Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 18 (1910)

Heft: 21

Artikel: Was und wie sollen wir essen?

Autor: v. Barth-Wehrenalp

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546197

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: 18.07.2025

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

Nr. 21. — XVIII. Jahrgang. 1. November 1910.

Das Rote Kreuz

Schweizerische Monatsschrift
für
Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Was und wie sollen wir essen?	241
Die Aerzte und der Samariterunterricht	244
Aus dem Vereinsleben: Andwil; Sanitätshülfskolonne Bern; Samariterbund Neßlau; Noch etwas vom Samariterverein Neumünster	246
Schweizerischer Samariterbund	249
Ueber die Zugluft	250
Vermischtes	252
An Samaritervereine und Kursleitungen	252

Was und wie sollen wir essen?

Von Dr. v. Barth-Wehrenalp, Chefarzt des Sanatoriums Frankenstein bei Rumburg.

Die gütige Mutter Natur hat dem Tiere ein wertvolles Mittel geschenkt, um es vor Gefahren zu schützen, mögen dieselben nun von außen andrängen oder im Inneren des Organismus ihren Sitz haben; dieses Mittel, das wir als Instinkt zu bezeichnen pflegen, ist die Veranlassung zu bewundernswerten Leistungen mancher Tiere. Glücklicherweise ist auch der Mensch mit diesem Instinkt begabt, wenngleich er in seinem Uebermute leider häufig die Mahnungen dieses Freundes überhört. Ein Beispiel hiefür sind die kläglichen Versuche unserer Jungen, sich die Freuden des Tabakgenusses zu verschaffen. Die erste Zigarre veranlaßt schon die Natur, sich mit aller Energie gegen die Einverleibung des ungewohnten Giftes zu wehren; aber die Mahnung wird selten verstanden und der Organismus schließlich durch die Gewohnheit abgestumpft und gezwungen, sich der Unvernunft zu fügen. Ebenso und leider noch in viel ausgedehnterem Maße mißachten die modernen Kulturmenschen, die sich gewöhnt haben, alles für sich in Anspruch zu nehmen, alles zu genießen, was ihnen nicht sofort in augenfälliger Weise schadet, die Gesetze des Naturgemäßen und Gesunden auf dem Gebiete der Ernährung. Teils ist hierfür die Unvernunft, mit welcher die Küche eine Sklavin alter Vorurteile bleibt, verantwortlich zu machen, teils die Gedankenlosigkeit, welche wir dem alltäglichen Leben entgegenzubringen pflegen; gerade in der Häuslichkeit, in den Gewohnheiten, die von Eltern und Großeltern übernommen wurden, macht sich ein bedauernswerter Konservatismus geltend, der es auch dem denkenden Hausarzte schwer macht, die alten Vorurteile auszurotten und einen frischen Hauch modernen hygienischen Denkens durch die Stuben wehen zu lassen. Wie schwer ist es heute noch, das Publikum davon zu überzeugen, daß das Märchen von der großen Nährkraft der leeren Suppe — eben ein Märchen ist, und daß sie nur als appetitanregendes Mittel ihren Platz auf der Tafel verdient! Und nur wenige Hausfrauen haben eine Ahnung davon, wie man die verschiedenen Arten der Lebensmittel mit einander kombi-

nieren muß, um die Ernährung zweckmäßig und dabei möglichst wohlfeil zu gestalten.

1. Die Auswahl der Speisen.

Von dem Nährwerte der einzelnen Nahrungsmittel hängt die Auswahl der Speisen in erster Linie ab. Sie bestehen in chemischem Sinne aus fünf Hauptkomponenten, dem Eiweiße oder den stickstoffhaltigen Stoffen, den Kohlehydraten, den Fetten, den Salzen und endlich dem Wasser. Die für die Beurteilung der Nahrung zunächst in Betracht kommenden Stoffe sind Eiweiß, Kohlehydrate, Fett und Salze. Die drei erstgenannten Gruppen vermögen sich in der Ernährung vielfach gegenseitig zu ersetzen, und zwar nach ganz bestimmten Gesetzen, abhängig von ihrem Brennwerte; nur ein gewisses Quantum Eiweiß, aus dem allein sich der Aufbau der Gewebe zu vollziehen vermag, muß unbedingt in der Nahrung enthalten sein, soll nicht der Organismus gezwungen werden, den nötigen zur Ausscheidung gelangenden Stickstoff aus seinen eigenen Eiweißbeständen entnehmen zu müssen. Während man früher, gestützt auf die Untersuchungen Liebigs, die für die tägliche Einfuhr erforderliche Eiweißmenge ziemlich hoch — mit 118 Gramm pro Tag — angenommen hat, haben die Erfahrungen der letzten Jahre gezeigt, daß der Körper bedeutend weniger Eiweißzufuhr braucht, als oben angegeben wurde; ja, eine übermäßige Zufuhr von stickstoffhaltigen Stoffen ist direkt zwecklos, da in diesem Falle die Stickstoffausscheidung in dem Maße steigt, daß der Körper beständig im sogenannten Stickstoffgleichgewichte verbleibt, an dem er zähe festhält; nur bei der heranwachsenden Jugend, die viel Eiweiß für den Aufbau ihrer Körperzellen und ihr Wachstum benötigt, sowie in der Rekonvaleszenz, wo es gilt, erlittene Eiweißverluste rasch zu ersetzen, wird Eiweiß in vermehrtem Maße angesetzt. Man spricht in diesem Falle von einer Eiweißmast. Ob das dem Körper zugeführte Eiweiß tierischer oder pflanzlicher Natur ist, hat sich durch die neueren Untersuchungen als ziemlich gleichgültig erwiesen, und wir können heute behaupten, daß das Pflanzeneiweiß dem tierischen Eiweiße ernährungstechnisch vollkommen gleichwertig ist.

Während also das Eiweiß allein imstande ist, zum Aufbau des Organismus und seiner Bausteine, der Körperzellen, zu dienen und den Stoffwechsel innerhalb desselben zu besorgen, haben die Kohlehydrate und Fette nur die Funktion des Brennmateriales; sie werden innerhalb der Verdauungsorgane zerlegt, durch die Zufuhr von Sauerstoff auf dem Wege der Atmung zu Kohlensäure, Wasser und Harnstoff verbrannt und in den verschiedenen Ausscheidungen des Körpers, namentlich dem Harne und Schweiße, aus dem Organismus ausgestoßen. Der Vergleich mit dem Brennmateriale eines Ofens ist so unzähligemale gemacht worden, daß er einem Gemeinplatze gleichkommt; und doch läßt sich kein besserer Vergleich machen, da die Verbrennung in beiden Fällen chemisch tatsächlich identisch ist.

Die einzelnen Hauptgruppen der Nahrungsmittel lassen sich also gegenseitig entsprechend ihrem Brenn- oder Kalorienwerte ersetzen; die Menge der für die Ernährung eines Menschen nötigen Wärmeeinheiten (Kalorien) hängt allerdings von verschiedenen äußeren Umständen ab. So zunächst vom Klima; es ist bekannt, daß die nordischen Völker im allgemeinen einer reichlicheren Nahrung bedürfen als die glücklichen Bewohner des sonnigen Südens, weil sie mehr Wärme verbrauchen und deshalb auch eine größere Anzahl von Wärmeeinheiten, also reichlicheres Brennmaterial, zuführen müssen. Da die Fette am leichtesten in ihre Endprodukte zerfallen und das am schnellsten in Wärme umzusetzende Material bilden, werden sie von den der kälteren Luft ausgesetzten Menschen auch besonders in der Zusammensetzung der Nahrung berücksichtigt. Das gleiche ist bei den Menschen der Fall, die körperlich schwer zu arbeiten haben; diese müssen nämlich viel chemische

Energie, viel Wärme in lebendige Muskelkraft umsetzen und brauchen deshalb mehr Zufuhr von Fett als faule Müßiggänger. Auch von Eiweiß muß bei körperlicher Anstrengung mehr eingeführt werden, weil durch die Arbeit viel Körpereiweiß zersetzt und als Stickstoff ausgeschieden wird; leider hindern die wirtschaftlichen Verhältnisse den Arbeiter oft, die ihm nötige Kalorienmenge einzuführen; von dünnem Kaffee und schlackenreichen Nahrungsmitteln, die nur den Zweck haben, den armen Magen zu füllen und über die Mangelhaftigkeit der Nahrung hinwegzutäuschen, wird man nicht kräftig. So kommt es, daß ein erschrecklicher Prozentsatz der Menschen notgedrungen in einem Zustande beständiger Unterernährung lebt.

2. Die Genußmittel.

Mit der Zufuhr der genannten Nahrungshauptgruppen allein ist es nicht getan, der Mensch verlangt auch gebieterisch nach Genußmitteln. Zu diesen gehören in erster Linie Tee, Kaffee und Schokolade, dann die verschiedenen Gewürze, Zucker und endlich die Geißeln der modernen Menschheit, Alkohol und Tabak. Die Genußmittel sind, in mäßiger Menge genossen, nicht zu verachtende Beförderer des menschlichen Wohlbefindens; sie regen den Appetit an, veranlassen die reichliche Bildung und Absonderung der verschiedenen Verdauungssäfte und wirken auf das gesamte Nervensystem anregend ein. Nur tut der Kulturmensch leicht des Guten zu viel. So ist der auf den einzelnen entfallende durchschnittliche Kochsalzverbrauch von ungefähr zehn Gramm pro Tag entschieden zu hoch, und die rationelle Küche muß darauf bedacht sein, den Kochsalzverbrauch möglichst bis auf zirka drei Gramm pro Kopf und Tag herabzuminden, was bei zweckmäßiger Behandlung der einzelnen Speisen auch ganz gut möglich ist. Je kleiner der Kochsalzkonsum, desto geringer ist auch der Durst, und desto weniger leicht kommt es zu dem weitverbreiteten Uebermaße an Flüssigkeitsaufnahme, welches das Herz so sehr belastet und überanstrengt. Daß Alkohol- und Tabakmißbrauch die traurigsten Folgen nach sich ziehen, ist bekannt, und man kann die Bestrebungen der Abstinenzvereine nicht genug unterstützen; leider wird allen diesen Bemühungen der Sieg nicht winken, so lange die Staaten eine ihrer Haupteinnahmsquellen aus dem Mißbrauch des Alkoholgenusses beziehen. Der Tabak ist, wenn er übermäßig genossen wird, nicht minder schädlich als der Alkohol; leider zeigen sich seine nachteiligen Folgen nicht so kraß wie beim Alkohol, weil das Nikotin mehr zu den schleichenden Giften gehört. Deshalb predigt man diesbezüglich in der Regel tauben Ohren. Ich zweifle aber nicht im geringsten, daß zahlreiche Menschen infolge ihres unmäßigen Rauchens vorzeitig von dieser schönsten aller Welten abgerufen werden; ein klassisches Beispiel hierfür war der unlängst verstorbene amerikanische Humorist Mark Twain, der nach jahrelangem Genusse von täglich 40 (!) Havannazigarren einer Nikotinvergiftung erlag.*)

Kaffee und Tee werden wohl seltener in unmäßiger Menge genossen, sie werden daher auch in der Regel nur solchen Personen verhängnisvoll, die durch nervöse Störungen oder eine gewisse Ueberempfindlichkeit für eine Vergiftungswirkung besonders disponiert erscheinen.

Welche Nahrung ist dem menschlichen Organismus am angemessensten? Sollen wir die Fleischnahrung bevorzugen oder den Lockungen der Vegetarier folgen und uns nur von Pflanzenkost nähren? Es unterliegt gar keinem Zweifel, daß der gesunde Mensch dem anatomischen Bau seiner Verdauungsorgane nach für gemischte Nahrung bestimmt ist, also eine Nahrung, die sich von jeder

*) Das Beispiel scheint uns etwas unpassend. Die „vorzeitige" Abberufung Mark Twains ist trotz des täglichen Verbrauchs von 40 (?) Zigarren immerhin erst im 75. Altersjahr erfolgt. Die Red.

Einseitigkeit fern hält. Leider muß man aber auch sagen, daß die besitzenden Klassen heute im allgemeinen viel zu viel Fleisch genießen, wie denn überhaupt auf die Eiweißzufuhr noch immer zu viel Gewicht gelegt wird. Das Fleisch reizt nicht nur durch Giftstoffe, die sich im Darmkanale bilden, das Nervensystem, es erzeugt auch durch die in ihm enthaltenen Nucleine oder Kernsubstanzen Harnsäure im Uebermaß und verursacht auf diese Weise die Entstehung der harnsauren Diathese, die den Fleischessern, wenn sie einmal das 40. Lebensjahr überschritten haben, so viel Beschwerden macht. Es ist daher nicht angezeigt, öfter als einmal im Tage Fleisch zu essen, dafür ist es rätlich, die grünen Gemüse und die diversen Obstsorten zu bevorzugen. Nervösen Personen bringt mehrwöchentliche Enthaltung von jeglichem Fleischgenusse, das sogenannte lacto-vegetabile Regime, manchmal ungeahnte Besserung ihrer Beschwerden.

(„Gesundheitslehrer".)

Die Aerzte und der Samariterunterricht.

In einer in der Festnummer der Zeitschrift für Samariter- und Rettungswesen erschienenen Abhandlung betont der um das Samariterwesen so verdiente Dr. Düms die Notwendigkeit, die für den Arzt besteht, sich um das Samariterwesen zu kümmern, und stellt, nachdem er sich in eingehender Weise mit dem praktischen Anteil der Aerzte am Rettungswesen befaßt hat, folgende für den Samariterunterricht beherzigenswerte Gesichtspunkte auf:

Mit dem praktischen Anteil und der Betätigung der Aerzte an dem Rettungswesen im Zusammenhang steht eine weitere ärztliche Aufgabe im Samariterdienst, nämlich der Samariterunterricht, eine Frage, die nach der Entwicklung der ganzen Bewegung anfangs und lange Jahre hindurch im Vordergrunde des Interesses gestanden hat. Und im gewissen Sinne war dies auch natürlich. Die Mitarbeit von Laien an Aufgaben, die bis dahin ausschließlich als zur Domäne des Arztes gehörig betrachtet wurden, mußte die Wirkung zur Folge haben, zunächst eine Klärung darüber herbeizuführen, wie und auf welche Weise diese Laienhülfe zu regeln war.

Zwar hätten schon die meisterhaften ersten Vorträge über Laienhülfe und die Samariterbriefe Esmarchs für jeden überzeugend sein können, daß in der weisen Beschränkung dessen, was der Laie helfen kann, der Schlüssel für seinen praktischen Nutzen liegt.

Der Grundton in seinen ersten Vorträgen „Vor Schaden behüten" hätte auf den Hauptwert des von Esmarch Gewollten hinlenken müssen. Auch sein weiteres Bestreben, die verkehrten und traditionell eingewurzelten, oft geradezu lebensgefährlichen Gewohnheiten bei der Hülfeleistung an Verunglückten und Verletzten auszurotten und an ihre Stelle richtige Vorstellungen und Kenntnisse zu setzen, hätte wohl zu denken Veranlassung geben können, daß durch einen praktischen Samariterunterricht für den Arzt und seinen Erfolg etwas überaus Nützliches zu gewinnen war.

Zum Teil dürfte allerdings ein Grund dafür, daß das Verständnis und die Erkenntnis des Nützlichen sich nicht früher Bahn gebrochen hat, auch darin zu suchen sein, daß durch übereifrige Nachfolger in den ursprünglich einfachen Inhalt so viel für den Laien Unverständliches und Zweckloses hineingetragen wurde, so daß die Bedenken gegen eine solche maßlose Popularisierung auch von Dingen, die nur den Arzt angehen, gerechtfertigt waren. Es kehrte dasselbe wieder, wie so oft im Leben: die weise Mäßigung und Beschränkung