

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle 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:	37 (1939)
Heft:	6
Artikel:	Ueber unsere Ernährung
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-951874

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: 23.01.2026

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

Die Schweizer Hebammme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition:

Bühler & Werder A.-G., Buchdruckerei und Verlag
Waghausgasse 7, Bern,
wohin auch Abonnements- und Insertions-Anträge zu richten sind.

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:

Dr. med. v. Zellenberg-Lardy,
Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie,
Spitalstrasse Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil
Fr. Frieda Baugg, Hebammme, Ostermundigen.

Abonnements:

Jahres-Abonnement Fr. 4.— für die Schweiz,
Fr. 4.— für das Ausland plus Porto.

Insertate:

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-sp. Petitzeile.
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

Inhalt. Über unsere Ernährung. — Büchertisch. — Schweiz. Hebammenverein: Centralvorstand. — Aufruf zu Gunsten der Augustspende 1939. — Krankenfasse: Krankmeldungte Mitglieder. — Angemeldete Wohnerin. — Eintritt. — Todesanzeige. — Zur gesl. Notiz. — Vereinsnachrichten: Basel und Baselstadt, Bern, Luzern, Sargans-Werdenberg, Schwyz, St. Gallen, Thurgau, Winterthur, Zürich. — Neuer Gebührentarif für Hebammen im Wallis. — Durch Sonnen- und Freiluftkur heilbare Krankheiten. — Die Haut im heißen Bad. — Vermischtes. — Anzeigen.

Über unsere Ernährung.*

Der Mensch hat, wie alle lebenden Organismen, zu seiner Erhaltung nötig, sich zu ernähren; das heißt, er muß, was der Lebensprozeß von seiner Substanz verbraucht, wieder ersetzen. Nicht nur der Mensch und die Tiere sind diesem Zwang unterworfen, auch die Pflanzen haben dasselbe Bedürfnis. Solange ein Organismus wächst, also zunimmt, muß er darüber hinaus noch neue Substanz ansetzen; darum müssen jugendliche Organismen reichlichere Nahrung erhalten als ausgewachsene. Allerdings wissen wir, daß einige Pflanzengattungen, meist Bäume, hunderte und tausende von Jahren fortfahren zu wachsen; aber dieses Wachstum geht so langsam vor sich, daß der nötige Überschuß über den Verbrauch nur ein geringer ist.

Der tierische und menschliche Körper verbraucht Energie bei seinen Lebensvorgängen. Diese Energie kann verschiedene Formen annehmen. Zunächst wird besonders bei den höheren Orten eine gewisse Wärmeproduktion nötig. Das Körpereiweiß, die Körpergewebe bedürfen zu ihrer Existenz und zum Ausüben ihrer Tätigkeit einer gewissen Temperaturhöhe; diese kann teilweise von außen direkt als Sonnenwärme oder Ofenwärme zugeführt werden; aber zum großen Teile muß sie im Körper selber erzeugt werden. Wenn der Körper in einer warmen Umgebung sich befindet, ist diese Wärmeerzeugung nur gering; befindet er sich in kalter Umgebung, so muß sie größer sein. Dies wird zum Teil erreicht, indem Ausstrahlungsverluste vermieden werden durch dicke Bekleidung der Oberfläche; bei Tieren meist durch dichten Pelz, bei Menschen durch die Kleidung. Aber ein großer Teil muß durch vermehrte Zufuhr von Material gedeckt werden. Das Material, die Speise, unterliegt im Körper einer chemischen Veränderung, die als Verbrennung bezeichnet wird; obwohl sehr verschiedenartige chemische Prozesse dabei ins Spiel treten. In der Hauptsache ist es aber eine Verbrennung, die durch den in der Lunge ins Blut tretenden Sauerstoff unterhalten wird und Wärme im Körper erzeugt. Aber daneben werden Kräfte frei, die für die manigfachen Verrichtungen der Organe, sowie für die Tätigkeit des Individuums nötig sind, sei es nun, daß diese, wie bei den freilebenden Tieren, nur zur weiteren Erwerbung von Nahrung verwendet werden, sei es, daß sie, wie bei den Haustieren und den meisten Menschen, zu einer weiteren Arbeitsleistung nötig sind.

Wenn wir im allgemeinen untersuchen, was der Mensch, um von den Tieren hier abzusehen, als Nahrung zu sich nimmt und nehmen

Vortrag, gehalten in der Sektion Bern des Schweizerischen Hebammenvereins.

muß, so lassen sich diese Stoffe chemisch in drei Gruppen einordnen: Eiweiß, Fett, Kohlenwasserstoffe. Alle drei sind Erzeugnisse lebender Organismen aus dem Pflanzen- oder Tierreich. Das Eiweiß finden wir am meisten bei der tierischen Nahrung vertreten; aber auch Pflanzeneiweiß wird genossen; das Fett stammt meist vom Tiere, aber auch in ziemlicher Menge von Pflanzen (man denke an alle die pflanzlichen Oele); die Kohlenwasserstoffe stammen hauptsächlich von Pflanzen.

Die Ernährungslehre des letzten Jahrhunderts besaß sich mit diesen drei Stoffarten und glaubte, der Mensch könne immer, unter allen Umständen, gesund leben, wenn er diese drei Nahrungsarten in genügender Menge und in richtigen Verhältnissen genischt bekommt, wobei für eine Zeit auch die einen die anderen vertreten können. Immerhin blieben noch eine Reihe von Ercheinungen übrig, die man auf diese Weise nicht erklären konnte. Zunächst ist es auch wichtig, in welcher Form die oben genannten Nahrungsklassen dem Magen dargeboten werden; man muß ihm nicht nur den Stoff selber, sondern auch Reizstoffe, die seine Tätigkeit anregen und die durch die Zubereitung der Speisen erzeugt werden, anbieten; dann bereitet er sich durch Absondierung der nötigen Säfte vor, die Nahrung zu verarbeiten. Auch werden durch Kochen, braten und backen viele Nahrungsmittel leichter verdautlich. Der große russische Physiologe Pavlow zeigte, daß bei Hunden der Geruch einer bestimmten Speise genügte, um ihrem Magensaft genau diejenige Zusammensetzung zu geben, die für deren Verdauung nötig ist.

Dann waren gewisse Krankheiten, mit denen man nichts anzufangen wußte. Die Seeleute, die monatelang keinen Hafen erreichten, besonders die auf Nordpolexpeditionen, erkrankten und starben häufig an Skorbut; die Bevölkerung von Ländern, in denen die ärmeren Leute hauptsächlich von geschältem Reis lebten, befanden eine Krankheit, Beri-Beri, die in oft tödlichen Nervenstörungen bestand, und so noch eine Reihe von Krankheiten, die man erst dann zu behandeln, vermeiden und heilen vermochte, als man ihre Ursache erkannt hatte: gewisse Stoffe, man nannte sie fälschlich Vitamine, mußten, wenn auch in geringen Mengen, der Nahrung beigemischt sein, um diese Krankheiten zu verbüten; sie sind in frischen Gemüsen, Früchten und Milch und Eiern enthalten; aber in Konfitüren der Seeleute, im geschälten Reis fehlten sie. Diese Erkenntnisse sind erst jüngsten Datums; den Beginn machte die englische Krankheit, bei der mit Hilfe von Lichtstrahlen aus bestimmten Stoffen geeignete, die Heilung herbeiführende Vitamine hergestellt werden und Verwendung finden.

Ein weiteres, das wir erwähnen müssen, ist der Umstand, daß nicht überall auf der Erde dieselben Speisen in derselben Menge nötig sind, um die nötige Lebensenergie zu liefern. In den heißen Klimazonen kann der Mensch mit sehr wenig Eiweiß und noch weniger Fett auskommen, wenigstens was die tierischen Eiweiß- und Fettspeisen betrifft. In nördlichen, kalten Gegenden aber bedarf er hauptsächlich Fett und Eiweiß. Der Eskimo lebt fast ausschließlich von tierischer Nahrung; Fett in jeder Form ist ihm ein dringendes Bedürfnis; der Südseeinsulaner, der indische Kuli kommt mit einer Handvoll Reis täglich aus, wenn ihm als Beikost die nötigen Vitamine in Form von Früchten zukommen.

Um es gleich zu sagen: auch der Eskimo erhält Vitamine, die unter dem Einfluß des Sonnenlichtes entstanden sind; nur auf einem langen Umwege: Meeresalgen, die auf der Wasserfläche schwimmen und in denen die Sonnenstrahlen Vitamine bereiten, werden von kleinen Meerkrebsen gefressen; diese wiederum von größeren Fischen, die ihrerseits den Robben und Walischen, also den Meeressäugertieren, zur Nahrung dienen. Diese wiederum, mit andern Fischen, kommen auf den Tisch des Eskimos, der besonders im Fischtran diese Stoffe zu sich nimmt.

Der menschliche Körper unterscheidet sich in Bezug auf seine Nahrung von den verschiedenen Tierklassen dadurch, daß er nicht, wie gewisse wilde Tiere, ein ausschließlicher Fleischesser ist, noch wie andere ein ausschließlicher Pflanzenfresser, sondern, daß er auf gemischte Kost angewiesen ist. Darauf deuten sowohl seine Zähne, als auch sein ganzer Verdauungsapparat. Man behauptet zwar, daß auch die Fleischesser, wie Löwen und Tiger, heimliche Vegetarier seien: denn wenn sie eine Gazelle geschlagen haben, pflegen sie ihr den Bauch aufzurieben, um zuerst den Magen, der mit halb verdautem Pflanzenbrei gefüllt ist, zu fressen. Aber (die, die dies behaupten, mögen Recht haben) zu einem Vegetarier fehlt noch viel; gleich nach diesem Gemüsebrei fressen diese Tiere eben auch noch das Fleisch des Opfers, das mengenmäßig vielmehr ausmacht als der Mageninhalt.

Heutzutage hört man viel von allen möglichen Abarten der menschlichen Kost: es gibt Vegetarier, die nur pflanzliche Nahrung zu sich nehmen wollen; andere schwören auf „Rohkost“, sie wollen keine gekochten Speisen genießen, und jeder macht Anspruch darauf, die einzige naturgemäße Ernährung anzupreisen. Dazu ist zu sagen, daß wohl etwa in krankhaften Zuständen eine radikale Koständerung für den Menschen sehr nützlich sein kann; aber diese Ausnahmekost zur täglichen für Gesunde

zu machen, heißt bei Sonnenschein mit dem offenen Regenschirm herumspazieren. Das führen diese Leute selber, darum haben sie das Bedürfnis, ihren guten Gesundheitszustand trotz der absonderlichen Kost immer wieder zu betonen. Was sich aber für den einen schickt, ist nicht immer auf alle anzuwenden. Goethe sagt:

Eines schickt sich nicht für alle.
Sehe jeder, wo er bleibe.
Sehe jeder, wie er's treibe;
Und wer steht, daß er nicht falle!

Seit Jahrtausenden hat der Mensch seinen Küchenzettel. Von der ersten primitiven Kost, die aus Kräutern und dem Fleisch auf der Jagd getöteter Tiere bestand, bis zu den raffinierteren Zubereitungen moderner Küchengenieure ist ein weiter Weg, und doch sind die Bestandteile der heutigen gemischten Kost immer wieder dieselben: Fleischgerichte, Gemüse und süße Platten. Zum Beispiel war bei den Völkern des Altertums der Zucker völlig unbekannt; noch die alten Griechen kannten ihn nicht; an seiner Stelle wurde Honig verwendet. Der große Historiker Jakob Burkhardt in Basel hat einmal einen Rathausvortrag gehalten über „die Kochkunst der alten Griechen“. Er sagt, daß man von Anfang an lieber gut als schlecht gegessen habe und daß an den alten Königshöfen gewiß die Köche in hohen Ehren standen: bei den Pharaonen habe wohl neben dem obersten der Mundschken und dem obersten der Bäcker auch der oberste der Köche nicht gefehlt.

Bei den alten Völkern waren schon die vielen Osterfeeste Aulaß, gut Kochen zu lernen; denn man verbrannte ja nur die Eingeweide und mindre Teile der Tiere; die guten Bissen aß man selber; die Götter mußten sich mit dem Duft begnügen, der von den auf dem Altar verbrannten Teilen aufstieg. Aber auch sonst wurde dem Essen große Aufmerksamkeit geschenkt. Schon frühe war die Sitte, Freunde und Bekannte zu Tische zu laden, eine weitverbreitete, und man wollte ihnen gerne etwas Gutes aufstellen.

Einzelne griechische Kolonien waren besonders wegen ihrer Schlemmerei bekannt; in der Bibel lesen wir, daß die Kreter immer Lügner, böse Tiere und faule Bäuche seien; auch die sizilischen Kolonien waren ob ihrem Wohleben berüchtigt, so z. B. Sybaris, das dann von den Bewohnern seiner Nachbarstadt Kroton völlig zerstört wurde. Schon im vierten Jahrhundert vor Christi Geburt werden viele Kochbücher zum Teil in Versen erwähnt, die Anleitung zu leckeren Speisebereitung gaben. Selbst die Gänseleberpastete war bei ihnen schon bekannt und beliebt.

Große Schlemmer waren auch die Römer der Kaiserzeit. Man erzählt von Lukullus, einem besonders für die Tafelfreuden begeisterten Manne, daß er unglaubliche Summen für ein einziges Gastmahl ausgab. „Lukullus ist bei Lukullus“ war der Spruch, wenn man von jemand sagen wollte, er esse besonders gut. Besonders seltene Gerichte mußten die Einbildungskraft reizen: Eine Platte von Nachtgallenzungen (obgleich wohl von Wohlgeschmack dabei nicht die Rede sein kann), Muranen (eine Art von Fischen, die mit lebenden Sklaven gefüttert wurden, weil man fand, daß dann ihr Fleisch besser schmecke) und ähnliches werden als seltene Speisen erwähnt.

Als die Germanen das westromische Reich zerstörten, brachten sie ihre Sitten mit; sie waren besonders aufs Mäßige und Kräftige eingestellt. Ihren Himmel stellten sie sich so vor, daß jeden Tag die Männer auszogen zum Kampf, wobei Köpfe, Arme und Beine nur so wegfliegen; nachher wuchs alles wieder an, und sie zogen in die Walhalla zum Schmaus eines großen Schweinebratens.

Im späteren Mittelalter war wohl die Kost

ehler einfacher, aber ausgiebig; Jagdbeute mannsfacher Tierarten gab die Hauptplatten ab. Erst zur Renaissancezeit wurde wieder feiner gekocht und geessen.

Die Hauptfuge bei einem Gastmahl dieser Zeit war, eine schier unzählbare Menge von verschiedenen Gerichten aufzustellen. Man fand da 6 bis 7 und mehr verschiedene Fleischarten, teils von zahmen Tieren, teils Wildbret; dann ebensoviel Gemüse und eine Menge süßer Speisen.

Es ist nicht verwunderlich, daß man diese Speisen bei allen Völkern nicht trocken aß, sondern mit einem Getränk hinunterwemmte, das meist alkoholischer Natur war. Der Mensch hat schon sehr früh gelernt, durch Gärung aus süßen Flüssigkeiten alkoholische zu machen; auch findet man kaum ein Volk auf dem Erderrund, das nicht eine oder mehrere berausende Flüssigkeiten zu sich nimmt. Wo man auch hinkam, bei den primitivsten Völkern, fanden die Forschungsreisenden immer irgend einen Wein oder Schnaps; auch läßt die Bibel den Weinbau und die Trunkenheit schon sehr früh auftreten.

Die Altersvölker kannten schon den Wein; die Griechen tranken ihn (der in ihrem Lande sehr stark war) meist mit Wasser vermischt; daneben hatten sie Hydromel, ein Getränk, das aus Honig und Wasser bestand; die Mischung wurde einer Gärung unterworfen und berauschte.

Die Römer tranken teils leichten Landwein, wie Horaz, teils schwere Weine, die oft aus fernen Gegenden stammten, wie bei uns.

Die alten Germanen kannten und verwendeten ein Getränk, den Met, der wiederum aus Honig gegoren wurde; wahrscheinlich wurde ihm, wie unserem Bier, ein Bitterstoff beigegeben, so daß man es mit einer Art Bier zu tun hatte; bekanntlich ist die Vorliebe für Bier auch heute noch bei den germanischen Völkern nicht verschwunden.

Die großen Gaststätten der Renaissance und späterer Zeiten wurden auch mit Wein begossen; bald wurde es zu einer besonderen Kunst, zu jedem Gerichte die dazugehörige Weinsorte zu wählen, eine Kunst, die heute noch ihre Gelehrten und Künstler hat.

Das Essen einer großen Speisefolge bei Banketten und Gastmählern hat sich bis in unsere Zeit erhalten. Noch vor dem Weltkrieg war es nichts Außergewöhnliches, bei einem Essen 3 bis 4 Platten Fleisch, Fisch und Geflügel zu bekommen; meist erst Fisch, dann Braten, dann Geflügel, dann endlich noch Gänseleberpastete. Der Krieg und die ihm folgende Verarmung haben hier einige Wandel geschaffen; man ist weniger, und die Ge-

jundheit profitiert davon; denn zu viel essen führt Krankheit und frühen Tod herbei.

Andererseits kann man aber auch den Leuten nachfühlen, die denken wie jener Mann, der hörte, daß ein anderer, seiner Gesundheit wegen und um lange zu leben, nur Gemüse esse, nur Wasser trinke und dies auch in sehr mäßigen Mengen. „Wofür lebt er denn eigentlich?“ fragte er, „wenn er doch gar nichts vom Leben hat?“

Wir wollen den weisen Grundsatz befolgen: Mäßig alles Gute genießen, das uns das Leben bietet; kein Übermaß, aber auch keine Selbstpeinigung, nur weil man glaubt, dann ein trauriges Leben einige Jahre länger fortzuführen zu können.

Bücherfisch.

Diät bei Darmkrankheiten. Von Dr. med. Th. v. Zwehl. R. Thiemanns Verlag, Stuttgart. Preis RM. 1.20.

Das Büchlein, eines der Reihe „Thiemanns Diätfachbücher“, befaßt sich besonders mit der Zusammenstellung von Speisefolgen für Krankheiten des Ernährungsapparates. Es bringt nach einer kurzen Einführung die hauptsächlichsten Zusammenstellungen für Diät bei Gärungen, bei Dünndarmkatarrh, bei Dickdarmkatarrh, bei Verstopfung, besonders krampfhafter Verstopfung, dann folgen eine große Anzahl Küchenrezepte für die verschiedenen Spezialitäten. Das Buch wird für Diätnotwendigkeiten eine große Hilfe sein für Spitalköchin, Hausfrauen und Köchinnen.

Der Mensch gesund und krank. Von Dr. Fritz Kahn. Albert Müller, Verlag, Zürich.

Von diesem groß angelegten Werk sind wieder drei Lieferungen herausgekommen, b. 8. Sie behandeln die Vorgänge bei der Ernährung und Verdauung und sind wiederum in höchst anschaulicher, gemeinverständlicher Weise geschrieben und mit vielen großen schematischen Abbildungen geschmückt, aus denen der Text ohne Vorbildung verstanden werden kann. Damit ist der erste Band abgeschlossen, und die nächsten Lieferungen beginnen den zweiten Band. Das Werk ist eine Bereicherung für jeden Bürgerdruck und wird dort kaum vergessen werden, denn es bietet so viel Belehrendes, daß jeder es gerne hervornehmen und wieder lesen wird.

„Wir Schweizerfrauen“, unser Leben in Wort und Bild. Eine Festgabe für die Schweizerische Landesausstellung 1939 in Zürich. Zusammengestellt von Lina Schips-Lienert.

Ein stattliches Heft mit Beiträgen einer ganzen Menge von weiblichen Schweizern, die alle ihr Wirken selber schildern und mit ihrem Namenszug unterstreichen. Auch die Hebammen haben es sich nicht nehmen lassen, ihren Beitrag zu liefern. Die Präsidentin des Schweizerischen Hebammenvereins, Frau Glettig, gibt zuerst einen kurzen historischen Überblick über die Entwicklung des Hebammenwesens von den Urzeiten an; dann werden die Bestrebungen der heutigen Zeit, Freizügigkeit, gleichmäßige Ausbildung in allen Kantonen, finanzielle Sicherungen und Altersversorgung gestreift und Auskunft über die Berufsorganisation gegeben.

Eine Würdigung einer alten Hebammme, die mehr als dreitausend Kindern zur Welt half, schließt den Artikel, der unter der Raumbeschränkung nur zu kurz geraten ist.

Im übrigen werden noch fast alle Frauenberufe in kürzeren oder längeren Abhandlungen abgewandelt.

Wir nehmen an, daß das Heft an der Landesausstellung vertrieben werden wird. Es ist herausgekommen im Verlag Schweizer Druck- und Verlagshaus, Zürich 8.

„FLOC“ der schmucke Wattenzupfer



ist angenehm im Gebrauch, hygienisch, praktisch u. sparsam.

Neu:
mit verbilligter
Nachfüllpackung

Erhältlich
in Apotheken und
Drogerien.

„FLOC“-Wattenzupfer . . . zu Fr. 1.—
„FLOC“-Nachfüllpackung . . . zu Fr. —60

Verbandstoff-Fabrik Zürich AG., Zürich 8