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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 4

Artikel: Von der Lebensweise der alten Deutschen [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Schmidtbauer, Matthäus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038236

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

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

die elektrische Beleuchtung gibt keine Gase an die Luft.

Die Verbrennung von Tabak gibt Veranlassung zur Bildung von Kohlensäure, Ammoniak und Nikotinsalzen.

Aus Allem, was bisher gesagt wurde, geht hervor, daß eine gute Ventilation eine absolute Bedingung ist, um die schädlichen Wirkungen der Heizung und der Beleuchtung zu bekämpfen, was immer für ein Verbrennungsstoff angewendet werden mag. Eine gute Luft verdünnt und zerstreut sofort die von der Verbrennung herstammenden Gase und macht sie unschädlich. Dasselbe gilt freilich nicht von den festen Produkten der Verbrennung, d. h. vom Kohlenstaub, der in der Nähe von großen Fabriken der atmosphärischen Luft beigemengt ist. Die Kohlenstäubchen, welche in der Atmosphäre herumfliegen, steigen nicht sehr hoch in die Luft, sie bleiben gewöhnlich in ihren niedereren Schichten, ja sehr oft auf der Höhe unserer Atmungsorgane. Der Eintritt dieses Kohlenstaubes in die Luft ist für die Gesundheit nicht gleichgültig.

(Schluß folgt.)

Von der Lebensweise der alten Deutschen.

Von **Matthäus Schmidtbauer.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Aber aufrichtig gesagt, man kann sich oft genug des Lächelns nicht enthalten, den heutigen Sozialreformer hoch in Wolken, hoch der Wirklichkeit entrückt, dahinfliegen zu sehen, wo er, in unfruchtbaren Phrasenschwall eingehüllt, seinem ungewissen, unerreichbaren Ziele zufliegt. Wir haben weder die Fähigkeit, noch verspüren wir die Lust, dem unfruchtbaren Programmdreher zu folgen, der in unendlicher Höhe seine „Postulate“ zur Volksbeglückung wie dicke Wolken vor sich hinbläst und sie dräuend als „Soziale Frage“ über uns niederhängt, ohne je die Freude zu erleben, daß diese drohenden Wolken „niederfahren“ und drunten die gesellschaftlichen Ungleichheiten wegschwemmen. Wir bleiben also bescheiden unten und setzen den Hebel zur Besserung des Volkswohls da ein, wo nach gegebenen Verhältnissen etwas erreicht werden kann: Bei der Ernährung auf dem Lande. Wir setzen uns heute in eine Bauernstube und fragen die geschäftige Hausfrau: „Warum trägst du heute dem Gesinde keinen Haferbrei, kein Hafermus mehr auf den Tisch?“

Sie kann uns nicht antworten. Wir wissen es! Schon seit Jahrzehnten ist das Hafermus aus unsern Bauernhütten verschwunden und wird vielleicht heute nur noch einer blutarmen Bauerntochter als Arzneimittel verschrieben. Und doch ist das Hafermehl, die Hafergrütze eines der ersten und besten Nahrungsmittel und wert, wieder Gast in unsern Bauernhäusern zu werden. Auch der Städter hat keine Ursache, den Hafer und seine Präparate mehr zu verschmähen. Reich ist dessen Gehalt an Fett und ebenso reich an Eiweiß und die Physiologen sagen, daß sein Verhältnis der eiweißhaltigen, blutbildenden, zu den wärmebildenden und stärkemehlhaltigen Stoffen so ziemlich genau dem Verhältnis entspreche, welches in der menschlichen Nahrung zwischen Eiweiß und Stärke vorhanden sein soll, während andere Getreidemehle einen unverdaulichen, unnützen Ueberschuß an Wärmebildnern aufweisen. Weiter: die Nährsalze sind im Hafer ausreichend vorhanden, ebenso Eisen reichlich.

Ist es denn unmöglich, dieses wertvolle Nahrungsmittel dem Bauernhause zu gewinnen?

Nein! Die Natur hat uns in der glücklichen, unserm Körper zusagenden Zusammensetzung des Hafermehls als Nahrungsmittel einen Wink gegeben, sie gibt uns einen zweiten in der leichten allgemeinen Anpflanzungsweise des Hafers selbst. „Ueberall bin ich zu Hause!" In den geringsten Boden- und Kulturverhältnissen liefert er noch entsprechende Ernte, in Boden und Klima ist er sehr genügsam; er erträgt ein rauheres Klima als die Gerste und hat diese oft als Sommerfrucht in unwirtlicher Gegenden zu ersetzen. Bei einfachen Vorbereitungen des Haferfeldes, bei einer großen Widerstandsfähigkeit gegen Frost im Frühling und den Regen zur Erntezeit, der ihm sogar gut bekommt, bedarf der Hafer von allen Getreidesorten den wenigst düngkräftigen Boden, und man hat schon seinen Anbau in einem und demselben Felde mit gutem Erfolge aufeinander folgen lassen.

Schon Plinius berichtet uns, daß die Germanen den Hafer als allgemeines Nahrungsmittel kannten. Heute ist sein Gebrauch auf Skandinavien und Schottland zurückgedrängt und findet bei uns nur noch als „Brot der Rosse" allgemeinen Gebrauch. In diesen nordischen Landen aber hängt Wohl und Wehe der Bevölkerung von der Haferernte ab.

Und wir! Wir sind halt klügere Menschen und haben durch Surrogate eine der nahrhaftesten Speisen von unsern Tischen verdrängen lassen. Mit dem Korn, dem Weizen, Roggen, mit dem Rückgange des Getreidebaues mußte auch der Hafer verschwinden. Wenn wir oben auf seinen sehr dankbaren Anbau hinweisen, so dachten wir neben seinem reichen Strohertrag und dem köstlichen Pferdefutter namentlich an das billige sehr wertvolle Habermus, an den Haferbrei, den einstigen beliebten Gast des Dorfes, den der Landmann so vorteilhaft selbst gewinnen und ziehen kann. Wir leben heute in der Periode, in welcher so unendlich viel — meist natürlich in allgemeinen Phrasen — über eine richtige Ernährung gesprochen wird. Wir verlangen sie auch und wollen mit diesen Zeilen dem einstigen Haferbrei aus selbst gezogener Frucht das Wort geliehen haben. „Jedermann kann sehen", sagte Carlyle zu Macaulay, „daß das Hafermehl einen tüchtigen Kerl aus Ihnen gemacht hat!"

Wann wird man dieses Urteil wieder auf unser Volk anwenden können? Wenn es wieder Hafer baut und eine Schüssel dampfenden Haferbrei auf seinem Tische hat.

* * *

Möge dieser voranstehende Artikel aufklärend bei unseren Jungdeutschen auch über die Lebensweise unserer Altvordern wirken, denn unseren heutigen deutschen Brüdern ist in der Regel nur das eine Wort geläufig: „Die alten Deutschen tranken immer noch eins!" und glauben mit dieser Phrase, was sie sich damit wohl leisten. Wären die alten Deutschen die heutigen Saufbrüder gewesen, das Germanentum wäre längst vom Erdboden verschwunden. Soll unsere deutsche Nation von anderen Völkern nicht verschlungen werden, so muß das heutige Germanentum zur Lebensweise unserer Vorfahren mindestens zum Teile zurückkehren — zur altgermanischen Einfachheit! Unsere Mädchen müssen aus den modernen Kinderfutteralen wieder wahre Mütter werden, die nicht bloß gebären, sondern auch die Jungen zu säugen vermögen. Das ist die erste Naturgemäßheit, die wir fordern müssen. Gebt uns aber auch Männer, welche die Erzeugnisse unserer Hyperkultur von sich weisen und „Naturgemäßheit" in jeder Hinsicht auf ihre Fahne schreiben. Auf Versammlungen schöne Redephrasen drechseln, Gefahren, die uns drohen, entgegenjammern, Schutzheller sammeln usw.

sind alles nur Schläge ins Wasser. Wir selbst müssen uns ändern, dann ändern sich auch die unheimlichen nationalen Verhältnisse! —

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Essen und Trinken in alter Zeit.

(Fortsetzung und Schluß.)

Ein Herr von Vandy dinierte eines Tages bei einem reichen Freunde. Man brachte die Schüssel mit der Suppe; der Tisch war sehr breit und Herr Vandy konnte mit seinem Löffel die Schüssel nicht erreichen, um sich heraus zu nehmen. Da rief er den Diener herbei und sagte: „Zieh' mir meine Stiefel aus!" — „Was wollen Sie denn beginnen?" fragte ihn ein Tischnachbar. „Ich will mich in die Schüssel hineinlegen und schwimmen, damit ich doch etwas bekomme", antwortete kalt der Gast.

Es kam auch sehr häufig vor, daß die Damen ihren Tischnachbarn mit ihrem eigenen Löffel, den sie eben aus dem Munde nahmen, bedienten und ihm mit demselben die Saucen u. dgl. auf den Teller schöpften. Anna von Oesterreich, die Königin „mit den schönen Händen", reichte ihrem Nachbarn ein Ragout, das sie eben mit ihren Fingern aus der Schüssel genommen hatte und der dankbare Gast durfte von ihren Fingern weglecken, was von der Brühe noch daran geblieben war. Dagegen gehörte es zum guten Ton, daß die jungen Edelleute wußten, welches Stück von einer Fleischspeise sie einer Dame anbieten und auf den Teller legen durften, um galant zu sein. Solche Stücke waren der Flügel bei Hühnern und Enten, der Schenkel bei Vögeln, die frei lebten; das Brustfleisch bei Gänsen und Truthähnen; die Haut und Ohren bei Spanferkeln; die Rippenstücke bei Hasen und Rehen.

Es war ein Grundsatz der Hygiene früherer Zeiten, daß man sich beim Essen nicht ernsten Gedanken hingeben und wichtige Dinge nicht ausklügeln sollte. Daher verkürzte man die Zeit mit heitern Scherzen und Gesängen. Um den Sinn der Gäste auf immer Neues und Unterhaltendes zu lenken, erfand man, was die Franzosen «entremets» nannten. Das waren Schauspiele, lebende Bilder u. dgl., die zwischen den einzelnen Gerichten vorgeführt wurden und die oft mit verschwenderischer Pracht ausgestattet waren. Bei einer Mahlzeit Karls des Fünften figurierte als «entremets» eine Darstellung, welche die Eroberung Jerusalems durch Gottfried von Bouillon zur Anschauung brachte. Bei andern Tafeln brachte man Kirchen, Schiffe, Statuen, Burgen herein, deren Anblick die Gäste erfreuen sollte. Diese Mode aber konnte ihrer Kostspieligkeit wegen nur an den Tafeln der Fürsten und der Reichen ihren Platz haben und gegen Ende des 17. Jahrhunderts kam sie ganz außer Gebrauch. Heutzutage geben wir den Namen «entremets» nur dem zweiten Gericht einer Tafel.

Heitere Gäste, die die Unterhaltung mit Witzen und Schlagfertigkeit zu beleben verstanden, waren überall gern gesehen. „Die Konversation ist die eigentliche Würze der Fleischspeisen bei einem Bankett", sagte ein geistreicher Franzose und Frau von Montespan, die Geliebte Ludwigs des Vierzehnten, sprach das hübsche Wort: „Bei Tische wird man nicht alt".

Das Trinken brauchte weniger Apparate, besondere Vorbereitung ist dazu nicht nötig; Werkzeuge wie zum Essen, sind hier überflüssig. Aber die Gestalt der Gefäße, aus denen man in früheren Zeiten trank, war höchst mannigfaltig. So hatten schon im Mittelalter die Trinkgeschirre die Formen von Humpen, Bechern, Tassen, Kelchen, Krügen, Kannen,