Zeitschrift: Pädagogische Blätter: Organ des Vereins kathol. Lehrer und

Schulmänner der Schweiz

Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Band: 18 (1911)

Heft: 1

Artikel: Zur heutigen falschen Ernährung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-524617

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: 28.11.2025

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

"Die jungen Leute haben überhaupt keine Achtung vor ihrer Muttersprache und bilden sich ein, deutsch ja schon von Geburts wegen zu können. Sie treten mit dem Glauben ins praktische Leben, ein anständiges Deutsch sein weder für die kaufmännische, noch für die allgemeine Bildung ersorderlich. Woher haben sie diese Anschauung?"

Bur heutigen fallchen Ernährung.

Zahnarzt Dr. D. Kunert in Breklau hat im Selbstverlag unter obigem Titel ein 32seitiges praktisches Schriftchen herausgegeben. Zusammenfassend bietet er uns nachstehende Kernsähe, die wohl auch ein Schulorgan wörtlich anführen darf. Sie lauten:

"Für die minderwertige lörperliche Entwicklung unserer Jugend, die in ber enormen Zunahme der Zahnfaule nur ihren beutlichsten Ausbruck findet, find

als lette Urfachen verantwortlich zu machen:

1. Die ungenügende Aufnahme von Salzen, insbesondere von Eisen- und Raltsalzen als Folge unserer heutigen geradezu törichten Art der Ernährung (Verfeinerung fast aller Nahrungsmittel!!).

Sier find gu nennen:

a) Die Verdrängung des Schwarzbrotes; nur der Genuß eines Brotes aus dem ganzen Getreideforn gewährleistet die ausreichende Zusuhr von (Eisen-Ralt) Salzen die zur frastvollen, kernigen Entwicklung des ganzen Körpers unbedingt nötig sind. Jahrtausende lang bildete das ganze Getreide-, Reis- oder Waiskorn, das alle Gruppen von Nährstoffen, deren der Mensch bedarf, Eiweiß Stärkemehl, Fett, Salze und zwar in einem günstigen Verhältnis enthält, das Hauptnahrungsmittel der Wenscheit — und sie war dabei kraftvoll und gesund;

b) Erft in ber Neugeit wird bas Getreibetorn (in Japan ebenfo bas Reistorn!) seiner wertvollsten Schicht, ber eisen-, falt- und eiweigreichen Rleberschicht beraubt, die an das Bieh verschleudert wird; der Mensch genießt nur noch das wertlofere, im wefentlichen aus Stärkemehl bestehende Innere des Getreidekorns, das Feinmehl, das nur den zehnten Teil der Kalksalze der Kleie enthalt, in Form von Beigbrot und Beizengebad. Die Berfchleuberung ber Eiweißstoffe der Aleie sucht der moblhabendere Teil der Bevölkerung durch gesteigerten Fleischgenuß auszugleichen; sie ist also für ihn bedeutungelos. Aber abgesehen von den mannigsachen Schäbigungen (harnsaure Diathese, zahlreiche Stoffwechsel-Arantheiten), die zu reichlicher Fleischgenuß durch Ueberlaftung bes Rörpers mit Eiweiß im Gefolge hat, bedeutet die Aleievergeudung boch auch für den besser situierten Teil unseres Bolt & einen wirtschaftlichen Rachteil, denn tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Milch) find bedeutend teurer als das Eiweiß der Getreibearten und Hülfenfrüchte. Dieselbe Bobenfläche liefert viermal so viel Eiweiß in Form von Getreide als tierisches Eiweiß durch Futterbau. Fleisch enthalt aber auch nur halb so viel (Ralt) Salze als dos ganze Getreibekorn, und insofern betrügt fich boch auch die wohlhabende Bevolkerung bei zu starker Bevorzugung ber Fleischnahrung felbft. Ihre Rinber beweisen es, bie allenfalls aufgepäppelt und aufgeschwemmt, aber ohne Kern find, wie das Ueberhandnehmen ber Zahnfäule auch bei ihnen beweift. Man fucht bann wohl burch aus ber Apotheke bezogene eisen-kalkhaltige ober sonstige Chemikalien den Mangel auszugleichen, aber durch anorganische Salze laffen fich die in ben Naturprodukten in ihrer natürlichen Berbindung enthaltenen Mineralfalze eben leiter nicht erfeten. Für die armere Bevölkerung, für die tierisches Eiweiß nicht, oder nicht in genugender Menge erschwinglich ift, bedeutet bie Berichleuderung ber wertvollen Rleie an das Bieh und der Weißbrotgenuß außer dem ginzlichen Mangel an Salzen noch eine Unterernährung an Eiweiß. Berstärft wird das Unheil noch badurch, daß sich die "Berseinerung", b. h. Berschlechterung noch auf verschiedene andere wichtige Nahrungsmittel erstreckt, wie Reis, Erbsen, Graupen, Gries, die man auch mehr und mehr der eisen-, kalk- und eiweißhaltigen Aleberschicht beraubt. Daher die oft geradezu elende Entwicklung der Kinder dieser Bolkstreise, mark- und blutlos, mit Gesichtern wie aus weißem Wachs;

c) Die weitere Verbrangung bes Getreibeforns burch bie Rartoffel, bie, in ber hauptsache aus Startemehl bestehend, eiweiß- und taltarm im Vergleich

mit bem Getreiveforn ein minberwertiges Rabrungsmittel barftellt;

d) Die vor etwa 100 Jahren allgemeiner gewordene Ginführung bes Raffees mit seinem geringen Nahrwert, der die nahrhafte Suppe aus Roggenschrot, Hafergrüße ober del. verdrängte.

e) Die oft falsche Art ber Zubereitung von Gemuse und Kartoffeln; erfteres wird "überbrüht", lettere werden geschält zugesett, es werden also bie wenigen Salze auch noch ausgelaugt und geben für den Körper verloren.

f) Der zunehmende Genuß taltarmen, weichen Wassers als Folge ber stärkeren Ginführung von Wasserleitungen, die meist schon aus Rücksicht auf die Dampstessel weiches Wasser führen; die Dampstessel werden höher bewertet als

bie Boltegefundbeit.

- 2. Der heute gerabezu unmäßige Genuß von Zuder. Durch Säurebildung greift der Zuder die Zähne an; ganz besondes schädlich sind die stebrigen Zuder. Feinmehlgemische, wie sie Chotolade, Rakes, Konditorwaren, Zudergebäd repräsentieren, sowie alle Formen von Bondons mit Fruchtsäuren. Außerdem erzeugt Zuder, der als reines Rohlehndrat keinerlei (Kalk) Salze enthält, ein starkes Sättigungsgefühl; auch verwöhnt er den Magen-Darmkanal, sodaß Kinder, die viel naschen, nicht genügend andere, kräftige Nahrungsmittel auszunehmen vermögen; Unterernährung, wenn nicht an Eiweiß, so doch mindestens an Salzen ist die weitere Folge. Endlich übt er noch Schädigungen beim Stosswechsel aus.
- 3. Der ungenügenbe funktionelle Gebrauch ber Zähne und Riefer. Die Zähne sind bestimmt, harle Nahrungsmittel zu kauen; unsere weich zubereiteten Nahrungsmittel, die vielen Näschereien, vor allem aber das schlechte, pappige, stets frisch beim Bäcker eingekaufte Brot, stellen kast gar keine Anforderungen an den Rauakt mehr; auch eine gehörig ausgeübte Raufunktion ist aber eine Borbedingung für die Entwicklung harter Zähne; bei mangelhaft ausgeübtem Rauakt bleiben weiter die Riefer oft zu klein, so daß die Zähne nicht Platz sinden, die Nasenatmung behindert wird und die so bedenkliche Mundatmung Platz greift. —

Die Eisen-Ralkunterernährung unseres Bolkes ift auch die Ursache zahlereicher anderer Krankheiten, z. B. der verbreiteten Blutarmut, Neurasthenie (Nervosität), des frühen Haarausfalles 2c.; die stopsende Wirkung unserer verfeinerten Rahrungsmittel ist für die enorme Zunahme der Blindbarmentzünd-

ungen verantwortlich zu machen.

Der Entwicklungszustand der heute lebenden Generation, namentlich unserer Rinder, ist die Quittung darüber, daß wir mit dem Wahne der "Berseinerung" aller Nahrungsmittel hinsichtlich unserer Ernährung in einen ungeheuren Irrtum hineingeraten sind. Rehren wir wieder zurück zu einer mehr naturgemäß einssachen, kalkreichen Lebensweise! Machen wir wieder ein Brot aus dem ganzen Getreibesorn, "unverseinerten" Reis und Hülsenfrüchte zu unseren Hauptnahrungsmitteln, dann muß unser Bolt an Gesundheit und Araft außerordentlich gewinnen; es muß sich auch unsere ganze Ernährung wieder erheblich verbilligen, so daß entweder bedeutende Werte für andere kulturelle Ausgaben frei werden

ober Deutschland eine noch viel größere Bevölkerung ernähren konnte, als es

fcon beute ber Fall ift.

Der Uebergang von "verfeinerten" Bebensmitteln zu eiweiß- und talfhaltiger, gehaltvoller Ernährung muß ganz allmählich, durch einen monatelangen Uebergang vollzogen werden; auch ist das Nahrungsquantum erheblich zu beschränken; Magen-Darmkatarrhe würden sonst unausbleiblich damit verbunden sein.

Schluffage.

Mütter, Großmutter und Santen, gebt euren Lieblingen feine Rafchereien, bafür lieber Früchte!

Sausfrau, beschränte ben Budergebrauch auf maßiges Sugen bes Raffees, Rompotts und ben üblichen Festtagstuchen!

Roche bie Rartoffeln mit ber Schale, überbrube bas Gemufe nicht!

Raufe nur gang grobe Graupen und Gries, ungeschalten Reis und unge-

Roce recht oft die außerst nahrhaften, tall- und eiweißreichen Gulfenfrüchte

(Erbfen, Bobnen, Linfen)!

Bermende, wenn irgend möglich, jum Rochen und Trinfen hartes, falfhaltiges Waffer.

Stattvater, nehmt bei ber Anlage von Wafferleitungen mehr Rudficht

auf die Boltsgesundheit, als auf die Dampffeffel.

Bolt, fcrante ben Genuß von Altohol ein ober meibe ihn — noch beffer — ganglich.

Bolt, tebre von ber Ueberichatung reichlicher Fleischloft gurud, weise bem

Fleifch in beiner Ernabrung wieber mehr eine untergeordnete Rolle gu.

Laß ab vom Genuß des fraft- und wertlosen Weizenbrotes und Eeizengebacks und wende dich wieder — auch beim Morgenkaffee oder besser der Morgensuppe — dem nicht bloß gute Zahne, sondern auch Araft und Gesundheit verleihenden Schwarzbrot zu.

Gin gutes Brot aus tem gangen Getreibeforn muß wieder bein Saupt-

nahrungsmittel merben.

Krankenkasse.

Einem Interview beim Herrn Berbandstaffier zufolge, hat unsere Krankentaffe wieder ein sehr erfreuliches Rechnungsjahr hinter sich. Unsere Institution exfreute sich im abgelausenen Jahr 19 Neueintritte; tiese verteilen sich auf die Kantone St. Gallen (8), Schwyz (4), Freiburg (2),

Augern (2), Solothurn (1), Bern (1) und Uri (1).

Rrantheitsmeldungen liefen 4 ein mit 50 Krantheitstagen, was einer Krantengelbsumme von Fr. 200 (4 Fr. pro Tag) gleichkommt. Die Ginlage im Sparkassachlein auf der Administration in St. Gallen beträgt gegenüber Fr. 500 anfangs 1910 heute Fr. 1456; das Guthaben auf dem Check-Ronto und die Fondzinse dazugerechnet, ergibt sich wohl ein approximativer Borschlag von 1200 Fr. Das Gesamtvermögen ist also auf über Fr. 7000 angewachsen. Wer hatte eine so präcktige Entsaltung der Krantentasse gedacht? Wir schreiben keinen Appell zum Eintritte mehr — die angessührten Zahlen sprechen laut genug.

Anmelbungen beim Berbandsprasibenten frn. Lehrer Jat. Desch in St. Fiben. Portofreie Einzahlung (Chet 0,521) an ben Ber-

bandstaffier orn. Lehrer Alfons Engeler, Bachen-Bonwil.