

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 27 (1917)
Heft: 4

Artikel: Der hohe Nährwert des Käses
Autor: Thraenhart, Gotthilf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037922>

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: 10.01.2025

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

so wird uns klar, warum bei diesen Kranken der ausgeschiedene Harn eine von der Norm abweichende Analyse konstatieren läßt.

Nach Dr. Maurice de Fleury, der über die Hauptsymptome der Neurastheniker ein Meisterwerk geschrieben hat, so gehört zu diesen die bedeutende Verdichtung der durch den Filter der Nieren ausgeschiedenen Flüssigkeit, in welcher man eine große Menge von chlor-sauren Salzen vorfindet, einen Ueberschuß von Harnsäure im Verhältnis zum Harnstoff, sowie ein Ueberschuß von Erdsphosphaten im Verhältnis zu den alkalischen Phosphaten.

Um diese Störung in der Harnausscheidung zu beseitigen, muß man vor allem in der Ernährung die leicht in Fäulnis und Gährung übergehenden Speisen vermeiden, ferner alle rohen oder unzulänglich gekochten Speisen. Das Fleisch soll vollständig gar gekocht sein, Gemüse, namentlich die mehligten Gemüse, soll man nur in Form von Pürees essen, Fleisch, Fisch und Gemüse in Büchsen konserviert, sind von der Ernährung dieser Kranken auszuschließen. Hingegen sollen sie viel Milch trinken, öfters im Tage ein Glas Milch, vorausgesetzt, natürlich, daß die Milch gut vertragen wird, was freilich nicht bei allen Menschen der Fall ist. Außer der Milch sind als phosphorreiche Nahrung, zur Ersetzung des Verlustes an Phosphaten, empfohlen: Fleischbrühe, Eier, Kalbshirn, Kalbsfleisch, Fisch, Austern, Erbsen, Linsen, Bohnen in Form von Püree, Artischocken, gelbe und weiße Rüben etc.

Wein ist in der Regel auszuschließen oder, ausnahmsweise, nur sehr verdünnt zu genießen.

Was die Behandlung der Phosphaturie durch unsere homöopathischen Arzneimittel anbetrifft, so haben wir gegen dieses Leiden, als Ersatzmittel, vor allem unser phosphorhaltiges Lymphatique 4 und auch das Lymphatique 1 anzuwenden. Bei der Phosphaturie der an nervösen

Störungen Leidenden ist dem oben genannten Mittel das Nerveux beizufügen, bei Arthritikern das Arthritique, bei Blutarmut ist das Angio-tique 3 sehr zu empfehlen; schließlich sind in Fällen von schweren Phosphaturien die arsenikhaltigen Präparate mit Vorteil anzuwenden, nämlich das Lymphatique 3, das Organique 8 und das Organique 9. — Die Kur mit den angegebenen Mitteln würde sehr unterstützt werden durch eine gleichzeitige Kur mit unserem Panutrin.



Der hohe Nährwert des Käses.

Von Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

In dem vom Kaiserlichen Gesundheitsamt herausgegebenen „Gesundheitsbüchlein“ heißt es wörtlich: „Infolge seines Reichthums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den doppelten bis dreifachen Nährwert mancher Fleischarten“. Diese Tatsache ist leider noch zu wenig bekannt und wird daher in der Ernährung nicht genügend ausgenutzt. Es enthält Magerkäse mit seinen 34% Eiweiß weit mehr als doppelt so viel wie Schweinefleisch (14%).

Vollkäse, aus Vollmilch bereitet, besitzt nach Ausscheidung der ziemlich wertlosen Molke alle Bestandteile der Milch in konzentrierter Form, ist gleichsam Milchextrakt.

Am sichersten geht man, wenn man offene Käse kauft und nicht solche in feiner Verpackung mit irgendwelchen Phantasienamen wie Appetit-, Delikatess-, Frühstücks-, Kloster-, Münster-, Schloßkäse. Diese sind oft außerordentlich wasserreich; nach Untersuchungen im Leipziger hygienischen Universitäts Institut beträgt ihr Wassergehalt bis zu 73%. Die Phantasienamen sollen eben vielfach mit ihren hochtönenden Bezeich-

nungen nur eine besonders gute Beschaffenheit vortäuschen.

Mit Bezug auf den Fettgehalt kann man im allgemeinen als preiswert bezeichnen die Schweizer, Holländer und Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr eiweißreich sind die Magerkäse (Land-, Bauer-, Handkäse); sie bilden ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Dagegen ist der Nährwert im Verhältnis zum Preis beim Kamembert- und Brie Käse sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie ohne weiteres als „Luxuskäse“ bezeichnen muß.

Je fetter der Käse ist, um so langsamer wird er verdaut. Ueberhaupt ist fetter, harter Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käse eindringen und ihn auflösen kann. Deshalb ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Dann aber ist, wie klinische Versuche ergeben haben, die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und vollkommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem was man isst, sondern von dem was man verdaut“. Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen“ sich bildenden Fettsäuren bei, die den appetitanregenden und verdauungsfördernden Geruch und Geschmack bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Trockene harte Käse kann man leichter verdaulich machen durch Zerreiben, was beim Parmesan- und Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydrate bestehenden Nahrung. „Die Holländer und Schweizer Käse und erst recht die billigeren

Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten“. (Professor Hüppe.) Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zuzust zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Hierbei sei bemerkt, daß die in den letzten Jahrzehnten bedeutend zugenommene Kost der „belegten Butterbrote“ als Frühstück oder Abendmahlzeit eine teure und gesundheitlich ungünstige Ernährung bildet. Es überwiegt dabei das Fett zu Ungunsten des Eiweißgehaltes, namentlich wenn Wurst als Brotbelag genommen wird. Auch standen Butter, Fett und Fleischbelag im Preise stets hoch. Außerdem hat man bei belegten Brötchen meist das Bedürfnis, etwas dazu zu trinken, was die Mahlzeit noch mehr verteuert. Ganz anders wenn man mit etwas Milch angerührten Quark zum Brot oder zu Kartoffeln isst: halbflüssig, billig und äußerst eiweißreich.



Aus dem Schmollwinkel des Hygienikers.

Die kleine Trude ist ein Wildfang. Kaum schlägt sie am Morgen die Augen auf, so geht auch der Krakehl los, sie will auf den Spielplatz oder auf die Straße, mag es nun regnen oder stürmen, mag es schneien oder die Sonne glühend niederstrahlen. Das vierjährige Ding möchte am liebsten im Nachthemdchen gleich hinunterspringen und es bedarf der ganzen mütterlichen Autorität, um den Schreihals zu beruhigen. Hat er endlich seinen Willen durchgesetzt, so schlägt ihm die Mama vorsorglich zwei wollene Tücher um Hals und Brust, zieht