

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband
Band: 2 (1929)
Heft: 6

Titelseiten

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: 18.05.2025

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



Redaktion u. Verlag:
 Fourier WEILENMANN PAUL
 Zürcherstrasse 21, Höngg

Jährlicher Abonnementspreis:
 5 Fr. für Nichtmitglieder des Verbandes.
 Herausgabe Mitte des Monats.

Druck u. Expedition:
 GEBR. MOOS, Buchdruckerei, Höngg
 Sonneggstr. 36, Tel. H. 96.37

Unsere Truppenverpflegung vom Standpunkt der Ernährungslehre.

(Auszug aus einem Referat von Herrn Hauptmann Denzler, gehalten in der Gruppe der Quartiermeister und Verpflegungsoffiziere der A. O. G. Zürich.)

(Fortsetzung und Schluß.)

Damit wurden einige wesentliche Punkte gestreift, welche bei der Durchführung unserer Truppenernährung eine besondere Rolle spielen. Aber alle diese Kenntnisse sind für eine richtige, erfolgreiche Durchführung der Ernährung noch absolut ungenügend. Denn, wenn wir jetzt an Hand des Nährwertes (Kalorienwertes) der einzelnen Nahrungsmittel und unter Beachtung der eben besprochenen Grundlagen die Truppenernährung auf längere Zeit hinaus besorgen müssten, und wenn wir eine vielleicht qualitativ richtig zusammengesetzte Nahrung unsern Soldaten darböten, so würden wir doch höchst wahrscheinlich folgenschwere Enttäuschungen erleben und würden auch mit der Zeit eigentliche Ernährungsfehler provozieren. Gerade der Weltkrieg mit seiner langen Dauer und der Riesenzahl der von ihm betroffenen Menschen hat auf diesem Gebiete als ein ausgezeichnete Stoffwechselversuch gedient, der in nicht geahnter Weise in unsere Ernährungswissenschaft und Ernährungspraxis hineingriff und zu bedeutenden Umstellungen führte. Abgesehen von den gänzlich veränderten Begriffen über die notwendigen Minimalmengen der einzelnen Grundstoffe — also Eiweiss, Fett, Kohlehydrate etc. — sind es vor allem 2 Gebiete, welche heute ein besonderes Interesse auch des Militärhygienikers verlangen und damit nicht weniger dasjenige der Organe, denen die praktische Durchführung unserer Truppenernährung anvertraut ist, also der Verpflegungsoffiziere und Quartiermeister und deren Untergebenen. Es sind dies das Gebiet der *Mineralstoffe* und der *Ergänzungstoffe* oder *Vitamine*, die beide in engem Zusammenhang stehen. Gerade hier haben die Erfahrungen des Weltkrieges in den einzelnen Armeen — übrigens auch im zivilen Leben — zu prinzipiell neuen Anschauungen geführt.

1. Was der *Mineralstoffwechsel* (früher auch Salzstoffwechsel genannt) anbelangt, so ist es zum richtigen Verständnis unerlässlich, kurz auf das Wesentliche einzutreten. Sie mögen mir einen kleinen Abstecher auf das Gebiet der allgemeinen Chemie gestatten. Die Mineralstoffe sind je nach ihren Eigenschaften in laugenhaft schmeckenden Basen und sauer schmeckenden Säuren zu trennen. Beide Klassen zeigen entgegengesetzte, widerstreitende Eigenschaften;

bei ihrer Vereinigung entstehen Salze. Im Körper sind beide in verdünnten Lösungen vorhanden, welche je nach ihrer Konzentration (Stärke) direkt auf die einzelnen kleinsten Körperteile, die Bausteine oder Zellen einwirken, hauptsächlich in der Weise, dass sie denselben entweder Flüssigkeit entziehen (Wasser) oder solches an sie abgeben können. Beispiel: Kochsalz, wasserentziehend beim Pökeln des Fleisches. Es ist klar, dass ein zuviel wie ein zuwenig von diesen Mineralstoffen auch bei der Ernährung Schaden stiften kann. Im allgemeinen erhalten wir mit der Nahrung genügend Mineralstoffe; eher nehmen wir mit dem Kochsalz der Speisen zu viel auf. Die physiologische Folgen davon ist dann das Durstgefühl, d. i. die Forderung des Körpers nach Wasser, welches den durch die Salze entstehenden Durst im Körper und in den einzelnen Zellen mildern muss, die Salze auflöst, damit sie weggeführt und durch Nieren und Darm ausgeschieden werden können. Es wurde festgestellt, dass bei allen Lebensprozessen Säuren entstehen, die jedoch nur als Salze weggeführt werden können. Sie müssen aber aus dem Körper fort, da sonst das Körpereiwiss angegriffen wird. Die ganze Ernährung und damit die Gesundheit ist nun aber abhängig von einem geregelten und genügenden Mineralstoffwechsel, also von einer genügenden Basenzufuhr zum Körper, wodurch die Säureabfuhr erst ermöglicht wird. Bei Säureüberschuss wird einmal die Ausnützung des Nahrungseiwisses schlechter. Daraus ergeben sich wiederum Stoffwechselstörungen — Erkrankungen. Es bildet sich u. a. ein Harnsäureüberschuss, dessen Folgen Ihnen in der Form der Gicht je genügend bekannt sein werden. Auch gewisse Formen der Zuckerkrankheit, Migräne, Neurasthenie sind z. T. auf diesen Ursprung zurückzuführen. Wenn die Eiweisststoffe im menschlichen Körper nicht voll ausgenutzt werden, sondern bei der Zerlegung während der Verdauung unverbrauchte Schlacken geben, so muss die Kraftausbeutung unbedingt geringer werden, als bei voller Ausnutzung. Daher ist die *basenreiche Ernährung* nicht nur zuträglich für die Gesundheit, sondern sie vermittelt auch die Möglichkeit mit wenig Aufwand an Nährstoffen wesentlich mehr und nützliche Arbeit zu leisten als bei säure-