zeigt sich auch, wenn wir Pflanzeneiweiß im Ueberschuß zu uns nehmen. Rubner wollte ursprünglich die Wirkung durch die Berdauungsarbeit erklären, Abderhalden durch die Affimilation, also durch den Wieder-ausbau. Aber diese beiden Prozesse reichen nicht entsent aus, um die Wirkung zu erklären. Bei der Verarbeitung des überschüssissen Since Entwickelt der Körper nämlich dis zu 70 % mehr Wärme, als durch vollständige Verdrennung des überschüffigen Gimeißes entstehen könnte, wobei besonders bemerkenswert ift, daß bei reichlicher Eiweißzusuhr nur ein verhältnismäßig kleiner Teil — die Hälfte oder noch weniger — von den Abbauprodukten wirklich vollständig verbrannt wird. Vollkom= men deuten kann man diese Erscheinung nur durch die Annahme eines besonderen Nerven= reizes, der am beften an dem Beifpiel des Adrenalins nachgewiesen wird. Gin mg Adrenalin pro kg Körpergewicht erhöht schon die Körpertemperatur um 1,5 ° C, bringt also eine Tausend Wärmemenge hervor, die ein paar Mal größer ift, als wenn man das Adrenalin vollständig verbrennt. Und dabei miffen wir mit Sicherheit, daß das Adrenalin nur auf nervösem Wege wirkt. Die spezifisch-dynamische Wirkung ift also eine pharmatologische, um nicht zu fagen torische Erscheinung.

Die überschüssige Siweißernährung birgt aber auch andere Gesahren, die erst durch das Stubium des Mineralstoffwechsels überhaupt gesunden worden sind, dezw. erklärt werden können. Ich sagte schon, daß nur ein kleiner Teil des überschüssigen Siweißes im Körper vollskändig verbrannt wird. Salkowski, der bekannte Berliner Altmeister der Physiologie, hat schon in den siedziger Jahren auf die Ursache hierzu hingewiesen; enthält die Nahrung zu wenig

unorganische Basen, so entstehen im Körper abnorme Verhältnisse: sowohl unorganische Basen wie unorganische Säuren sind in freiem Justande starte Giste, die sehr rasch den Tod herbeisühren. Freie Basen können nun im Körper nicht entstehen; denn sie werden schon bei ihrer Vildung von der in unserm Körper überall im Ueberschuß anwesenden Kohlensäure zu unschädlichen Bikarbonaten gebunden. Zur Bindung der überschüssigen Säuren aber muß der Körper nach Salkowskis Versuchen, deren Resultate immer wieder erhärtet wurden, seine Zuslucht zu Ummoniak nehmen, das aus Eiweiß versuchen geburch eine anormale Zerleaung gebildet wird.

durch eine anormale Zerlegung gebildet wird. Run ist es aber nach den Erfahrungen des Chemiters schon im Laboratorium nicht gleichgultig, wie das Medium beschaffen ist, in welchem eine Reaktion stattfindet. Der Ersat ber unorganischen Basen Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium durch die bald gesagt halb-organische Base Ammoniak bedeutet eine durchgreisende Aenderung in dem Medium, in welschem die Lebensreaftionen stattfinden. Die Folge wird, daß bei dem Mangel an unorganischen Basen in der Nahrung nicht nur Ammoniak aus den Anunosäuren entsteht, sondern daß fich auch eine Menge anderer Produkte bilben, beren reichlicheres Vorkommen in Körperfluffigkeiten und Harn schon seit altersher als krankhaft bezeichnet wird. Solche sind Aminosauren, Kreatin und Kreatinin, Harnsäure usw. Zum Teil sind diese Absallprodukte nicht imstande, die Nieren zu paffieren, fondern muffen, gang bes deren zu passeren, sondern mussen, gunz besonders in Bindung an unorganische Säuren, im Körper zurückbleiden. Es ist seldstverständ-lich, daß eine derartige Belastung des Körpers mit Stoffwechselschlacken im Lause der Zeit die verschiedensten Rrantheitszustände verursachen fann und muß. Gine überreichliche Giweißernährung, gleichgültig welchen Ursprungs, muß also früher ober später zu Krantheiten führen.

Hierin haben wir eben die Ursache, weshalb die ersten Bertreter der vegetarischen Lebens- weise häufig so üble Ersahrungen machen mußten: sie haben zwar vegetarisch gelebt, aber viel zu viel Eiweiß verzehrt. Dadurch wurde ihr Körper übersäuert und wie ein schlecht brennender Dsen verschlackt und ausgebrannt.

Umgekehrt haben Versuche der letten Jahrzehnte erwiesen, daß eine an unorganischen Basen reiche Nahrung, wie nach dem Gesagten nicht anders zu erwarten war, einen sparsamen Eiweißbedarf bedeutet. Ich will Ihnen dies an



In Dosen zu 600 gr Inhalt Fr. 3.50 In Dosen mit dem halben Inhalt Fr. 2.—

Ruhe, Ausspannung, Erholung

kann sich manche überanstrengte Hebamme und Hausfrau, aber auch mancher Familienvater nicht zur richtigen Zeit gönnen. Aber eine Biomalz-Kur ohne Störung des Berufes ist jedermann möglich und jedem von Nutzen. Schon nach wenigen Dosen sind Sie ein ganz anderer Mensch, voll Lebenslust und Arbeitsfreude.

Gewöhnen Sie sich daran: Während einigen Wochen vor jeder Mahlzeit ein Esslöffel Biomalz. Nehmen Sie Biomalz in Milch oder so, wie es aus der Dose fliesst, der Erfolg wird derselbe sein.

Biomalz

einem praktischen Beispiel zeigen: Bei meinen Versuchen hatte ich meine Versuchspersonen durch mehrmonatige Vorbereitung auf einen minismalen Eiweißbedarf heruntergebracht, und zwar wurden hierbei als Nahrung nur Kartoffeln und Butter benugt. Als man die Rartoffeln dann durch eine gleichwertige Menge von Fleisch und Reisstärke ersette, gelang es anfangs wohl, den niedrigen Eiweißbedarf zu behaupten, je-doch ein paar Tage darauf stieg der Bedarf unaufhaltsam in die Sohe, und nach etwa fechs Wochen betrug der geringste Eiweißbedarf ebensoviel, wie Boit zuerft als optimalen Giweißbedarf angegeben hatte: 146 g täglich. Fest legte man der sonst unveränderten Nahrung Gemische von unorganischen Basen zu, die als organischsaure Salze gereicht wurden. Inner-halb acht Tagen sant der Bedarf auf 24 g und innerhalb weiteren acht Tagen auf 18,5 g Giweiß täglich, den geringften bisher beob-

achteten Eiweißbedarf. Die Ursache war, daß die Kartoffeln einen reichlichen Basenüberschuß besißen, und daß diese Nahrung deshalb einen möglichst geringen Siweißbedarf ermöglichte, weil das Siweiß im Körper bis zu mehr als 95 % vollkommen ausgenut, bezw. als Harnftoff ausgeschieden wurde. Das Fleisch dagegen enthält einen reichlichen Säureüberschuß, und auch die Reisstärke zeigt einen geringen Säureüberschuß, unter beffen Ginflug bann ber Gimeigbedarf anftieg, weil im Körper die oben geschilderten abnormen Vorgänge sich abspielen mußten, wenn der Rörper nicht durch die entstehenden Sauren getotet werden follte.

Was dies praktisch bedeutet, wird uns klar, wenn wir das Eiweiß z. B. in Fleisch umrechnen. Bei genügender Basenzusuhr brauchen wir 18,5 g. Siweiß, entsprechend rund 92 g Fleisch täglich, wodurch unser gesamter Eiweiß-bedarf gedeckt ist; bei Basenmangel dagegen waren zur Deckung des Bedarf nicht weniger als 146 g Ciweiß, entsprechend 730 g Fleisch täglich notwendig. Bei basenreicher Ernährung brauchen wir also nur etwa den achten Teil der Eiweißmenge, die wir bei fortgesettem Basen= mangel nötig haben.

Bei sparsamer Eiweißzufuhr und basenreicher Ernährung schalten wir aber auch die spezifisch= bynamischen Wirkungen der überreichlichen Giweißmengen aus. Gleichzeitig werden in derfelben Beise auch die andern organischen Nährstoffe, also Fette und Kohlehydrate, beffer verwertet, infolgedeffen brauchen wir bei einer basenreichen Ernährung eine bedeutend geringere Zufuhr von Energiespendern, von Fett und Kohlehydraten in der Nahrung. Man sagt ja im allgemeinen, daß ein Geistesarbeiter bei seiner stillsügenden Lebensweise 2400 bis 2700 Kalorien nötig habe. Aber bei genügender Bafenzufuhr braucht er in der Tat nur 16-1800 Ralorien. Noch schlagender wird dies, wenn man den Energiebedarf bei ftarter Rörperarbeit betrachtet, wo burch genügende Basenzusuhr Bedarf an Energiezufuhr bis auf 60 % fonst geforderten Menge herabgeset werfann.

Kurz und gut, eine eiweißreiche, also säure-reiche Nahrung, bedeutet vergrößerten Bedarf, verschlechterte Ausnuhung, verschlechterte Aus-scheidungsmöglichkeiten der Stoffwechselschlacken und erhöhte Krantheitsgefahr. Gine eineigarme, aber basenreiche Nahrung bedeutet verbesserte Ausnutzung der Rährstoffe, dadurch sparsamere Ernährung unter geringerer Bildung von Alsfallftoffen und gewaltig verstärkte Aussuhr-möglichkeiten für die Stoffwechselschlacken, also auch erhöhte Möglichkeit zur Gesundung bezw. zur Erhaltung der Gesundheit.

Es kommt noch ein Faktor in der Nahrung in Frage, der noch vor 18 Jahren vollkommen unbekannt war: die Vitamine. Wie viele Vitamine es gibt, wie sie heißen, und wie sie wirken, ist noch unbestimmt, benn wir stehen ja erst am Anfang des Studiums dieser geheimnis-vollen Stoffe. Aber für unsere heutige Frage genügt vollkommen ein absolut sicher gestellter Bunkt: der Tierkörper kann niemals Bitamine selbst bilden, sondern muß diese direkt oder in= direkt den Pflanzen entnehmen. Man fagt zwar, daß der Tierförper bei reichlicher Belichtung in sich den antirachitischen Stoff bilde, aber diese Ausdrucksweise ist falsch. Es ist nicht der Tierkörper, der diesen Stoff bildet, sondern es

find die ultravioletten Strahlen des himmels= lichtes, die direkt eine Umlagerung ber Cholesterinkörver in der Haut ohne irgendwelche Mitwirfung des tierischen Organismus bewirken. Außerdem aber ist diese Wirkung davon ab-hängig, daß der Tierkörper die betreffenden Cholesterine mit der Nahrung, direkt oder in-direkt, ebenfalls aus dem Pflanzenreich aufgenommen hat. Herricht an diesen Stoffen Mangel, so entsteht trop der Bestrahlung doch

Diese geheimnisvollen Stoffe find alle für unser Gedeihen, für den normalen Ansas der Rährstoffe, für den normalen Ausbau, ebenso wie für den normalen Abbau unserer Körperstoffe notwendig und damit notwendig für unsere Gefundheit. Alle zusammen — mogen es fo viele fein, wie man will - alle zusammen finden wir nur in den grunen Blatterpflanzenteilen, vielleicht auch in der Tomate. Die grünen Pflanzenteile, vor allem das frische, junge Blatt, enthalten alle nötigen Vitamine in bester Be-schaffenheit und vorteilhaftester Mischung. Sonst finden wir die Vitamine nur zerstreut in unsern Nahrungsmitteln, die das an diesem, bald an jenem Stoff reich sind, während die anderen mehr oder weniger fehlen. Das grüne Blatt ist also eine Lebensnotwendigkeit, eine Grunds bedingung in unserer Nahrung für eine ge= funde Entwicklung, für eine genügende und doch sparsame Ernährung. Da wir aber nicht gut nur von grünen Blättern leben können (dazu ist tatsächlich unser Darmkanal zu kurz), sondern auch andere Nährstoffe aufnehmen müssen, so müssen wir diese Tatsache im Gedächtnis be-halten und eine vorteilhaste Mischung der Bita-mine durch eine vernünftige Mischung der ver-schiedensten Nahrungsmittel bewirken. Dabei ist es außerdem wichtig, daß die tierischen Organe, wie auch das Fleisch, mit Ausnahme der Leber, alle sehr arm an Vitaminen sind, ebenso wie die Getreideproddutte überhaupt, mit Ausnahme ber Rleie (der Samenhaut) und bes Reimlings. fettlöslichem Bitamin find befonders auch die Wurzeln, Anollen und die meisten Früchte, wie gesagt mit Ausnahme der Tomate. Sie sehen deshalb, daß eine basen= und vita=

Gebrauch regelmässige

das Wohlbefinden der Kleinen, die Dankbarkeit der Mütter.

Das sollte Sie veranlassen, nur den glänzend bewährten Dialon-Puder anzuwenden und zu empfehlen. Versuchsmengen und Musterdöschen zur Verteilung an Ihre Wöchnerinnen kostenlos zu Diensten

Fabrik pharmazeutischer Präparate Karl Engelhard, Frankfurt a. M.

Zu beziehen durch die Apotheken Drogerien und einschlägigen Geschäfte. — ¿Sämtliche Spezialitäten-Grosshandlungen weisen auf Wunsch Verkaufsstellen nach.

Sanitätsgeschäft Schindler-Probst BERN

20 Amthausgasse 20 empfiehlt als Spezialität

Bandagen

Leibbinden



ohne jedoch ihre Nachteile zu haben. nicht sterilisiert, sondern paralysiert durch den Entzug des Wassers; bei Zu-fügung desselben wird sie wieder neu belebt und frisch wie am ersten Tag.

(Zu verlangen in grösseren Geschäften) Guigoz A. G., Vuadens (Greyerz)

Die Adressen

1210

sämtlicher Mitglieder des Schweizer. Hebammenvereins

auf gummiertes Papier gedruckt. zur Versendung von Zirkularen, Prospekten od. Mustersendungen, sind zu beziehen zum Preise von

Fr. 25.

von der Buchdruckerei

Bühler & Werder in Bern Waghausgasse 7 - Tel. Bollw. 21.87

minreiche Roft notwendig ift, und ich muß deshalb noch hinzusügen, wie wir den Basenreich= tum finden. Säurereich sind alle tierischen Rah= rungsmittel mit zwei Ausnahmen, Die außerordentlich bezeichnend sind: die Milch als erstes Nahrungsmittel des wachsenden Tieres und das Blut als Nahrungsmittel unserer Gewebe, beide enthalten einen geringen Basenüberschuß. Säurereich sind auch die den tierischen Eiern physiologisch gleichgestellten Samen und Knospen, 3. B. Roggen, Reis, Artischocken, sowie alle ans deren hieraus hergestellten Produkte. Alle ans beren Aflangenftoffe enthalten einen Bafenüberschuß. Gehr intereffant ift, daß die der Fortpflanzung bienenden Samen der Papilionazeen, bie Bulfenfrüchte, in reifem Buftand einen beträchtlichen Säureüberschuß enthalten, gleichzeiig arm an Bitaminen find, mahrend die noch arbeitenden, mehr als vegetative Organe angesehenen grünen Erbsen ober Bohnen reich an Vitaminen sind und einen geringen Basenüber= schuß aufweisen.

Wollen wir also eine in jeder Hinsicht genügende Nahrung garantieren, so muß diese
beschalb einen erheblichen Ueberschuß an grünem
Gemüse, Knollen, Wurzeln und Früchten enthalten, wie ich in einer Faustregel zusammengefaßt habe: eine gesunde und ausreichen de
Nahrung muß 5 7 mal so viel Kartoffeln, Wurzeln, Knollen, grüne
Gemüse und Früchte wie alle andern
Nahrungsmittel zusammen enthalten,
wobei wenigstens ein Teil der Gemüse
und Früchte rob verzehrt werden soll.

Damit ist die Frage nach der biologischen Bedeutung der vegetarischen Ernährung beantwortet: dei vernünstiger Jusammensehung, dei Bermeidung von alguviel Samenprodukten in der Nahrung, garantiert die vegetarische Ernährung eine bessere Außnuhung der Nährstoffe und der Energiespender, damit eine sparsame

Ernährung. Gleichzeitig mit der besten Ausnutung geht Hand in Hand eine verminderte Bildung von Stoffwechselschlacken und eine vermehrte Aussuhrmöglichkeit dieser Schlacken, was im Berein mit dem Bitaminreichtum dieser Nahrung eine größere Widerstandssähigkeit des Körpers gegen äußere Angriffe, besser heilungsmöglichseiten und überhaupt ein leichteres Ershalten der Gesundheit garantiert.

Schweiz. Hebammenverein

Zentralvorstand.

Unsern Mitgliedern möchten wir mitteilen, daß die Brosche vor dem 15. November nicht zu beziehen ist und wir ditten die Mitglieder noch um etwas Geduld. Der Preis der Brosche fommt nicht höher zu stehen als auf Fr. 3.—.

Ferner können wir Frau Lenz-Regli, Unter-Aegeri, Frau Walber-Sauser, Quinten und Frau Meier-Brunner, Sursee als Jubilarinnen begrüßen und wir wünschen denselben von Herzen alles Gute und noch recht schöne Jahre.

Mit den besten Glückwünschen an die Jubilarinnen im Namen des Zentralvorstandes

Die Präsidentin: Frl. M. Warti. Wohlen Teleph. 68. Die Aftuarin: Frau Günther. Windisch Teleph 312.

Krankenkasse.

Krankgemelbete Mitglieber: Frau Michlig-Perrig, Rieb b. Brig (Wallis) Frau Obrijt, Fischingen (Thurgau) Mile. Ropraz, Cottens Freiburg Frau Wolf, Küttenen (Solothurn) Frau Kamser, Schnottwil (Solothurn) Frau Bumbacher, Zürich, z. Z. Davos-Plat Mile. Alice Dutoit, Bercher (Waabt) Frau Rägelin, Bretwil (Baselland) Frau Lehmann, Hütten (Zürich)
Frau Rohrer, Muri (Bern)
Frau Rohrer, Muri (Bern)
Frau Jafober, Juzgen (Nargau)
Mine. Versin, Kougemont (Waadt)
Frau Guggisberg, Solothurn
Mme. Incerti, Bevey, (Waadt)
Frau Kiederer, Freiburg
Frau Schlapbach, Steffisburg (Bern)
Fri. Zaugg, Ostermundigen (Bern)
Frau Angst, Niederuzwil (St. Gallen)
Frau Wipf, Winterthur (Bürich)
Frau Wiederscheft, Winterthur
Frau Biederscheft, Winterthur
Frau Librig, Oberwil (Vaselland)
Frau Lüthy, Bümpliz (Bern)
Frau Lüthy, Bümpliz (Bern)
Frau Kägi, Nütt (Zürich)
Frau Kägi, Nütt (Zürich)
Frau Steger, Emmenbrück (Luzern)
Frau Staubli, Fehrenbach (Zürern)
Frau Särlocher, Herbenbach (Zürich)
Frau Bärlocher, Herbenbach (Zürich)
Frau Bärlocher, Herbenbach (Thurgau)
Frau Grob, Rohrschach (St. Gallen)

Angemelbete Wöchnerinnen: Frau Schwarzentrub, Romood (Luzern) Frau Blaser-Müller, Stessisdurg (Bern) Frau Borchet, Yvonand (Waadt) Frau Borchet, Yvonand (Waadt) Frau Dunands-Schwarz, Le Locke Frau Weber, Netstal (Glarus) Mme Auberson, Esserines (Waadt) Frau Stößel, Weesen (St. Gallen) Kur. Kr. Warts Dietiker Müti Zürich

241 Frl. Marta Dietiker, Rüti, Zürich, 11. September 1929. Seien Sie uns herzlich willkommen!

> Die Krankenkassenkommission in Winterthur: Frau Aceret, Präsidentin. Frl. Emma Kirchhofer, Kassierin. Frau Rosa Wanz, Uttuarin.

Verstopfung bei Brustkindern!

"Seit einiger Zeit sehe ich auffallend viele Brustkinder mit hartnäckiger Neigung zu Obstipation. In diesem Falle habe ich speziell mit Maltosan recht gute Erfolge erzielt, indem ich

Zwei bis drei Schoppen von ca. 50 gr Tee- oder Schleimabkochungen mit einem Kaffeelöffel Maltosan

verordne und dann die gewünschte Wirkung erziele, wo grössere Mengen Milchzucker, Fruchtsäfte etc. vollständig versagen."

Dr. B. S. E.

Maltosan, Spezialnahrung für magen- und darmleidende Säuglinge

Verlangen Sie, bitte, von uns Muster, Literatur und nähere Aufklärungen

Dr. A. WANDER A.-G., BERN