Zur Brotfrage [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Keller, E.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **18 (1908)**

Heft 12

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038196

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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. 12. 18. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Dezember 1908.

Inhalt: Zur Brotfrage (Schluß). — Weihnachtsspeisen. — Raubbau in der Schule. — Das Bier als — „flüssiges Brot". — Korrespondenzen und Heilungen: Krampfadergeschwüre; Kniegelenksentzündung; Magenkrampf; chronischer Kehlkopfkatarrh; Kehlkopfschwindsucht; Krampfleiden (Epilepsie); Fistel der Brustdrüse; Gelenk-Rheumatismus; Gelbsucht; Leberflecken; Hämorrhoiden; Hodenentzündungen; innere Hämorrhoiden; Aftervorfall.

Zur Brotfrage.

Von E. Keller.

(Fortsetzung und Schluß).

Dazu bemerkt Dr. Leuscher: „In dem Umstande also, daß das Mehl einen Verlust erleidet, um welchen die Kleie bereichert wird, liegt ein schwerer Mißgriff in der Volkswirtschaft und Volksernährung."

„Diejenigen Menschen sind schlecht beraten, welche während ihres ganzen Lebens blindlings darauf verharren, nährsalzarmes Weißbrot zu genießen; denn sie verfallen nach und nach, ohne es zu ahnen, einer körperlichen und geistigen Entartung, welche sich unvermeidlich auf ihre Nachkommen erstrecken muß."

(Prof. S. Tarnier.)

„Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggenbrot mit harter dicker Rinde erhält die Zähne gesund; weiches nährsalzarmes Weißbrot richtet sie zugrunde. "(Prof. Dr. med. Jul. Witzel.)

„In Verbindung mit Gemüsen und Obst ist das Brot aus ganzem Korn ein Nahrungsmittel, welches sich dazu eignet, die menschliche Rasse wieder zu verjüngen. Dasselbe paßt nicht nur für Abgespannte und Nervöse, sondern auch für diejenigen, welche sich in dem Alter befinden, eine Familie zu gründen. Als besondere Nahrung für das Gehirn, wird es das bevorzugte Brot der Schriftsteller, Künstler und Gelehrten, der Geldmenschen und Anführer werden, welche Sorgen und Verantwortlichkeit tragen. Für alle diese Gehirne, welche angestrengt arbeiten, ist das Vollbrot ein wahres tonisches Mittel, besser als Kaffee, Tee oder Kola, welche nur einen kurzen Reiz besitzen, dem stets eine desto größere Erschlaffung folgt."

(Dr. L. Pascault, Paris.)

„Im ganzen aber scheint die allgemeine Tüchtigkeit des Menschenschlages in den Roggenländern ein sehr günstiges Zeugnis für die Heilsamkeit des Schwarzbrotgenusses abzulegen. Im echten Pumpernickellande, in Westfalen, sind die Landbewohner bemerkenswert groß und stark gebaut und von auffallend frischer Gesichtsfarbe. Sie haben eine vortreffliche Verdauung, wissen weniger von Hypochondrie und ähnlichen Uebeln, als andere Bevölkerungen, die feines von der Kleie befreites Weizenbrot genießen.

Aber nicht nur in Westfalen, sondern auch in den Niederlanden, in Friesland, in ganz Niedersachsen, in Mecklenburg und Pommern,

wo überall das Schwarzbrot die Hauptnahrung des Volkes bildet, ist der Menschenschlag auffallend tüchtig und befindet sich bei seinem Schwarzbrote gesunder und kraftvoller, als die Leute in den Weizenbrotländern. Auch von Holstein, Jütland, und ganz Dänemark, wo durchweg Schwarzbrot gebacken wird, und wo Milch und Blut in den Wangen der Bevölkerung oft gepriesen ist, kann man dasselbe bemerken. Einer unserer berühmtesten Chemiker, J. von Liebig, hat seine Erfahrungen und Ansichten über diesen Punkt vor vier Jahrzehnten schon auf energische Weise in einem unserer damals gelesensten Blätter vors Publikum gebracht, indem er behauptete, daß kein einziges Nahrungsmittel so sehr entwertet werde wie gerade das Getreidekorn durch das moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, desto weniger Nährwert besitzt es. Ohne die Mitwirkung der Nährsalze werden die anderen Nährstoffe unverdaulich."

Auszug aus „Theorie und Praxis der Bäckerei", Wilhelm Hartmanns Verlag, Berlin. Seite 19.

Zum Schluß wollen wir noch einen Ausspruch Brillat-Savarins anführen:

„Die Diät ist von allen medizinischen Heilmitteln das wirksamste, weil sie unaufhörlich bei Tag und bei Nacht, beim Wachen und beim Schlafen wirkt, weil ihre Wirkung bei jedem Mahle sich erneuert und so endlich alle Teile des Individuums sich unterwirft."

Eine Brotreform in dem von uns erstrebten Sinne kann nur unter Mitwirkung sämtlicher Anhänger unserer Bestrebungen erfolgen.

(Die Lebenskunst).

Weihnachtsspeisen.

Von M. v. St.

Aus fernster Urzeit Tagen stammt die Sitte mancher Weihnachtsspeise, die heute noch nach hunderten von Jahren auf den meisten Tischen erscheint. Von Generation zu Generation durch „Herkommen" und „Ueberlieferung" forterbend, ist Sinn und Ursprung den meisten Menschen unbekannt. „Schweinebraten und Mohnklöse" gab's schon zu Großmutters Zeit, hört man hier und da sagen, und damit ist die Sache erklärt. Daß aber der Schweinebraten als älteste Weihnachtsspeise die stets erneute Erinnerung bildet an den goldborstigen Eber, den man zum Julfest den hohen Göttern opferte, die den Menschen das Geschenk der wiederaufsteigenden Sonne gemacht hatten, das ist vielfach vergessen. Der Juleber wurde mit ganz besonderer Feierlichkeit über dem Herdfeuer gebraten und mit ganz besonderer Feierlichkeit aufgetragen. Der Hausherr legte seine rechte Hand auf den Kopf des Tieres und schwur nun im neuen Jahr, das die neuaufsteigende Sonne verhieß, nur „gute, weise Taten" zu vollbringen und seinem Hause und seinen Knechten ein guter, gerechter, milder Hausherr zu sein. Mit dem Genuß des dem großen Gott Wotan geweihten Tieres aber setzten sich die Germanen in ganz besondere Gemeinschaft mit dem segnenden Gott und machten sich alles erwünschten Glückes teilhaftig. Daher stammt der Glaube, daß „Schwein Glück bringt", man gelegentlich des Festes deshalb Schweinebraten ißt, und, allerdings erst in neuester Zeit auch allerhand Süßigkeiten, besonders das Marzipan die Gestalt eines rosigen Schweinchens tragen müssen.

Ob die Hausfrau nun jetzt in der modernen Zeit den alten Götterbraten in dieser oder jener Form und Art auftragen will, gilt gleich. Wenn es nur Schwein ist, dann kann es jedes beliebige Stück des Wildschweines oder Hausschweins sein! Für den einfachen Tisch gibt es dann wohl den Schweineschinken mit knusprig gebratener Kruste oder ein Rippespeer mit Brotkruste; für feinere Ansprüche gibt es,