

Nahrung und Leistung

Autor(en): **Wander A.-G., A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **204 (1925)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-374725>

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.

Nahrung und Leistung.

Mitgeteilt von Dr. A. Wander A.-G., Bern.

Durch exakte wissenschaftliche Versuche ist in den letzten Jahrzehnten festgestellt worden, wieviel Nahrung ein Mensch in der Ruhe und beim Arbeiten braucht. Je nach der Schwere der Arbeit sind beim Arbeiten bis zu dreimal mehr Nahrungsstoffe nötig als in der Ruhe, um den Energiebedarf des Körpers zu decken.

In außerordentlich feiner Weise sorgt unser Körper für die Entfernung der unnützen und schädlichen Stoffe, die wir ihm mit unserer Nahrung zuführen. Schon Magen und Darm treffen eine Auswahl und wehren sich durch Erbrechen und Durchfall gegen ungeeignete Nahrung. Dann aber kommt erst die feinere Kontrolle. Das Blut, mit den vom Darm gewonnenen Nahrungsstoffen beladen, strömt in die Leber und verteilt sich dort in immer feinere Kanäle, um sich dann nachher wieder zu sammeln und in einer andern großen Ader weiter zu fließen. Während dieser Verteilung findet offenbar sozusagen eine Sortierung der Nährstoffe statt, was gut ist, wird freigegeben, was schädlich ist, entfernt.

Erhält nun der Körper ungeeignete Stoffe zu verdauen, so wachsen natürlich die Anforderungen an seine Verdauungs- und Kontrollorgane gleich ins Ungeheure. Für die robusten und gesunden Menschen bedeutet das bei der enormen Leistungsfähigkeit ihrer Organe nur eine unnötige Belastung; das Bild ändert sich aber vollkommen, wenn es sich um zarte Leute, um Kinder, um Schwächliche oder Kranke handelt.

Schon beim Gesunden bedarf es in Zeiten angestrengter Arbeit einer besonders kräftigen und leichtverdaulichen Nahrung, damit nicht, wenn der Körper als Ganzes angestrengt wird, auch noch die Verdauungsorgane, die dann sowieso eine große Arbeit zu leisten haben, unnütz belastet sind. Es ist im Grunde dieselbe Kraft, die das Blut durch seine Bahnen treibt, die Körperwärme auf 37 Grad hält, die Atmung besorgt, die Speise verdaut und mit der wir unsere Arbeit leisten. Was der Körper von ihr für die Verdauung unnütz verschwendet, geht unserer Leistungsfähigkeit ab.

Die modernen Arbeitsmethoden haben die Frage des sorgfältigen Kräfteersatzes in den Vordergrund gerückt. Es unglaublich, was dabei zuerst für Fehler gemacht wurden. Mancher suchte die Leistungen

durch Alkohol zu heben — als ob ein Pferd kräftiger würde, wenn man es peitscht —. Andere probieren es mit Tee oder Kaffee — und steigern damit nur ihre Nervosität. Die große Mehrzahl aber schenkt den ersten Schwächeanzeichen gar keine Beachtung, bis dann eben der Zusammenbruch kommt.

Da hat nun die moderne Ernährungslehre eingesezt. Schlag auf Schlag wurde festgestellt, daß in einer Nahrung, die viel Ballaststoffe enthält, auch die vorhandenen Nährstoffe erst noch schlecht ausgenützt werden, daß die einzelnen Nahrungsstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlehydrate) zwar sich gegenseitig einigermassen ersetzen können, aber doch in einem gewissen Verhältnis geboten sein sollen und daß Nährmittel, die den Appetit anregen, viel besser wirken als indifferente. Langsam vollzieht sich ein Umschwung im Denken: Man erkennt, daß nicht die Menge, sondern die Güte der eingenommenen Nahrung für die Erhaltung der Kraft und Gesundheit das Wichtigere sei.

Die Wanderschen Malzertrakte waren ursprünglich nur für Kranke bestimmt. Man fand dann aber, daß ihr Einfluß auf Allgemeinbefinden, Körperkraft und Widerstandsfähigkeit sie ganz besonders geeignet mache, unsere Nahrung zu ergänzen. Hauptsächlich die Ovomaltine wird heute immer verwendet, wo Hebung des Ernährungszustandes nötig ist. Hoher Nährwert ist in ihr in wertvoller, zuträglicher, leicht abbaubarer Form geboten. Bei Kindern, deren Nahrung ja nicht nur für den täglichen Kräfteverbrauch, sondern auch für das Wachstum sorgen muß und die auf Ernährungsfehler viel stärker reagieren, gibt man zwei Teelöffel Ovomaltine in Milch zum Frühstück. Bei Schwächezuständen mancherlei Art leitet der rechtzeitig, regelmäßige Ovomaltinegenuß eine gründliche Wendung zum Bessern ein. Bei starker körperlicher Arbeit ersetzen die leichtlöslichen Kohlehydrate der Ovomaltine rasch die verbrauchte Muskelkraft. Bei Kopfarbeitern, deren Kraftverbrauch nicht gemessen werden kann, wie derjenige der Handarbeiter und die sich häufig infolge Mangels an Appetit ungenügend ernähren, ist außer dem hohen Nährwert die appetitanregende Wirkung der Ovomaltine besonders wichtig. Die Frage, ob nicht Ovomaltine wenigstens in bestimmten Fällen zur Bereicherung des Speisezettels beigezogen werden sollte, wird also an jede Hausfrau herantreten.

