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: 23 (1915)

Heft: 17

Artikel: Wie man mager wird

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547562

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

majors Wille wurden im italienischen Feldzuge von 1859 bei Oesterreichern und Franzosen zusammen von den überhaupt vorgekommenen Verwundungen 16,7 Prozent durch blanke Waffen verursacht. Im Feldzuge von 1864 betrug diese Zahl bei den Dänen nur noch 4 Prozent. Im böhmischen Feldzug von 1866 belief sie sich bei den Preußen auf 5,4 Prozent, bei den Oesterreichern auf 4,9 Prozent. In der Schlacht bei St. Privat, wohl dem blutigsten Gefechte des deutsch-französischen Krieges, wurden nur ein Prozent aller verwundeten Deutschen durch blanke Waffen verletzt und im russisch-türkischen Krieg von 1877/78 sank diese Zahl gar auf 0,9 Prozent. Also ein ständiges Herabgehen der Verwundungen durch blanke Waffen.

Wider Erwarten nahm nun im russisch-japanischen Krieg die Zahl der Bajonettverletzungen von neuem zu. Wie der japanische Generalarzt Oku feststellt, sind 7 Prozent aller Verwundungen auf blanke Waffen zurückzuführen. Noch größer war diese Zahl im Balkankrieg und sie ist auch bei den jetzigen schweren Kämpfen nicht gering. Das eine Zeitlang verfehmte Bajonett scheint also wieder zu Ehren gekommen zu sein.

Zuerst finden wir es gegen Mitte des 17. Jahrhunderts in der französischen Armee, wo es die mit Feuergewehren bewaffneten Schützen zur Verteidigung gegen Reiterei verwendeten. Doch war es nur im Einzelgefecht im Gebrauch. Erst Karl XII. von Schweden benützte es in der Schlacht bei Narwa beim geschlossenen Massenangriff. Friedrich der Große und später der in Norditalien kämpfende russische General Suwarow wußten diese Angriffsart weiter auszugestalten. Trotzdem stieß Napoleon bei der Einführung des Bajonetts bei seinen Truppen auf große Schwierigkeiten. In den Erinnerungen eines seiner Offiziere, namens Charles Parquin, wird erzählt, daß einzelne Abteilungen vor der Schlacht von Jena Bajonette erhielten, die sie aber zu weiter nichts als zum Ausgraben von Kartoffeln verwendeten. Viele warfen die nach ihrer Ansicht unnütze Waffe während des Kampfes fort, andere verkauften sie als Kriegsandenken. Doch in den späteren Kriegen Napoleons war der Bajonettangriff allgemein und besonders in den Schlachten der Freiheitskriege spielte er eine große Rolle. Wenn dies auch heute wieder der Fall ist, ist es wohl darauf zurückzuführen, daß sich die großen Schlachten, die eine Zeitlang Feuergefechte zweier Linien waren, immer mehr in Einzelgefechte auflösen, bei denen es bei dem Hin- und Hergewoge der einmal vorgehenden, dann wieder zurückgedrängten und aufs neue vorstürmenden Truppen bei hügeligem Gelände leicht zum Handgemenge kleinerer Abteilungen kommt. (Aus „Medizin für alle".)

Wie man mager wird.

Merkwürdigerweise sind sich sehr viele Menschen selbst nicht recht. Die Mageren möchten dicker, die Fetten schlanker sein, die Großen wollen kleiner, die Kleinen größer sein; Schwarze wären lieber blond usw. in allen Abarten und Umkehrungen.

So schreibt Dr. Crusius in der „Medizin für alle" und meint:

Eine gewisse Beleibtheit ist gesund, sie stellt gewissermaßen eine Reserve für die Krankheit dar. Zu viel Fett ist allerdings ungesund, unbequem und unschön. Bevor man sich aber für zu dick halten darf, muß man sich wägen und messen. Gewicht und Höhe stehen in einem bestimmten Verhältnis. Ein Erwachsener soll um ein paar Kilogramm mehr wägen, als er über hundert Zentimeter hoch ist. Ein Beispiel: ein Mann von 165 Zenti-

meter Höhe soll 65 bis 70 Kilogramm wägen; nur das Plus darf er allmählich beseitigen.

Das Prinzip einer Abmagerungskur besteht nun darin, daß der Betreffende weniger Nahrung zu sich nimmt, als er eigentlich für die Arbeit des Körpers, für seinen Stoffwechsel braucht. Dadurch wird der Körper gezwungen, das an Nahrung Fehlende von seinem angespeicherten Körperfett zuzusetzen, so daß das Vorratsfett allmählich aufgebraucht wird. Darin liegt aber auch gleichzeitig die Gefahr. Wenn der Abmagerungskandidat zu stark hungert und zu viel auf Kosten seiner eigenen Körpersubstanz lebt, so kann er sich beträchtlich schwächen und geradezu schädigen, besonders wenn er schnell abmagern will und an seinen Organismus zu viel ungewohnte Anforderungen stellt. Ein zu rasches Entziehen des Fettes kann in erster Linie das Herz in Mitleidenschaft ziehen, das bereits an die Fetteinlagerung und Fettauflagerung gewöhnt war. Das Herz ist mit Fett durchwachsen und ein mächtiger Fettpolster liegt darauf; rasches Schwinden des Fettes bedeutet nun ein rasches Schwinden der Zwischen- und der Stützsubstanz des Herzens; es verliert seinen Halt und die Folge ist eine gewisse Herzschwäche.

Wer mager werden will, muß das genau berücksichtigen und darf keine Dummheiten machen.

Das Beste ist, sich nicht auf eigene Faust oder auf den Rat einer guten Freundin hin zu entfetten, sondern nur unter ärztlicher Kontrolle. Für alle Fälle merke man aber erstens, daß man mindestens bei den leisesten Störungen während einer Abmagerungskur, bei schlechtem Schlaf, Blässe, Schwindel, Müdigkeit, Nervosität und dergleichen, sofort ärztlichen Rat einholen muß. Zweitens muß der Abmagernde jederzeit seinen Hunger stillen; das ist ganz besonders wichtig und dagegen wird ungemein häufig gefehlt: Wer sich entfetten will, muß sich trotzdem anessen! Nur nimmt er hierzu nicht die nahrhafte Kost (Eiweiß, Fett, Kohlehydrate), sondern mehr Ballast, die voluminösen und sättigenden, aber wenig nahrhaften Gemüse und das Obst, die beide keinen Fettansatz bewirken können.

Besonders zu meiden sind Fette und die Kohlehydrate (Mehl, Kartoffeln, Zucker usw.), die beide den Fettansatz begünstigen. In den Vordergrund der Ernährung müssen Gemüse, Obst und mageres Fleisch treten. Das Fleisch wähle man stets fettarm, dann kann es roh, gekocht oder gebraten (jedoch ohne Butterfaft) genommen werden, kalt oder warm; von Fischen empfehlen sich mehr die fettarmen, wie Hecht, Karpfen, Schleie, Schellfisch, Forellen gekocht, ohne Butter. Bei der Milch meide man die fette Milch und das Obers. Beim Brote — von dem im Notfalle täglich 80 bis 100 Gramm der gröberen Sorten erlaubt werden müssen — ist besser Schwarzbrot und Grahambrot als Weißbrot und Semmeln.

Im folgenden führen wir, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, jene Speisen an, die man essen darf und die man meiden soll, wenn man nicht dicker werden will.

Erlaubte Speisen sind:

Frisches Obst, wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Weichseln, Johannis-, Stachel-, Heidelbeeren, Aepfel, Birnen, nicht-süße Trauben, Pfirsiche, Zwetschgen; alle ungezuckert. Nicht gezuckertes Kompott, und zwar Apfelbrei, Kirschen, amerikanische Früchte; auch Dörrobst. Wenn jemand durchaus will, so kann er das Dunstobst mit Sacharin oder Krystallose oder dergleichen versüßen.

Grüne Gemüse, wie Spinat, Kohl, Kochsalat, grüne Fisolen, Häuptelsalat mit sehr wenig Oel, ohne Speck, Endivien- und Vögerlsalat, Tomaten-, Kraut- und Gurkensalat, saure und Salzgurken, Mixpickles, Spargel ohne Butter und ohne Bröseln, rote und gelbe Rüben, saure Rüben, Sauerkraut, gedünstetes und Rotkraut ohne Zucker, Kohlrüben, Sauerampfer, Rettig, Karfiol, Essig-

krenn. Keine Erdäpfeln, keine Hülsenfrüchte, keine grünen Erbsen. — Es ist sehr zweckmäßig, zum Fleisch zwecks Füllung des Magens und Stillung des Hungergefühles immer zwei Beilagen zu nehmen, ein warmes grünes Gemüse und einen Salat oder Salzgurken oder rote Rüben.

Mageres Fleisch jeder Art (25 Dekagramm roh gewogen); in erster Linie gekochtes mürbes Rindfleisch, Rostbraten, Rostbeef, Beafsteak, Filet — wir nennen diesmal der allgemeinen Verständlichkeit halber die Speisen mit ihren fremdländischen Namen — und Lungenbraten, nicht gespickt, Kalbfleisch (Schlögel, nichtgefüllte Brust, Kotelette); Lamm- und Schöpsenfleisch (gebraten oder mit Wurzeln im Essigwasser gekocht); Wild; Huhn gebraten, kalt oder warm, Ente, Taube ungefüllt. Mageres Selchfleisch, magerer Schinken. Kein Schweinsbraten, keine Gans, keine Wurst, wenig Leber. Nur magere Zunge. Erlaubt sind auch Kalbskopf, Ochsenmaulsalat, Nieren, Lunge, Hirn, Bries, Milz, Aspik, Kalbssulze (ungarisches Rebhuhn), Ochsenschleppe, Krebse, Muscheln, Hummern. Von Fischen keine fetten, wie etwa Fetthäring, Aal, Sprotten, Lachs, Oelsardinen.

Gewürze sind erlaubt, Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Dillen, Kümmel, Zwiebel (Gulasch ohne Mehl), Essig, Senf (ohne Zucker und ohne Most).

Verbotene Speisen sind:

Alles Fett, wie Butter, Sahne, Schlagsahne, Margarin, Schmalz, Oel, Pflanzenfett, Speck, Rahm, fettes Fleisch, Schweins- und Gansbraten, Gansleber, Wurst, Zunge, fette Fische, Eigelb — das Weiße vom Ei als hartes Ei oder Eierschaum ist anstandslos gestattet — Kaviar, Käse, fette Früchte wie Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kastanien.

Alle Mehlnahrung ist verboten, zum Beispiel Semmeln, Brot, Bröseln, Mehlspeisen (Nudeln, Makkaroni, Nockerln, Polenta, Knödeln, Auflaufe, Schmarren, Strudeln, Kuchen), Bäckerei, Kakes und Torte. Ebenso die trockenen Hülsenfrüchte; ferner Ulmergerstel, Reis, Sago, Hafergrütze, Gries, Tapioka Arrowroot. Keine gestaubte Sauce, nichts Eingemachtes. Zu meiden sind im allgemeinen auch die Kartoffeln, weil sie viel nahrhafter sind, als gemeiniglich geglaubt wird.

Zucker ist ebenfalls verboten; desgleichen Bonbons, Kakao, Schokolade, Honig, süßes Kompott und süße Früchte (Datteln, Feigen), grüne, sogenannte Zuckererbsen, Fruchteis in größerer Menge, Chaudeau und Creme, Eiskaffee.

Erlaubte Getränke sind:

Wasser, Mineralwasser, Tee, leere Bouillon, dunkler Kaffee mit wenig Milch und sehr wenig Zucker, Apfelwein. (Wenig, leichter, säuerlicher Weißwein oder ein Glas Pilsner unter Umständen gestattet.) Etwas saure Milch.

Verbotene Getränke sind:

Alkohol ist im allgemeinen zu meiden, besonders Bier, Süßwein (Malaga, Sherry und dergleichen), Ausbrüche, Champagner, Schaumwein und Liköre. Süße Limonaden, Fruchtsäfte und Marmeladen wegen des Zuckers. Auch Most.

Jetzt noch einige Worte übers Trinken. Viele glauben, durch Entziehung des Wassers eher abzumagern. Diese Entbehrung ist aber eine unnütze Quälerei. Durchs Dürsten verlieren wir wohl etwas Wasser und werden dadurch leichter; aber wir haben kein Fett verloren, worauf es ja eigentlich ankommt. Man soll also nicht übermäßig trinken, aber den Durst kann und soll man sich löschen. Sogar Oertel, der Erfinder der fälschlich sogenannten Schweninger-Kur, erklärt, daß in den Fällen von Fettleibigkeit, wo keine Herz- oder Kreislaufsstörungen bestehen, die Wasseraufnahme eine weit geringere Beschränkung zu erleiden hat, als gemeiniglich geübt wird.

Etwas anderes ist es mit der Suppe und dem Alkohol.

Fastensuppen fallen eo ipso weg, weil sie alle mehlhaltig sind.

Die Rinderbouillon darf nur lauter — ohne kohlehydratige Einlage — und auch dann nur vorsichtig genommen werden, weil Suppe den Appetit anregt und zum Mehressen verleitet, was ja den Absichten einer Entfettungskur widerspricht.

Auch der Alkohol bedarf der strengsten Einschränkung. Geringe Mengen leichten Weißweins werden für manche leicht Ermüdbare und an Alkohol Gewöhnte als Stimulans genommen werden können. Im allgemeinen ist aber der Alkohol ein Sparmittel, der die Verbrennung unserer Körpersubstanz verhindert, also ebenfalls einer Entfettung entgegenwirkt. Dazu kommt noch, speziell beim Bier, daß es, in größerer Menge genossen, nicht zu übersehende Mengen von Kohlehydraten dem Organismus zuführen und ihn somit der Fettanreicherung entgegenbringen würde.

Die Diät steht bei allen Entfettungskuren in erster Linie. Sie ist aber nicht der einzige Heilfaktor. Wichtig ist auch, daß eine regere Muskeltätigkeit entfaltet wird: ein- bis zweistündiges Spazierengehen, Gartenarbeit, Gießen, Turnen, Zimmergymnastik, leichtes Bergsteigen, Schwimmen, Rudern, vorsichtiges Radfahren, Fußball, Tennis und dergleichen. Zanderübungen und Massage. Die körperliche Mehrleistung soll aber ärztlich überwacht werden; sie soll nie bis zur Ermüdung oder gar bis zur Kurzatmigkeit oder bis zum Herzklopfen betrieben werden. Man muß immerwährend Pausen machen und ausrasten. Ferner soll ein Abmagerungskandidat nicht zu lange im Bette liegen bleiben und auch bei Tag nicht zu viel faulenzen. Die Kleidung soll nicht zu warm, das Zimmer nicht zu stark geheizt werden, damit der Körper gezwungen wird, mehr zu verbrennen. Endlich kann die Kur durch kalte Wasserprozeduren unterstützt werden; zum Beispiel durch eine kalte Abwaschung am Morgen, zuerst mit Wasser von 24 Grad Reaumur und dann allmählich immer abfallend bis auf 16 Grad Reaumur; im Anschluß daran ein Spaziergang.

Der XIV. Hilfslehrertag für den Kanton Bern und Umgebung

findet am 26. September 1915 in Bern statt. Näheres über das Tagesprogramm wird in der nächsten Nummer des „Roten Kreuzes" zu lesen sein. Die Einladungszirkulare werden demnächst an die Vereinspräsidenten versandt werden. Sollte sich herausstellen, daß Berechtigte übergangen worden sind, so mögen sie sich an Hrn. Dominik Meier, Präsident des Samaritervereins Bern, Gerberngasse 13, wenden.

Aus dem Vereinsleben.

Winterthur. Alarmübung des Samaritervereins Winterthur. Sonntag, den 8. August 1915, wurden die Mitglieder des Samaritervereins infolge einer vom Vorstand unverhofft arrangierten Alarmübung an ihrem Mittagsmahl gestört. Wohl oder übel mußten sie ihren Braten oder den Speck und die Bohnen im Stiche lassen, um dem Rufe des Vorstandes zu folgen. Als Supposition galt, es sei ein Gaskessel des städtischen Gaswerkes explodiert, dessen Folge sei eine Reihe schwer verwundeter Arbeiter. Als Simulanten stellten sich der Turnverein Schöntal-Tößfeld, Winterthur. Um 12 Uhr wurden die Samariter durch Telephon und Velofahrer von dem oben erwähnten Unglücksfall in Kenntnis gesetzt. Schon wenige Minuten darauf stellten sich die ersten Dutzend Mitglieder in ihrem Lokal (Kirchgemeindehaus) ein, um von dort aus, mit dem nötigen Material versehen, nach der Unglückstelle zu eilen, wo die meisten schweißtriefend anlangten. Ließ auch der Aufmarsch einzelner Mitglieder, insbesondere der jüngern, es am