

**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:** 38 (1930)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Que convient-il de manger?

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556579>

### **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>**

Kräften, welche Ersatz für wirtschaftliche Kraft und internationales Ansehen geben könnten. Welch ein Unterschied gegen das gerade jetzt seinen Horthy feiernde Ungarn, das sich mit nüchternen, auf das Sachliche gerichteter Arbeit, mit Energie und anerkannter Würde Rücksichtslosigkeit trotz seiner Verstümmelung und physischen Schwäche heute schon wieder seinen geachteten Platz unter den Nationen erzwungen hat. Die mystische Bewegung, die noch immer in Oesterreich spuckt, hat andere Ziele und andere Welten, die es zu erobern gilt. Mittler dazu sind die Medien, die immer wieder auftauchen. Gerade jetzt rauscht es wieder sensationell in den Blättern. In Graz ist ein neuer Zauberlehrling aufgetaucht, der die okkulten Wesenstiele tanzen läßt. Ein junger Kunstmaler, namens Kordon-Verz, von dem unglaubliche Dinge berichtet werden.

Daß er die „Sonnambulanten Tische“ klopfen und weissagen läßt, versteht sich von selbst. Aber er kann noch mehr. Seine hilfsbereiten Geister lassen während Sitzungen, die unter Beiziehung von parapsychologischen Autoritäten in Graz und in Wien stattfinden, Wassergläser durch die Luft fliegen, werfen krachende blaue Kugelblitze in den Raum, zupfen neckischerweise die Sitzungsteilnehmer an Bart und Haar und heben das Medium etliche Meter hoch über den Boden. Also Levitation, jener merkwürdige Widerspruch gegen die Mutter Schwerkraft, der im Mittelpunkt alter Hexen zum Brandpfahl führte. Heute bekommt man dafür bezahlt und verdient recht nett, wenn die okkult interessierten Kreise einmal aufmerksam geworden sind. Ein Me-

dium von der Kraft des jungen Grazers kann seinen Weg machen — das prophezeien ihm die Zeitungen schon heute. Sein Auftauchen aber facht aufs neue jenen still glimmenden Funken von Wunderglauben an, der gerade in dem phantasiereichen künstlerisch so reich begabten österreichischen Volke lebendig ist.

Zu welchem Zweck und mit welchem Erfolg Gläser durch die Luft fliegen, Tische im Zimmer herumwackeln und das Medium zwei Meter über dem soliden Erdboden hängt, das ist bis heute trotz aller leidenschaftlichen Arbeit an okkulten Problemen nicht sichtbar geworden. Es ist eine zwecklose Kunst, die wohl Schaden an Nerven, ja am Verstand anrichten kann, aber keinen sichtbar praktischen Erfolg hat. Ein tadellos gebauter Motor ist hundertmal mehr wert als hundert erfolgreiche spiritistische Sitzungen. Das weiß man auch in Oesterreich, weiß, daß das Land sich nur durch zweckmäßig nüchterne Arbeit aufrichten kann und daß okkulte Tändeleien verwirrend, sogar hemmend im erfreulichen Gleichschritt der Wiederaufbauarbeit wirken. Aber die mystisch berauschten Kreise haben dafür kein Verständnis, sondern ersehen das Heil ihrer persönlichen, ja sogar der staatlichen Zukunft in dem manchmal recht geistlosen Gestammel, das im Trancezustand aus dem Munde des Mediums kommt. Und wäre ein moderner Staat nicht auf dem Prinzip unbedingter persönlicher Handlungsfreiheit aufgebaut, so wäre behördliches Einschreiten gegen solche nervenzermürbende Jenseitsspielereien vielleicht das Vernünftigste. Damit der Staat keinen Schaden leide.... (,,St. Galler Tagblatt“.)

## Que convient-il de manger ?

L'absence d'un régime raisonnable est la cause directe de bien des maladies qu'il serait possible de prévenir, et plus de gens souffrent parce qu'ils mangent trop que pour la raison contraire. Le

régime alimentaire doit être complet et varié, satisfaisant au point de vue de la quantité et de la qualité; les aliments consommés doivent être appétissants et faciles à digérer. Ils contiendront des

protéines (viande, poissons, lait, pain, fromage, œufs, pois, haricots, lentilles), des graisses (crème, beurre, lard, huile d'olive, etc.), des hydrates de carbone (sucre, pain, pommes de terre, riz, féculents). Le corps a également besoin de sels minéraux tels que calcium, iode, magnésie, soude et potasse (lait, fromage, œufs, légumes verts et fruits). Ces deux derniers fournissent une quantité considérable de matières fibreuses qui stimulent l'activité alimentaire. Enfin, il existe certaines substances indispensables à la croissance et à la nutrition, appelées vitamines, que l'on trouve en très faible quantité dans divers aliments.

On distingue plusieurs espèces de vitamines que l'on désigne par les lettres A, B, C, D, etc. Les vitamines A, que l'on trouve surtout dans le lait, le beurre, le fromage, le jaune d'œuf et les légumes verts, sont nécessaires à la croissance et à la résistance du corps contre les maladies contagieuses. Les vitamines B (céréales, légumineuses et levure) sont favorables à la croissance et à l'équilibre nerveux. Les vitamines C, contenues dans divers fruits et légumes, mais surtout dans la salade, le chou et les oranges, contribuent à prévenir le scorbut. Les vitamines D, que l'on trouve en abondance dans l'huile de foie de morue, les poissons huileux (tels que le hareng) et le jaune d'œuf, facilitent la formation des os et des dents et leur absence totale dans le régime peut provoquer le rachitisme.

Les goitreux sont souvent des individus qui n'absorbent pas suffisamment d'iode; de même, le manque de protéines et l'excès ou la mauvaise répartition des céréales, qui doivent toujours être accompagnées de lait, d'œufs et de légumes verts, risquent de nuire à la croissance. Il ne faut pas oublier que les vitamines agissent simultanément et conjointement et que

leur effet peut être détruit par une cuisson trop prolongée. Le fait d'exposer longuement la peau aux rayons solaires peut remédier à certaines lacunes. Il faut ajouter l'eau aux différents éléments que requiert le protoplasme vivant. C'est elle qui transporte toutes les substances nutritives aux différentes parties du corps et qui permet l'évacuation des déchets organiques.

Mais il ne suffit pas de composer des menus parfaits. Supposons un aliment idéal au point de vue chimique, préparé au laboratoire avec les éléments essentiels en quantités appropriées, qui soit ensuite stérilisé, séché ou conservé d'une façon quelconque; il aura perdu en partie ou en entier ses principes vitaux et naturels. Par conséquent, les aliments séchés et manufacturés, les légumes et les viandes en conserve, en bocal ou en boîte, les mets trop cuits, bien qu'ils possèdent certains avantages pratiques, n'ont qu'une valeur nutritive réduite. Les aliments manufacturés ne doivent être considérés que comme des compléments, car ils ont perdu en quelque sorte les éléments vitaux qui stimulent l'appétit et le goût. De plus, la nutrition ne dépend pas exclusivement des aliments absorbés. Le mécanisme physiologique tout entier (mastication, préparation, absorption, assimilation, métabolisme et excrétion) doit entrer en jeu. Il ne suffit pas de se remplir l'estomac pour se nourrir sainement et complètement. La santé du corps en général, du cerveau et des systèmes nerveux, musculaire, et digestif, la circulation parfaite du sang et de la lymphe dépendent d'une bonne nutrition. Or, l'alimentation de la masse des travailleurs se compose de charcuterie et de viande froide accompagnées de moutarde et de cornichons, de viande et de légumes en conserve, de sardines à l'huile, de pain et de fromage, de bière et de café. Ce régime nuit à leur système

digestif et diminue leurs forces physiques. Consommer un mélange varié d'aliments agréablement présentés, fraîchement préparés ou crus, qu'un estomac en bon état digère facilement, voilà l'essentiel. S'il n'en va pas toujours ainsi, cela est dû en partie à ce que nous ne prenons pas une nourriture saine, laquelle est supérieure à toutes les drogues que nous pouvons acheter; en partie aussi au mode de vie du travailleur sédentaire qui consomme des aliments malsains en trop grande quantité et ne prend aucun exercice journalier; enfin, à l'ignorance et aux mauvaises habitudes.

En définitive, il est utile d'adopter certaines règles d'hygiène alimentaire: *a)* une stricte modération dans le régime tend à allonger la durée de la vie, tandis que

les excès de table tendent à l'abrèger; *b)* la nature veut que les aliments soient mastiqués, qu'ils soient absorbés lentement et à intervalles réguliers; *c)* le nombre de repas que l'on fait par jour dépend en général de l'individu et des coutumes du pays, mais pour les personnes qui ont dépassé quarante ans, ils sont ordinairement trop fréquents; *d)* il ne faut pas manger entre les repas, car l'organisme a besoin de repos; *e)* il est nécessaire d'absorber une petite quantité de liquide aux repas, mais il faut éviter l'excès d'alcool; l'alcool n'est en général pas nécessaire à la santé et les enfants ne doivent pas en prendre. Abstenez-vous de boissons alcooliques avant ou entre les repas; *f)* pas d'exercice violent immédiatement après le repas.

## Reviljon der Alkoholgesetzgebung.

### Zur Alkoholvorlage.

Einem Zirkularschreiben der „Vereinigung abstinenter Pfarrer in der Schweiz“ entnehmen wir die folgenden Überlegungen zur Alkoholvorlage, die wir sehr dem näheren Studium empfehlen möchten. Es heißt in diesem Zirkular:

„Sie werden den Gesetzestext durch die Presse kennengelernt haben. Wir haben zu ihm von ethischen Grundlagen aus Stellung zu beziehen. Da bedauern wir sehr, bekennen zu müssen, daß die Vorlage unseren Erwartungen zum Dienste am Volkswohl nicht ganz entspricht. Die Ausstellungen zusammenfassend, würde es sich um folgende Punkte handeln, die es Ihnen, unseres Erachtens, schwer machen werden, freudig für diese Vorlage eintreten zu können:

1. Die Hausbrennerei wird verfassungsgemäß verankert weiterbestehen und auch nach den vorgesehenen 15 Jahren nicht aufgehoben werden.

2. Der Schnaps der Eigenproduktion muß nicht aller abgeliefert werden, kann daher auch über den eigentlichen Eigenbedarf hinaus im Bauernhause verbleiben.

3. Der im Hause verbleibende Anteil der Produktion unterliegt keiner Steuerabgabe. Er bietet einen Anreiz zum Schleichhandel.

4. Der Bund muß den Obstspirit zu einem angemessenen Preise übernehmen ohne Beschränkung des Höchstabnahmequantums. Diese Bestimmung könnte unter Umständen einen Anreiz zur Mehrproduktion von Obstspirit bilden.

5. Die Finanzierung der Alters- und Invalidenversicherung soll aus dem Gewinn des eidgenössischen Schnaps Handels geschehen. Aus den Klappen des sozial Elenden soll wiederum soziales Elend getilgt werden, und der Besitz, der seinerzeit diese Versicherung aus sozialem Schamgefühl den Nichtbesitzenden als ein Zeichen freundeidgenössischer Verbundenheit