

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 2

Rubrik: "Ueber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen"

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: 12.05.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2.

30. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1920.

Inhalt: Ueber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen. — Ueber den Staubgehalt der Schulluft und seine Bekämpfung. — Krampfadern. — Reis, ein wichtiges Volksnahrungsmittel. — Was leistet die Röntgenuntersuchung für die Erkennung der Lungentuberkulose? — Korrespondenzen und Heilungen.

„Ueber das Bedürfnis des Menschen an mineralischen Nährstoffen“

betitelt sich ein von dem Chemiker Professor Dr. Oskar Voew zu München geschriebener Aufsatz in dem 3. Heft der „Blätter für Volksgesundheitspflege“. Der Verfasser ist durch seine verdienstvollen Arbeiten zusammen mit dem Hygieniker Prof. Emmerich über das Kalkbedürfnis des menschlichen Körpers bekannt. Ueber diesen Aufsatz schreibt Medizinalrat Dr. Bachmann in Harburg in den „Mitteilungen der Biologischen Gesellschaft“ folgendes:

In dem Artikel wird berichtet, was bisher über das Bedürfnis des menschlichen Organismus an Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisen, Phosphorsäure, Schwefelsäure, Kieselsäure, Chlor und Jod wissenschaftlich festgestellt werden konnte. Das Ergebnis für die Praxis der Ernährung ist jedoch äußerst gering und entspricht in keiner Weise unseren Erwartungen, da nach Voew für gewöhnlich, außer Kochsalz, eigentlich nur Kalksalze fehlen könnten, und auch diese nur bei Mangel an Kuhmilch und Gemüse. Von allen übrigen Mineralstoffen heißt es, daß sie in der

gewöhnlichen gemischten Kost stets in genügender Menge vorhanden sind.

Völlig unerwähnt bleibt in dem Aufsatz die Anschauung, daß Kalk und die übrigen Basen noch eine andere, direkt zur Eiweißnahrung in Bezug stehende Bedeutung haben, nämlich eine säuretilgende, wie es die Arbeiten von Ragnar Berg im Laboratorium des „Weißen Hirsches“ wahrscheinlich gemacht haben.

Ganz besonders fordert aber die bis zum Ueberdruß gehörte Bezeichnung „gemischte Kost“, das Beruhigungspflaster der Erakten für alle Ernährungsreformer, unsere Kritik heraus. Es steckt in dieser Bezeichnung offenbar ein Denkfehler. Was ist denn der Gegensatz zur gemischten Kost? Doch die ungemischte! Auf der einen Seite eine rein pflanzliche Kost, auf der andern eine rein tierische. Diese beiden Gegensätze sind aber insofern keineswegs zu vergleichen, als erwiesenermaßen mit rein pflanzlicher Kost eine gesunde Ernährung sehr wohl möglich ist, keineswegs aber mit rein tierischer, sofern als solche nicht der ganze Tierkörper, sozusagen „mit Haut und Haaren“, in Betracht kommt. Tatsächlich wird man aber als eine tierische Kost im Gegensatz zur rein pflanzlichen immer nur an das für sie charakteristische schiere Muskel-

fleisch (Muskel-fibrin) und höchstens an den Käse-stoff der Milch denken müssen. Mit ersterem ist wegen seiner Einseitigkeit sogar für das Raub-tier keine zureichende Ernährung möglich; der Käsestoff muß wahrscheinlich auch erst durch Gärung aufgeschlossen werden, ohne welche er nicht einmal als synthetische, geschweige ener-getische Nahrung in Betracht kommt. Auf Muskel-fibrin kommt es bei dem ganzen Streit zwischen der München-Berliner Schule und den Ernäh-rungsreformern aber vor allem an, nicht auf den gesamten Tierkadaver, den nur die Vege-tarier, und überdies nur aus ethischen Gründen, zurückweisen. Beim Menschen im Urzustande, wenigstens in höheren Breiten, wie jetzt noch bei den Bewohnern der kältesten Zonen, kommt auch der gesamte Tierkörper mit Blut, Fett, Knochen (Gräten), Bindegewebe, Mageninhalt als Nahrung in Betracht; das wäre dann eigent-lich auch eine „gemischte Kost“.

Ungemischte Kost ist also nur dann zuträglich, wenn es pflanzliche ist; reine Tierkost ist jedoch bei uns stets unzulänglich. Aber auch gemischte Kost, aus beiden Naturreichen, braucht an sich noch nicht zuträglich zu sein. Sie ist es nur, wenn sie richtig gemischt ist. Ist sie nämlich nur nach den beiden Hauptgrundsätzen der München-Berliner Ernährungslehre, dem Kalorienbedürf-nis und dem Stickstoffgleichgewicht, gemischt, so läuft sie Gefahr, verkehrt gemischt zu sein, und dieses ist bei der heute üblichen Kost für Ge-sunde und Kranke im großen Maßstabe der Fall, weshalb wir diese Ernährungslehre ablehnen und andere theoretische, vor allem aber empirische (erfahrungsgemäß gewonnene) Gesichtspunkte auf-gestellt haben. Die bisherigen Ergebnisse der exakten Forschung, wie sie von Voem hier wieder vorgeführt werden, sind leider so dürftig, daß sie uns unbefriedigt lassen. Wir wollen uns vorläufig lieber auf den alten Spruch: Naturam dum sequamur ducem nunquam aber-

rabinus, verlassen und möglichst unveränderte Nahrungsmittel, wie sie die Natur uns bietet, besonders pflanzliche, zu unserer Kost wählen.

(Die Lebenskunst.)

Ueber den Staubgehalt der Schulluft und seine Bekämpfung.

Von Fr. Müller in Bonn.

Die Staubmenge der uns umgebenden Atem-luft im allgemeinen ist eine außerordentlich wech-selnde. Wollte man eine Skala des Staubgehaltes unserer Luft anfertigen, so würde erstere un-mittelbar nach einem heftigen, dichten Gewitter-regen etwa Null anzeigen. Ein solch kräftiger Regenguß schlägt so ziemlich allen Staub der Atmosphäre nieder und wäscht gleichsam die letztere aus. Wir empfinden daher das Einatmen der wunderbar reinen Luft nach einem Gewitter als eine wahr Wohlthat, als einen köstlichen Ge-nuß. An den andern Endpunkt der Skala wür-den wir diejenige Luft setzen, die als Staub-wolke oder als Staubnebel, je nach der vor-herrschenden Zusammensetzung verschieden ge-färbt, deutlich sichtbar wird und das Licht ver-finstert. Den Aufenthalt in solcher Staubluft emp-finden wir bald als unerträglich; wir suchen uns des Einatmens derselben möglichst zu erwehren.

So sieht's mit der Atemluft hinsichtlich ihres Staubgehaltes im allgemeinen aus. Wie steht's aber mit der Luft eines Schulzimmers? Wenn in einer Schulstube, in welcher sich Kinder und Lehrer viele Stunden des Tages aufhalten und deren Luft noch gar nicht in dem letztgenannten Sinne „staubig“ zu sein braucht, ein Sonnen-strahl durchs Fenster fällt, so beobachten wir