

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband
Band: 14 (1941)
Heft: 7

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: 17.05.2025

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

DER FOURIER

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. FOURIERVERBANDES

Die Nahrungs- und Genussmittel

Hptm. A. Corecco verdanken wir die nachstehenden Auszüge aus einem Werk, das — trotzdem es schon vor 12 Jahren erschienen ist — noch heute durchaus lesenswert ist und verschiedene wichtige und praktische Hinweise über Ernährungsfragen vermittelt. Es ist das Büchlein von Ragnar Berg, physiologischer Chemiker am Krankenhaus Friedrichstadt in Dresden, erschienen im Verlag für angewandte Lebenspflege in Dresden. Der nachfolgende Auszug enthält insbesondere eine wertvolle Tabelle über den Vitamingehalt der wichtigsten Lebensmittel.

Die Redaktion.

Auszug aus „Die Nahrungs- und Genussmittel“ von Ragnar Berg

(Verlag Emil Pahl, Dresden 1926)

Seiten 4/5: Salkowski kommt zu dem Resultat, dass Chlor stets an Kali oder Natron gebunden und fast ausschliesslich durch die Nieren ausgeschieden wird, und dass Phosphor und Schwefel der Nahrung im Organismus so gut wie vollständig zu Phosphorsäure und Schwefelsäure verbrannt werden, dass weiter auch diese Säuren zu ihrer Ausscheidung durch den Darm oder die Nieren an anorganischen Basen gebunden, also neutralisiert werden müssen. Schliesslich: wenn dem Organismus nicht genügend Basen zu diesem Zwecke zur Verfügung stehen, so wird seitens des Organismus Ammoniak gebildet und die überschüssig im Organismus gebildeten, oder mit der Nahrung eingeführten Säuren damit neutralisiert.

Seite 6: Wenn dem Organismus zu viel Phosphor, Schwefel, Chlor oder, was auf dasselbe herauskommt, zu wenig anorganische Basen zugeführt werden, so wird der Organismus krank.

Da der menschliche Organismus normalerweise nur verschwindend geringe Mengen von organischen Basen produziert, dagegen durch die Nieren saure organische Nebenprodukte ausscheidet, die zu ihrer Neutralisation weitere anorganische Basen erfordern, so erhalten wir ein zweites Korrelat zu dem Salkowskischen Satze, das sich im Grunde nur als eine Umkehrung des ersten darstellt:

Eine dauernd gesunde menschliche Nahrung muss soviel anorganische Basen enthalten, dass die gleichzeitig eingeführten anorganischen Säuren mehr als abgesättigt werden können.

Damit nun jeder leicht nachrechnen kann, ob diese oder jene Nahrung den obenstehenden Forderungen entspricht, habe ich in den folgenden Tabellen nicht nur den Gehalt von 100 g frischen Nahrungsmitteln an einzelnen Mineralbestandteilen in Grammen, sondern auch in Verbindungsgewichten, und zwar um nicht