Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 200 (1927)

Artikel: Fortschrittliche Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-657537

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: 14.08.2025

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

Fortschrittliche Ernährung.

Der eine oder andere Leser hat wohl auch schon vom Problem der Rohkosternährung gehört und sich damit vielleicht eingehender befaßt. Die Bewegung geht von dem Prinzip aus, daß durch unsere heutige Zubereitung der Speisen (Kochen, Braten, Backen usw.) wertvolle Bestandteile der Nahrung umgewandelt und selbst zerstört werden und empfiehlt Rückkehr zur ungekochten Nahrung, hauptsächlich zu den Früchten und den Gemüsen. Die Bewegung hat einen guten Kern, aber man darf nicht vergessen, daß die Rohkost in ihrer reinen Form nur eine Reinigungskost und nicht eine Aufbaukost ist. Autoritäten des Rohkostsystems anerkennen, daß eine Bereicherung der Rohkost notwendig ist. Die in der Rohkost enthaltenen Nährstoffe werden zum Teil schlecht ausgenützt. Darin liegt besonders für Kranke mit ihrem herabgesetzten Verdauungsvermögen eine gewisse Gefahr.

Da ist es nun wieder interessant, zu beobachten, daß in der Ovomaltine die modernen Gedanken der Rohkostfreunde schon vor 20 Jahren verwirklicht wurden. Ovomaltine ist nichts anderes als ein im Vacuum bei niedriger Temperatur gewonnenes Trockenpräparat aus wertvollsten Nahrungsmitteln. Dabei wird die organische Struktur der Rohstoffe durch ein besonderes Herstellungsverfahren durchaus geschont, die leicht veränderlichen, für die menschliche Ernährung überaus wichtigen Bestandteile, wie die Diastase des Malzextraktes, das Lezithin der Eier und der Milch und die Vitamine, werden voll wirksam erhalten und mit den eigentlichen Nährstoffen in eine konzentrierte, haltbare, leicht verdauliche und angenehm schmeckende Form gebracht.

Die Ärzte weisen immer wieder darauf hin, daß die moderne Ernährung mit ihrer weitgehenden Umwandlung der ursprünglichen Nahrungsmittel mangelhaft sei. Autoritäten hauptsächlich behaupten, daß selbst in reichen Familien ein großer Teil der Kinder unterernährt sei. Diese Kinder erhalten doch sicher reichliche Nahrung, aber durch die Zubereitungsmethoden sind gerade die aufbauenden Bestandteile darin zerstört.

Es ist nicht zu erwarten, daß schon in den nächsten Jahrzenten die weitgehenden Folgerungen aus den wissenschaftlichen Feststellungen über die Nachteile des Kochens gezogen werden. Viele beliebte Speisen, die dem Gaumen schmeicheln, müßten damit verschwinden. Das eine aber ist jedenfalls überall möglich: der Nahrung durch Verabreichung einer Tasse Ovomaltine täglich jene wertvollen Bestandteile zuzuführen, die ein gesundes Gedeihen bei Kindern und eine ungebrochene Leistungsfähigkeit beim Erwachsenen gewährleisten. Die Konzentration der Nähr- und Aufbaustoffe in Ovomaltine wird am besten durch den Umstand illustriert, daß es 328 kg wertvoller Rohstoffe bedarf, um 100 kg Ovomaltine zu erhalten.

Den Herstellern der Ovomaltine ist im Laufe des vorletzten Jahres ein neuer wichtiger Fortschritt gelungen: sie haben es verstanden, den Lebertran in eine angenehm schmeckende Trockenform zu bringen und nennen das neue Präparat Jemalt.

Lebertran ist unter allen Blutreinigungsmitteln weitaus das wichtigste. Wenn trotzdem anderen Präparaten vielfach der Vorzug gegeben wird, ist es nur deswegen, weil viele Leute den Lebertran gar nicht oder nur ungern nehmen. Nun aber wäre gerade für die empfindlichen, zarten Kinder der Lebertran am notwendigsten. Es hat deshalb in der wissenschaftlichen Welt berechtigtes Aufsehen erregt, als es der Firma Dr. A. Wander A.-G. nach Versuchen, die sich über 30 Jahre erstreckten, gelungen ist, ein Lebertran-Präparat ohne jeden Trangeschmack zu schaffen.

Wo der reine Lebertran anstandslos genommen wird, fahre man ruhig damit weiter, denn er ist billiger als Jemalt. Für alle andern aber ist das neue Produkt ein wahrer Segen.