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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 11

Artikel: Der Sieger über die Fleischnot

Autor: Oppenheimer, Karl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037991

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: 12.07.2025

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

der Blutmischung. Herzkrankheiten, chronischer Lungenkatarrh, Lebererkrankungen usw. können eine schädliche Nebenwirkung auf die Magenschleimhaut haben. Sehr häufig erkranken Personen, die an Tuberkulose, Anämie oder Nierenentzündung leiden, an chronischer Gastritis. In diesen Fällen von sekundärer Gastritis muß man natürlich besonders auf die Grundkrankheit sein Augenmerk richten. Die chronische primäre Magenentzündung kommt, abgesehen von dem Säuferkatarrh, weit seltener vor, als man gewöhnlich annimmt.

Die Krankheit entwickelt sich meist allmählich unter dyspeptischen Erscheinungen. Der Appetit ist vermindert oder aufgehoben, nicht selten zeigt sich Verlangen nach pikanten, stark gewürzten, salzigen oder sauern Speisen; gelegentlich macht sich Heißhunger geltend und der Durst ist gesteigert. Oft besteht pappiger, fader Geschmack im Munde. In der Regel klagen die Patienten über ein Gefühl von Völle und Druck oder dumpfem Schmerz in der Magengegend. Diese unangenehmen Empfindungen bestehen anhaltend oder treten regelmäßig nach jeder Mahlzeit auf. Eine fast regelmäßige Erscheinung ist das Aufstoßen. Mit dem Aufstoßen kommen Gase hoch, welche gewöhnlich geruchlos sind, zuweilen aber säuerlich oder ranzig, seltener faulig riechen. Viele Kranke klagen über Sodbrennen; einige Zeit nach dem Essen stellt sich ein Gefühl von Brennen hinter dem Brustbein längs der Speiseröhre ein. Dasselbe ist wahrscheinlich bedingt durch Aufstoßen von saurer Flüssigkeit, die bisweilen in den Mund gelangt. Oft besteht Uebelkeit, die den Kranken arg belästigen kann. In einer Reihe von Fällen, vorzüglich beim Säuferkatarrh, kommt es zum Erbrechen, meistens früh morgens nüchtern, bald nach dem Aufstehen. Es werden dünne, wässerige Massen, die hauptsächlich aus verschlucktem Speichel und Schleim bestehen, durch Würgen herausbefördert. Es kann auch Erbrechen bald nach dem Essen auftreten. Das Erbrochene enthält dann unverdaute Speisen nebst reichlichen Schleimmengen; zuweilen werden aber in Gärung befindliche, stark ranzig riechende Massen entleert.

Häufig treten Erscheinungen von seiten des Nervensystems hinzu. Die Kranken klagen über Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen, schlechten Schlaf, sind leicht reizbar und zeigen psychische Depression. Bei manchen bestehen Schwindelerscheinungen, besonders bei leerem Magen. Nicht selten leiden die Kranken an Herzklopfen oder aussetzendem Puls und geben Gefühl von Beklemmung an. Außerdem kommen Störungen in der Darmtätigkeit vor; meist ist Verstopfung vorhanden, die gelegentlich mit Durchfall abwechselt.

Alle diese Erscheinungen können jedoch auch bei andern Magenerkrankungen, besonders bei den Magenneurosen, vorkommen. Indes wird Gastritis mitunter mit Magenkrebs oder Magengeschwür verwechselt. Eine eingehende Untersuchung ist daher manchmal unerläßlich, um eine richtige Diagnose stellen zu können.

(Fortsetzung folgt.)

Der Sieger über die Fleischnot.

Von Professor Dr. Karl Oppenheimer.

In allen Ländern steigen die Preise sämtlicher Nährstoffe. Der Etat aller Familien mit kleinem, bescheidenem Einkommen ist kaum noch zu bilanzieren. Namentlich die Fleischpreise haben eine Höhe erreicht, daß für den Arbeiter und den kleinen Mann der Genuß eines Stückes Rindfleisch ungefähr denselben Wert bekommen hat, wie auf dem Tische des Feinschmeckers der Kaviar, der ja leider auch die steigende Ten-

denz mitmacht und selbst für ein großes Portemonnaie anfängt unerschwinglich zu werden. Ueberall müssen sich die Menschen die Schmachtriemen enger um den Leib ziehen; und nicht gerade Segenswünsche sind es, die aus all diesen Kreisen zu den Regierungen aufsteigen.

Unter allen diesen schimpfenden, verärgerten, hungernden Menschen wandelt nur einer, dem das Steigen der Lebensmittel ziemlich gleichgültig sein kann, weil sein Bedarf ein geradezu exorbitant geringer ist. Selbst wenn die Lebensmittelpreise noch höher und höher steigen, macht es für seinen täglichen Bedarf höchstens ein paar Pfennige aus, so wenig braucht er. Dieser Mann ist Herr Horaz Fletcher, ein Amerikaner von 68 Jahren, der sich seit einer ziemlich geraumen Zeit eine höchst eigenartige Diät zurechtgelegt hat, die ihn allerdings so gut wie gar nichts kostet.

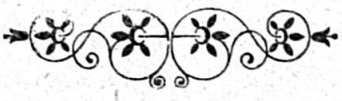
Ich habe das Vergnügen, diesen alten Herrn persönlich kennen gelernt zu haben. Er sieht aus wie das blühende Leben, ein schlanker, mittelgroßer Mann mit schönem weißem Haar und blühender Gesichtsfarbe, im übrigen tatsächlich von einer für sein Alter ganz erstaunlichen körperlichen und geistigen Frische. Dieser Mann, von dem natürlich nicht erst gesagt zu werden braucht, daß er Abstinenzler ist und nicht raucht, predigt das Evangelium des Kauens. Er hat ein ganzes System ausgearbeitet und in mehreren großen Broschüren der staunenden Menschheit vorgelegt, wie es möglich ist, einen winzigen Bissen durch unaufhörliches, hundertfach wiederholtes Kauen zu einer kompletten Mahlzeit zu gestalten. Anscheinend ersetzt ihm auch der Genuß dieser unaufhörlichen Muskelanstrengung den Duft und den Wohlgeschmack eines guten Diners. Früher hat er auch sehr gut gelebt, natürlich wie alle Engländer, sich mit viel zu viel Fleisch ernährt, ist auf das anständige Gewicht von 90 Kilogramm gekommen und hat sich dabei natürlich sehr wenig wohl gefühlt. Dann kam der Umschwung, und mit strammem Radikalismus kehrte er seine Ernährung ins Gegenteil um, aß außerordentlich wenig und nur die allereinfachsten Dinge. Jetzt lebt Horaz Fletcher schon seit Monaten von nichts anderem als gekochten Kartoffeln und Butter, allerdings ein Menu von vorbildlicher Einfachheit. Er ißt davon so viel, als ihm behagt, und zwar immer so, daß er auf 10 Teile Kartoffeln ungefähr einen Teil Butter zu sich nimmt. Wie gesagt, gedeiht er dabei glänzend, und es hat sich herausgestellt, daß ein Konsum von etwa 1200 g Kartoffeln und 150 g Butter oder Margarine pro Tag sein durchschnittliches Quantum ist. Er selbst führt die einigermaßen überraschende Tatsache, daß ein ausgewachsener Mann mit einem solchen Minimum an Nahrung auskommt, natürlich auf sein Kausystem in erster Linie zurück.

Wenn nun auch der Augenschein lehrt, daß Fletcher in der Tat mit dieser seiner Diät in der vorzüglichsten Weise auskommt, so ließ sich doch die exakte Wissenschaft die Gelegenheit nicht entgehen, auch zahlenmäßig zu untersuchen, wie der Bedarf des Körpers mit dieser Zufuhr von Nahrungsmitteln gedeckt wird. So nahm ihn denn der Berliner Physiologe Zuntz in den Stoffwechselversuch, der in zwei Perioden geteilt wurde. In der ersten Periode aß Fletcher täglich 1500 g Kartoffeln und 150 g Margarine, in der zweiten Epoche nur 1 kg bis 1100 g Kartoffeln und 150 g reine Kuhbutter. Als Extrazugabe erhielt er ein einziges Mal etwas Schinkenfett und einmal 40 g Tomatenpüree. Der Gesundheitszustand war während der ganzen Versuche, mit Ausnahme einer Halsentzündung, die nichts damit zu tun hatte, ausgezeichnet, das Körpergewicht blieb vollständig konstant. Die Wärmezufuhr betrug in der ersten Periode 2750, in der zweiten Periode ungefähr 2150

Kalorien. Daß mit einer solchen Energiezufuhr ein alter Herr von 68 Jahren, der keine schwere Arbeit zu leisten hat, auskommen kann, bedurfte weiter keiner wissenschaftlichen Prüfung, und die Erhaltung des Körpergewichtes ergab dies auch ohne weiteres.

Interessant war aber dabei die für Herrn Fletcher sicherlich sehr wenig angenehme Feststellung, daß seine Kaumethode tatsächlich nicht das geringste für die bessere Ausnutzung der Kartoffelnahrung leisten könnte. Denn während schon früher Rubner für die Ausnutzung der Kartoffel im Darm ungefähr 80 Prozent Wert gefunden hatte, betrug sie bei Herrn Fletcher nur zchischen 76 und 77 Prozent, also innerhalb der Fehlergrenze denselben Wert. Am interessantesten war natürlich die Feststellung seiner Eiweißbilanz. Selbst in der ersten Periode nahm er nur ungefähr 5 1/2 g Stickstoff auf, entsprechend einer Eiweißzufuhr von 35 g, während man bekanntlich für einen erwachsenen Mann sonst einen Bedarf von 80 bis 100 g annimmt.

In der Tat kam nun Herr Fletcher mit dieser Eiweißmenge nicht aus; aber der Zusatz, den sein Körper machen mußte, um den nötigen Eiweißverbrauch zu decken, war außerordentlich gering. Mit einer geringen Zulage irgendeines Eiweißkörpers, z. B. mit einem Glas Milch oder dergleichen, hätte er seinen Eiweißbedarf völlig decken können. Auch dieser interessante Fall ist wieder ein Beleg dafür, mit wie außerordentlich geringer und vor allen Dingen wie außerordentlich eiweißarmer Kost ein daran gewöhnter Körper auskommen kann. Bekanntlich wird diese Lehre von dem dänischen Hygieniker Hindhede mit größter Energie propagiert, und es hat sich in Dänemark bereits eine große Bewegung mit Unterstützung offizieller Persönlichkeiten zur Förderung dieser einfachen und, wenn sie verständig mit etwas Fleisch kombiniert ist, naturgemäßen Lebensweise gebildet. Gewiß ist Fleisch eine sehr schöne Gottesgabe; aber man ersieht, daß der Körper auch gänzlich ohne Fleischgenuß gesund bleiben kann und jedenfalls bei mäßigem Fleischgenuß nicht der geringste Grund einzusehen ist, warum der Mensch nicht bei vollem Frohsinn und voller Gesundheit seine flicht tun könnte. (Berliner Tageblatt.)



Verschiedenes.

Der nachteilige Einfluß des Rauchens auf die Schulung des Willens. Es ist eine bekannte Tatsache, daß es Rauchern sehr schwer gelingt, ihrer Gewohnheit Herr zu werden, wenn sie aus irgendeinem Grunde das Rauchen aufgeben wollen. Geradezu klassisch ist das Geständnis von Hans von Zobeltitz, der in „Nord und Süd" von sich erzählt, daß er sich das Rauchen abgewöhnen wollte, daß es ihm aber nicht gelang. Er schreibt wörtlich: „Ich gestehe offen ein, daß hier eine Schwäche meiner Willenskraft vorliegt, schäme mich dieser Tatsache, kann sie aber nicht aus der Welt schaffen." — Der Verfasser von „Ist Rauchen eine Lebenshemmung?" kommt in seiner Kampfschrift auf diese Tatsache zu sprechen. Er fragt da: „Wie kommt es wohl, daß gerade Raucher hier so gar willensschwach sind? In erster Linie wohl durch den lähmenden Einfluß der Tabaks selbst. Dann aber auch dadurch, daß der Raucher gar nicht gelernt hat, seinen Willen in diesem Stück zu beherrschen, seiner aufsteigenden Neigung ein stahlhartes Nein entgegenzusetzen. Steigt nur der Wunsch in ihm auf, eine Zigarre oder Zigarette zu rauchen, flugs brennt sie auch schon. Hier Entsagung zu üben, kennt er nicht. Und doch stärkt