

# Vermischtes

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1931)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

deutend zugenommen; vieles wird durch die Maschinen besorgt, die nur der Beaufsichtigung bedürfen, in vielen Industrien haben die Arbeiter sitzende Beschäftigung. Es ist deshalb nicht Begehrlichkeit der Arbeiter, wenn sie sich einen reichlicheren Genuß von Fleisch, Milch und Eiern zu verschaffen suchen, sondern ein derartiges Verlangen ist physiologisch begründet.

Nun einiges über Eiweißüberernährung. Was geschieht, wenn zu viel Eiweiß in der Nahrung vorhanden ist? Der größte Teil wird verbrannt im Kraftstoffwechsel und der stickstoffhaltige Rest als Harnstoff ausgeschieden. Zugleich tritt eine Steigerung der Stoffwechselvorgänge ein, die dem Eiweiß eigen ist, die spezifisch dynamische Wirkung des Eiweißes. Daß dadurch beim Gesunden bei genügender Muskelarbeit Schädigungen vorkommen, ist nicht bekannt; wohl aber beim Kranken, in erster Linie bei Nierenaffektionen und gesteigertem Blutdruck, dann bei Anlage zu Gicht, rheumatischen Erkrankungen und anderen. Außerdem ist eine solche Eiweißüberernährung eine Verschwendung, da das Eiweiß zu den teuersten Nahrungsmitteln gehört.

Das Fett beziehen wir ebenfalls aus dem Tier- und Pflanzenreich. Wir lernten es schon früher schätzen wegen seines großen Wärme- oder Energiewertes; außerdem hat es einen großen Sättigungswert. Je mehr Fett man ißt, desto weniger häufig und desto weniger große Nahrungsmengen muß man essen. Es ist also, wie das Fleisch, das Wahrzeichen der modernen, städtischen Ernährung. Wir

werden später namentlich die Butter außerdem schätzen lernen als Träger wichtiger Vitamine.

Die Kohlehydrate (Stärke-, mehl- und zuckerhaltige Nahrungsmittel) stammen fast ausschließlich aus dem Pflanzenreich. Die wichtigste Quelle ist das Brot, auf das wir etwas näher eintreten wollen.

Das Getreidekorn besteht aus dem eigentlichen Mehlkern, dem der Keimling, der reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen ist, angelagert ist; der Kern ist von einer Schale umschlossen, die aus verholzter Zellulose besteht. Zwischen Mehlkern und Schale befindet sich die Aleuronschicht, die hauptsächlich Eiweiß enthält. Im Mehlkern eingelagert finden sich auch Eiweißstoffe, das Klebereiweiß, das ermöglicht, aus dem Mehl mit Wasser einen Teig zu machen. Bei der gewöhnlichen Ausmahlung gehen nun die äußeren Schichten, also die Aleuronschicht, und der Keimling verloren und werden in der Form der Kleie als Viehfutter verwendet. Dadurch entstehen beträchtliche Nährstoffverluste. Je stärker die Ausmahlung des Mehles ist, desto mehr von der Randzone (Zellulose, Eiweiß und Mineralstoffe) enthält es und um so dunkler ist es. Wir kommen so vom Weißbrot zum Vollkornbrot. Je größer der Zellulosegehalt des Vollkornmehles, desto geringer ist die Ausnutzung, die Verdaulichkeit und auch die Haltbarkeit. Das Erstrebenswerte wäre also ein Vollkornmehl, das möglichst von den Strohshalen (Zellulosehüllen) der Getreidekörner befreit ist. Ansätze dazu sind vorhanden, wie zum Beispiel im Klopfer-, Finkler- und Steinmehlverfahren.

## Vermischtes.

Die Zunge ist weich und ohne Knochen, aber mancher Schlag von ihr hat Menschen das Rückgrat gebrochen.

Benjamin Franklin (1757).

Es ist ein Fehler:

Wenn man Kindern aus vermeintlicher Schonung für die Zähne nur lauter weiche Speisen zu essen gibt.