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: 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: 09.12.2025

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 A.= G., Buchdruderei und Berlag Baghausgaffe 7, Bern,

wohin auch Abonnements= und Infertions=Auftrage gu richten finb.

Berantwortliche Redattion für den wiffenschaftlichen Teil: Dr. med. v. Fellenberg-Sardy,

Privatdozent für Geburtshilfe und Synatologie, Spitaladerftrage Mr. 52, Bern.

Wiir ben allgemeinen Teil Frl. Frieda Baugg, Debamme, Oftermundigen. Abonnemente:

Jahres - Abonnements Fr. 4. - für die Schweig, Fr. 4. - für das Ausland plus Borto.

Inferate :

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

Inhalt. Ueber unsere Ernährung. — Büchertisch. — Schweiz. Hebanmenverein: Bentralvorstand. — Aufruf zu Gunsten der Augustspende 1939. — Krantgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerin. — Eintritt. — Todesanzeige. — Jur gest. Notiz. — Bereinsnachrichten: Baselland, Baselstadt, Bern, Luzern, Sargans-Werdenberg, Schwyz, St. Gallen, Thurgau, Winterthur, Jürich. — Neuer Gebührentaris sür Hebanmen im Walls. — Durch Sonnen- und Freilustlur heilbare Krantseiten. — Die Haut im heißen Bad. — Bermischtes. — Anzeigen.

Ueber unsere Ernährung.*)

Der Mensch hat, wie alle lebenden Organis= men, zu seiner Erhaltung nötig, sich zu ernäheren; 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 dasfelbe 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 fortsahren zu wachsen; aber dieses Wachstum geht so langsam vor sich, daß der nötige Ueberschuß über den Berbrauch nur ein geringer ist.

Der tierische und menschliche Körper berbraucht Energie bei seinen Lebensvorgängen. Diese Energie kann verschiedene Formen an-nehmen. Junächst wird besonders bei den höheren Orien eine gewisse Wärmeproduktion nötig. Das Körpereiweiß, die Körpergewebe bedürsen zu ihrer Existenz und zum Ausüben ihrer Tätigkeit einer gewissen Zemperaturschöße; diefe kann teilweise von augen direkt als Connenwärme oder Ofenwärme zugeführt werden; aber zum großen Teile muß sie im Körper felber erzeugt werden. Wenn der Rörper in einer warmen Umgebung sich befindet, ist diese Wärmeerzeugung nur gering; befindet er sich in kalter Umgebung, so muß fie größer sein. Dies wird zum Teil erreicht, indem Ausstrahlungsverluste vermieden werden durch dickere Bedeckung der Oberfläche; bei Tieren meist durch dichteren Pelz, bei Menschen durch die Kleidung. Aber ein großer Teil nuß durch vermehrte Zusuhr von Material gedeckt wers den. Das Material, die Speise, unterliegt im Körper einer chemischen Veränderung, die als Berbrennung bezeichnet wird; obschon sehr verschiedenartige chemische Prozesse dabei ins Spiel treten. In der Hauptsache ist es aber eine Berbrennung, die durch den in der Lunge ins Blut tretenden Sauerstoff unterhalten wird und Wärme im Körper erzeugt. Aber daneben wers den Kräfte frei, die für die mannigsachen Bers richtungen 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

Bortrag, gehalten in der Sektion Bern des Schweiszerischen Hebammenbereins.

muß, so lassen sich diese Stoffe chemisch in drei Gruppen einordnen: Eiweiß, Fett, Kohlenwafferstoffe. Alle drei find Erzeugnisse lebender Organismen aus dem Bflanzen- oder Tierreich. Das Eiweiß finden wir am meiften 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 Dele); die Kohlenwasserstoffe stammen hauptsächlich von Pflanzen.

Die Ernährungslehre des letten Jahrhunderts befaßte 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 im richtigen Berhältnisse gemischt bekommt, wobei für eine Zeit auch die einen die anderen vertreten können. Immerhin blieben noch eine Reihe von Erscheinungen 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 Absonderung der nötigen Säfte vor, die Rahrung zu verarbeiten. Auch werden durch kochen, braten und backen viele Nahrungsmittel leichter verdaulich. Der große russische Physiologe Pawlow zeigte, daß bei Hunden der Geruch einer bestimmten Speise genügte, um ihrem Magensaft genau diejenige Zusammensetzung zu geben, die für deren Ver= dauung nötig ift.

Dann waren gewiffe Krankheiten, mit denen Wann waren gewisse Krantheiten, mit denen man nichts anzusangen wußte. Die Seeleute, die monatelang keinen Hafen erreichten, besonders die auf. Nordholexpeditionen, erkrankten und starben häusig an Storbut; die Bebölferung von Ländern, in denen die ärmeren Leute hauptsächlich von geschältem Reis lebten, bekamen eine Krankheit, Beri-Beri, die in oft töllichen Nervenstörungen bestand, und so noch von Krankheit, die von erklande die Krankheiten die von die Krankheiten die von die Verscheiten der verscheite eine Reihe von Krantheiten, die man erst dann zu behandeln, vermeiden und heilen vermochte, als man ihre Ursache erkannt hatte: gewiffe Stoffe, man nannte sie fälschlich Bitamine, mußten, wenn auch in geringen Mengen, der Nahrung beigemischt sein, um diese Krantnüfen, Früchten ind Milch und Siern Ge-müsen, Früchten und Milch und Siern ent-halten; aber in Konserven der Seeleute, im geschälten Reis sehlten sie. Diese Erkenntnisse sind erst jüngsten Datums; den Beginn machte die englische Krankheit, bei der mit Silfe von Lichtstrahlen aus bestimmten Stoffen geeignete, die Heilung herbeiführende Vitamine hergestellt werden und Verwendung finden.

Ein weiteres, das wir erwähnen muffen, ift der Umstand, daß nicht überall auf der Erde dieselben Speisen in derselben Menge nötig sind, um die nötige Lebensenergie zu liefern. In den heißen Alimazonen kann der Mensch mit sehr wenig Eiweiß und noch weniger Fett auskommen, wenigstens was die tierischen Ginweiß- und Fettspeisen betrifft. In nördlichen, kalten Gegenden aber bedarf er hauptfächlich Fett und Eiweiß. Der Eskimo lebt fast ausschließlich von tierischer Nahrung; Fett in jeder Form ist ihm ein dringendes Bedürsnis; 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 Ginfluß des Sonnenlichtes entstanden sind; nur auf einem langen Umwege: Meeresalgen, die auf der Wafferfläche schwimmen und in denen die Sonnenstrahlen Vitamine bereiten, werden von fleinen Meerfrebsen gefressen; diese wiederum von größeren Fischen, die ihrerseits den Robben und Walfischen, also den Meeressäugetieren, zur Nahrung dienen. Diese wiederum, mit andern Fischen, kommen auf den Tisch des Eskimos, der besonders im Fischtran diese Stoffe zu fich nimmt.

Der menichliche Körper unterscheidet sich in Bezug auf seine Rahrung von den ver-schiedenen Tierklassen dadurch, daß er nicht, wie gewisse wilde Tiere, ein ausschließlicher Fleischesser ist, noch wie andere ein ausschließ= licher Pflanzenfresser, sondern, daß er auf ge-mischte Kost angewiesen ist. Darauf deuten sowohl seine Zähne, als auch sein ganzer Ber-dauungsapparat. Man behauptet zwar, daß auch die Fleischsserser, wie Löwen und Tiger, keinliche Regetarier seien deut wern sie eine heimliche Begetarier feien: denn wenn fie eine Gazelle geschlagen haben, pflegten sie ihr den Bauch aufzureißen, um zuerst den Magen, der mit halb verdautem Pflanzenbrei gefüllt ist, zu fressen. Aber (die, die dies behaupten, mögen Recht haben) zu einem Begetarier 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 Rost: es gibt Begetarier, die nur pflanzliche Nahrung zu sich nehmen wollen; andere schwören auf "Rohtost", sie wollen keine gekochten Speisen ge-nießen, und jeder macht Anspruch darauf, die einzig naturgemäße Ernährung anzupreisen. Dazu ist zu sagen, daß wohl etwa in krant-haften Zuständen eine radikale Koständerung für den Menschen sehr nühlich sein kann; aber

diefe Ausnahmekoft zur täglichen für Gefunde

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

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 Kräntern und dem Fleisch auf der Jagd getöteter Tiere bestand, die zu der finierten Zubereitungen moderner Küchengeneräle ist ein weiter Weg, und doch sind die Bestandteile der heutigen gemischten Kost immer wieder dieselben: Fleischgerichte, Gemüse und süße Platten. Zum Beispiel war dei dem Bölsern des Altertums der Zucker völlig unbefannt; noch die alten Griechen kannten ihn nicht; an seiner Stelle wurde Honig verwendet. Der große Historiker Jasod Burkhardt in Basel hat einmal einen Rathausdurtung gehalten über "die Kochsunst der alten Griechen". Er sagt, daß man von Ansang an lieber gut als schlecht gegessen habe und daß an den alten Königshösen gewiß die Köche in hohen Spren standen: bei den Pharaonen habe wohl neben dem obersten der Wundschenken und dem obersten der Bäcker auch der oberste der Köche nicht gesesselt.

Bei den alten Völfern waren schon die vielen Opserseste Anlaß, gut kochen zu lernen; denn man verbrannte ja nur die Eingeweide und mindere Teile der Tiere; die guten Vissen aß man selber; die Götter mußten sich mit dem Ouft begnügen, der von den auf dem Altar verdrannten Teilen ausstellen Aber auch sonst vurde dem Essen größen große Aufmerksamkeit geschenkt. Schon frühe war die Sitte, Freunde und Bekannte zu Tische zu laden, eine weitsverdreitete, und man wollte ihnen gerne etwas Unter ausstielen.

Einzelne griechtiche Kolonien waren besons bers wegen ihrer Schlemmerei bekannt; in der Bibel lesen wir, daß die Kreter immer Lügener, böse Tiere und faule Bäuche seien; auch die sizilischen Kolonien waren ob ihrem Wohleleben berüchtigt, so 3. B. Sybaris, das dann bon den Bewohnern seiner Nachbarstadt Kroton völlig zerstört wurde. Schon im vierten Jahrhundert vor Christi Geburt werden viele Kochbücher zum Teil in Versen erwähnt, die Ansleitung zu sederen Speisebereitung gaben. Selbst die Gänseleberpastete war bei ihnen schon bekannt und beliebt.

Große Schlemmer waren auch die Römer der Kaiserzeit. Man erzählt von Lukulluk, einem besonderk sür die Taselfreuden begeisterten Wanne, daß er unglaubliche Summen für din einziges Gastmahl außgab. "Lukulluk ißt bei Lukulluk" war der Spruch, wenn man don jemand sagen wollte, er esse besonderk gut. Besonderk seltene Gerichte mußten die Einbildungskraft reizen: Eine Platte von Rachtigallenzungen (obichon wohl von Wohlgeschmack dabei nicht die Rede sein kann), Muränen (eine Art von Fischen, die mit lebenden Skaven gestüttert wurden, weil man sand, daß dann ihr Fleisch besser schmecke) und ähnliches werden als seltene Speisen erwähnt.

Als die Germanen das weströmische Keich zerstörten, brachten sie ihre Sitten mit; sie waren besonders aufs Massige und Kräftige eingestellt. Ihren Simmel stellten sie sich so vor, daß jeden Tag die Männer außzogen zum Kannpse, wobei Köpse, Arme und Beine nur so wegslogen; nachher vouchs alles wieder an, und sie zogen in die Walhalla zum Schmause eines großen Schweinebratens.

Im späteren Mittelalter war wohl die Rost

eher einfacher, aber ausgiebig; Jägdbeute mannigfacher Tierarten gab die Hauptplatten ab. Erst zur Renaissancezeit wurde wieder seiner gekocht und gegessen.

Die Hauptsorge 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 ebensoviele Gemüse und eine Menge süßer Speisen.

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

Die Alltertumsvölker kannten schon den Wein; die Griechen tranken ihn (der in ihrem Lande sehr stark war) meist mit Wasser vermischt; daneden hatten sie Hydromel, ein Gestränk, das aus Honig und Wasser bestand; die Mischung wurde einer Gärung unterworsen 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 verwenbeten ein Getränk, den Met, der wiederum aus Honig gegoren wurde; wahrscheinlich wurde ihm, wie unserem Bier, ein Bitterstoff beigesetzt, 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 Gastereien der Renaissance und späterer Zeiten wurden auch mit Wein begosesen; bald wurde es zu einer besonderen Kunst, au jedem Gerichte die dazugehörende Weinsorte zu wählen, eine Kunst, die heute noch ihre Gelehrten und Künstler hat.

Das Essen einer großen Speisesolge bei Banketten und Gastmählern hat sich bis in unsere Zeit erhalten. Noch vor dem Weltkrieg war es nichts Außergewöhnliches, bei einem Essen zu bekommen; meist erst Fisch, dann Bruten, dann Geslügel, dann endlich noch Gänseleberpastete. Der Krieg und die ihm folgende Berarmung haben hier einigen Wandel geschaffen; man ist weniger, und die Ges

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

Neu:
mit verbilligter Nachfüllpackung
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

"FLOC"-Nachfüllpackung ... zu Fr. 1.—
"FLOC"-Nachfüllpackung ... zu Fr. —60
Verbandstoff-Fabrik Zürich AG., Zürich 8

sundheit profitiert davon; denn zu viel effen führt Krankheit und frühen Tod herbei.

Underseits 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 maßigen Wasser und dies auch in sehr mäßigen Mengen. "Bosür 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; fein Uebermaß, aber auch keine Selbstpeinigung, nur weil man glaubt, dann ein trauriges Leben einige Jahre länger fortsführen zu können.

Büchertisch.

Diät bei Darmfrantheiten. Bon Dr. med. Ih. v. Zwehl. R. Thienemanns Ber- lag, Stuttgart. Preis RM. 1.20.

Das Büchlein, eines der Neihe "Thienemanns Diätkochbücher", befaßt sich besonders
mit der Zusammenstellung von Speisesolgen
für Krantheiten des Ernährungsapparates. Es
bringt nach einer kurzen Einführung die hauptijächlichsten Zusammenstellungen für Diät bei
Gärungen, dei Dünndarmkatarrh, bei Dikdarmkatarrh, bei Berstopfung, besonders
krampshafter Verstopfung, dann solgen eine
große Anzahl Küchenrezepte für die verschiedenen Kostarten. Das Buch wird für Diätmotwendigkeiten eine große Hise sein sich
Spitalköchinnen, Hausstrauen und Köchinnen.

Der Menich gefund und frank. Bon Dr. Frit Rahn. Albert Müller, Berlag, 30-rich.

Bon diesem groß angelegten Werke sind wieder dei Lieserungen herausgekommen, 6 bis 8. Sie behandeln die Vorgänge bei der Ernährung und Berdanung 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 absgeschlossen, und die nächsten Lieserungen besinnen den zweiten Band. Das Werk ist eine Vereicherung für jeden Vückerschrank und wird dort kaum verzessen. den es bietet so viel Belehrendes, daß jeder es gerne hervornehmen und wieder lesen wird.

"Bir 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 Wirfen selber schildern und mit ihrem Namenszug unterschreiben. Auch die Sebammen haben es sich nicht nehmen lassen, ihren Beistrag zu liesern. Die Präsidentin des Schweizerischen Hebern. Die Präsidentin des Schweizerischen Hebernlich über die Entwicklung des hebammenwesens von den Urzeiten an; dann werden die Bestrebungen der heutigen Zeit, Freizügigkeit, gleichmäßige Lusbildung in allen Kantonen, sinanzielle Sicherungen und Altersversorgung gestreist und Auskunft über die Berufsorganisation gegeben.

Sine Würdigung einer alten Hebamme, 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 Frauenberuse in kürzeren oder längeren Abhandlungen abgewandelt.

Bir nehmen an, daß das Heft an der Lans desausstellung vertrieben werden wird. Es ist herausgekommen im Berlag Schweizer Drucks und Verlagshaus, Zürich 8.