

**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:** 35 (1927)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Ne mangeons pas trop vite

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973650>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

die sich viel leichter waschen lassen; kann man eine größere Reinlichkeit in den Kleidungen unterhalten: und dieser Vorteil muß eigentlich das häufige Baden, das den vorigen Zeiten eigen war, ersetzen. Da aber, wo die Kleider nicht öfters gewechselt werden können, wie bei dem gemeinen Mann unter dem Militairstande, wäre es besser, daß auf der bloßen Haut gar keines, als nur sehr unreines Leinen getragen, statt dessen aber wieder öfters gebadet würde. Man will, daß der Soldat wenigstens zweimal die Woche ein reines Hemd anziehe. Es ist noch nicht so lange, daß wir Hemden tragen und ich sehe nicht ein, warum diese Kleidungsstücke unsern Soldaten nöthiger seyn sollte, als dem römischen Krieger, der von Hemden nichts wußte. In den mehrsten schwäbischen Dorfschaften und auch anderwärts schläft der gemeine Mann mit seiner Familie nackt in seinem Bette und es muß anfänglich für eine Art von Verschwendung angesehen worden seyn, mit einem Hemde im Bette zu liegen. Noch in vielen Gegenden, tragen die Bäuerinnen nur ein Brusthemd, die übrigen Theile werden ohnedieß von andern Kleidungsstücken bedeckt.

In Betreff der gesunderen Volkskleidung hätte ich noch viel Nützliches zu sagen, wenn ich nicht die Schranken der Polizei kannte. Unsere deutschen Kleider haben überhaupt den Fehler, daß sie zu nahe anliegen und den Körper drücken, wogegen die ungarische und die polnische Tracht gesünder und zugleich schöner ist. Es wäre einmal Zeit, daß der Deutsche geschiedter und, in Kleidern, des verkehmtigenden Nachhaffens müde würde. Die Millionen, welche Frankreichs Modehandel mit magnetischer Kraft aus Europa an sich zieht, könnten zum gewissen Wohl so vieler Provinzen durch vaterländische Hände verdient werden. Doch nehme ich zur allgemeinen Regel an: daß die Polizei überhaupt keine wichtige Veränderung der einmal eingeführten Kleidung dulden sollte, als solche, die von dem Vortheil der Volksgeundheit und von

jenem der eigenen Landfabriken ihre nähere Bestimmungen erhalten hätte.“

Nach diesen historischen Reminiszzenzen lobe ich mir unsere heutige hygienische Kleidung. Unsere leichte baumwollene, wollene, kunstseidene und seidene Unterwäsche, die losen, fußfreien Kleider sind den Schnürbrüsten und in Del getränkten Wollröcken bedeutend vorzuziehen. Könnte Dr. Frank, k. k. Hofrat, Direktor des allgemeinen Krankenhauses, ordentlicher Lehrer der Klinik in Wien, kaiserlich-russischer wirklicher Staatsrat und Leibarzt, heute unter uns weilen und seine Ideale einer hygienischen Kleidung größtenteils verwirklicht sehen, würde er sich freuen, daß seine vor 130 Jahren aufgestellten Theorien Schule gemacht und zur Hebung der Volksgeundheit bedeutend beigetragen haben. Es bleibt nur zu wünschen und zu hoffen, daß die französischen Modehändler und Schneider nicht wieder zurückkehren und den verschiedenen, ihnen heute noch nachhaffenden Nationen über kurz oder lang unsinnige Modethyrannen bringen. An uns Frauen ist es, sich in diesem Falle vom gesunden Empfinden leiten zu lassen und sich nach und nach, zum Wohle unseres Körpers, von verrückten Modelaunen zu emanzipieren. Wie berechtigt zu seiner Zeit die Forderung J. J. Rousseaus „Zurück zur Natur“ auch auf dem Gebiete der Kleidung war, ersuchen wir aus den hier zitierten Aufzeichnungen. S. B.

### Ne mangeons pas trop vite.

La nourriture avalée trop rapidement digère mal. De même qu'on écrase un morceau de sucre dans l'eau ou le thé pour en activer la dissolution, une bonne mastication facilite et accélère sensiblement la digestion en morcelant les aliments, donnant ainsi aux sucs digestifs une prise directe sur ces aliments. Chaque

suc se trouve ainsi en quelque sorte immédiatement en présence des matières sur lesquelles il peut agir. La salive dissout l'amidon du pain, des pommes de terre, des pâtes alimentaires, etc.; l'estomac est l'organe dans lequel les substances amylacées de la viande, des œufs, etc. sont attaquées en premier lieu et l'intestin, tout en travaillant plus à fond l'amidon et le blanc d'œuf, a pour fonction essentielle de dissoudre les matières grasses. Vous vous rendez donc compte qu'une digestion parfaite suppose une pénétration complète des aliments par la salive et que c'est déjà dans la bouche que cela doit se produire. Or seule une bonne mastication est capable de le faire.

Il y a par contre des corps que l'estomac ne digèrera jamais: ainsi les noyaux de cerises. D'autres encore, du reste, et qu'il ne serait pas inutile de connaître. Certaines herbes ne devraient jamais être introduites dans l'intestin. Elles s'y décomposent sous l'action de certaines bactéries, forment des gaz, irritent l'intestin et finissent presque toujours par provoquer de pernicieuses diarrhées.

Nous nous souvenons d'avoir appris autrefois à l'école cet adage sur lequel on insistait beaucoup: « Il faut toujours sortir de table avec une petite faim. » La quantité de sang dont notre organisme dispose est limitée. Celui qui est utilisé dans les intestins n'est plus disponible pour d'autres fonctions, à moins qu'on fasse servir la même quantité de sang à deux fins, et alors cette quantité sera insuffisante d'où fatigue rapide et diminution certaine de notre capacité de travail.

Vous êtes pressé, dites-vous? Bismarck, qui était pourtant extrêmement occupé, d'aucuns diraient surchargé, déclarait n'avoir pas le temps d'être pressé! Cette boutade renferme une profonde vérité.

Une journée bien organisée laisse le temps nécessaire à manger lentement.

## Les médecins vaudois contre la distillerie domestique.

Le « Bulletin professionnel des médecins suisses » a publié récemment le texte d'une résolution votée par la Société vaudoise de médecine et qui a été remise au Conseil fédéral. Les médecins vaudois y expriment leur conviction qu'au point de vue de l'hygiène publique une révision satisfaisante du régime fédéral des alcools n'est possible qu'à la condition de supprimer en même temps la distillation domestique tout en saugegardant les intérêts économiques des agriculteurs.

## Le fruit comme pâte dentifrice.

Les pâtes dentifrices ne manquent pas. Mais c'est bien quelque chose de nouveau d'apprendre que le soleil fait mûrir sur les arbres la meilleure, à la fois, et la moins chère des pâtes dentifrices. C'est du moins ce que nous apprend le directeur du service d'hygiène de la ville de Berlin. « Les vertus rafraîchissantes et désaltérantes des acides de fruits nous sont connues à tous. Mais les acides de fruits exercent aussi une excellente influence sur les dents. Ils empêchent la carie dentaire, dissolvent le tartre qui se dépose sur les dents, sans attaquer l'émail. Lorsque l'on mange une pomme avant de se coucher, on se réveille le matin avec un sentiment de fraîcheur dans la bouche ». Il n'y a pas de moyen plus simple et moins cher pour combattre la dégénérescence dentaire constatée partout aujourd'hui: habituer nos enfants à manger une pomme avant d'aller au lit.