Die Einschränkung unserer Nahrung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1915)**

Heft 1

PDF erstellt am: **24.05.2024**

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

Wer den normalen Bohnenkaffee nicht vertragen kann, der trinke lieber Malz-, Gersten- oder Feigen-Kaffee, oder Alpenkräuterthee; er wird sich dabei entschieden besser stellen, als bei dem kaffeinfreien Kaffee.

(Fortsetzung folgt).

Die Einschränkung unserer Nahrung.

Es mehren sich die Stimmen der Aerzte, welche den Standpunkt vertreten, daß die Menschen mehr essen, als zum Leben notwendig ist. Fast alle großen Diätetiker vertreten diesen Standpunkt.

Schon Dr. Lahmann, der leider so früh Verstorbene, hat in seinem grundlegenden Werk: „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache der Krankheiten" einen Speisezettel aufgestellt, der vielen recht dürftig erscheinen wird, und er hat auf die gesundheitlichen Gefahren des Zuvielessens mit den Worten hingewiesen: „Es wird in unserem materiellen, genußsüchtigen Zeitalter den Freuden des Mahles in sehr großem Umfange Gesundheit und Wohlbefinden geopfert. Durch das Zuvielessen wird aber so viel unnötige Verdauungs, Herz- und Nierenarbeit erfordert, daß eine direkte konstitutionelle Schädigung die Folge ist. Lahmanns Mittagstisch bestand gewöhnlich aus 1—1½ Eßlöffel Gemüse, dazu 1—1½ Eßlöffel Kartoffeln oder Reis, ein kleines Stückchen Fleisch, danach ein Kompottteller voll Salat oder Kompott. Seine ganze Mahlzeit hätte also bequem auf einem Mittelteller Platz gehabt. Dabei fühlte er sich wohl und war, wie seine zahlreichen Arbeiten beweisen, in hohem Grade leistungsfähig. Wenn er trotzdem einem frühen Tod erlegen ist, so hat das andere Ursachen, auf die wir hier nicht eingehen wollen. Jedenfalls ist er nicht durch, sondern trotz seiner geringen Nahrungsaufnahme so früh dahingegangen.

Daß wir zuviel essen, beweist auch der wohltätige Einfluß des Fastens auf die meisten Menschen. Ein Fasttag bildet in der Tat für viele eine Erholung sowohl als auch eine Erfrischung, wenn allerdings auch das nagende Hungergefühl zunächst Beschwerden verursacht. Dr. v. Seeland berichtet von sich: „Was mich besonders freute und in meinem Vorsatz bestärkte, war eine merkwürdige Besserung der Gemütsstimmung; nach jedem Hungertage fühlte ich mich so lebendig und hoffnungsvoll wie ein Knabe von 15 Jahren." Derartige Wirkungen des Fastens erklären sich natürlich nur durch eine dauernde Ueberfütterung des Körpers. Wer nicht mehr genießt, als zum Wiederaufbau der verbrauchten Stoffe erforderlich ist, der wird sich auch ohne Fasten wohl und gesund fühlen. Wie viel freilich der Mensch an täglicher Nahrung braucht, dafür gibt es nur wenig Anhaltspunkte.

Dr. Lahmann hält ein Nährgemenge von täglich etwa 2500 g für vollkommen genügend, wobei etwa 700 g auf feste Stoffe und 1800 g auf Flüssigkeit zu rechnen sind. Voraussetzung ist selbstverständlich, daß die Speisen in richtiger Auswahl zugeführt werden und daß der Körper in der Lage ist, die darin enthaltenden Nährstoffe voll auszunützen. Alkohol- und koffeinhaltige Getränke, die erwiesenermaßen den Verdauungsprozeß schädigen, dürfen bei einer solchen Ernährung keinesfalls genossen werden, da sie sicherlich einen Teil der Nährstoffe dem Körper entziehen. Die Wirkungen des Alkohols sind unseren Lesern ja hinlänglich bekannt; was aber den Kaffee und Tee anlangt, so bewirken

sie, daß die Speisen mit außerordentlicher Beschleunigung den Magen verlassen. Die Verdauung wird also abgekürzt, was gleichbedeutend ist mit einer geringeren Ausnützung der Nahrungsstoffe. In der Armee wurde das Experiment angestellt, daß man 10 Soldaten an Stelle des üblichen Thees Malzkaffee reichte. Die Folge war eine erhebliche Gewichtszunahme, welche neben der nährenden Wirkung des Malzkaffees vor allem auf die bessere Ausnützung der Speisen zurückzuführen ist. Wer also seinen Küchenzettel reformieren will, der muß in erster Linie jene schädlichen Genußstoffe ausschalten. Sonst schadet die Reform mehr als sie nützt.

In jüngster Zeit hat ein Amerikaner eine Diätkur erfunden, die an Radikalismus wohl alles Dagewesene übersteigt. Durch diese Kur soll es tatsächlich möglich sein, mit ganz geringen Nahrungsmengen auszukommen.

Horace Fletscher wandte seine besondere Aufmerksamkeit dem Kauakt zu, und er stellte die Forderung auf, daß feste Nahrung so langsam zu kauen ist, bis dieselbe im Munde verflüssigt ist. Diejenigen Teile der Mahlzeit, die sich nicht verflüssigen lassen — wie Fleischfasern, Hülsen und Schalen, Fasern der Gemüse, Kerne der Beeren, Birnen, Aepfel usw. — sind auszuspucken. Flüssige Nahrung ist schluckweise zu nehmen. Fletscher und seine Anhänger wollen mit dieser Lebensweise außerordentliche Resultate erzielt haben. Immerhin ist ein Skeptizismus wohl am Platze. Unser Verdauungsapparat ist darauf eingerichtet, grobe Nahrung zu sich zu nehmen, die nur zum Teil ausgenützt werden kann. Die Abfallstoffe der Nahrungsmittel spielen im Verdauungsprozeß eine große Rolle, und wenn Fletscher durch seine Kaumethode diese Abfallstoffe bis auf 10 p Zt. angeblich verringert, so erscheint uns das nicht unbedenklich.

Wir wollen damit niemand abhalten, einen Versuch mit dieser Methode zu machen. Die Selbstbeobachtung ist schließlich in allen solchen Fragen ausschlaggebend.

(Kneippblätter)

Frankfurt a./M., 27. Dezember 1913.

Herrn Doktor Imfeld, Genf.

Sehr geehrter Herr!

Mit diesem bin ich so glücklich, Ihnen mitzuteilen, daß ich von meinem **chronischen Lungenleiden,** welches in wirkliche Schwindsucht auszuarten drohte, mich gänzlich geheilt fühle.

Seit schon mehr als zwei Jahren war ich lungenleidend, als ich endlich im Sommer, auf Anraten eines Freundes von mir, zu Ihnen kam, um Sie zu konsultiren und von Ihnen eine Kurvorschrift zu bekommen. Ich litt an fortwährendem trockenem Husten, an Atembeschwerden, an leichten abendlichen Fiebern, und hatte auch mehrere Male leichte Lungenblutungen bekommen.

Sie fingen die Kur damit an, daß Sie mir während drei Wochen subkutane Einspritzungen verordneten, worauf sich mein Zustand schon wesentlich besserte, ich fing an mich kräftiger zu fühlen, hustete weniger, hatte weniger Schmerzen auf der Brust und fieberte nicht mehr. In diesem gebesserten Zustande entließen Sie mich mit dem Bemerken, daß ich mich von nun an zu Hause selbst behandeln könne.