Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 25 (1921-1922)
Heft: 4

Artikel: Vom Essen und Trinken [Fortsetzung folgt]
Autor: Zimmermann, A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-664498

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: 11.07.2025

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

Pferd nimmt die letzten Kräfte zusammen. Schon ist die Station nahe, schon sieht man Häuser, und die Wölfe bleiben endgültig zurück.

* * *

Kaum waren sie durch das Tor eingefahren, so stürzte das Pferd völlig erschöpft nieder. Die Frau und das kleine Mädchen wurden bewußtlos aus dem Schlitten gehoben. Der Herr brach im Zimmer zusammen und weinte wie ein Kind.

Die ganze Nacht konnte keiner ein Auge schließen. Am Morgen begab sich der Herr mit einigen Bauern in den Wald, um Stepanitschs Leiche zu holen. Als sie diese gefunden, fiel der Herr in die Knie, weinte und sprach: „Stepanitsch, mein Teurer, verzeihe mir, verzeihe meiner Reue. Ich habe deinen schmerzlichen Tod verschuldet. Gute Leute, wißt ihr, was er war? Er war ein großherziger Mensch von stahlhartem Willen. Er hat die Gebote Christi beobachtet, hat sein Leben geopfert, um das unsere zu retten."

Sie begruben die Überreste an jener Stelle, wo Stepanitsch sein Leben gelassen. Der Herr ließ dortselbst ein Kreuz errichten, auf dem die Worte des Evangeliums geschrieben stehen:

„Größere Liebe gibt es nicht, als daß einer sein Leben läßt für seine Freunde."

Vom Essen und Trinken.

Von Dr. A. Zimmermann, Zürich.

I. Das Essen.

Was benötigt der Mensch zum Essen? Drei Dinge sind es, die der Mensch zum Aufbau und Unterhalt seines Körpers hauptsächlich braucht — Eiweiß, Fett und Kohlehydrate.

Diese drei Hauptstoffe müssen also in unserer täglichen Nahrung vertreten sein, wobei einmal der, ein andermal jener unbeschadet vorherrschen darf. Wir genießen das Eiweiß vorzüglich im Fleisch, in den Eiern, in der Milch, und in den verschiedenen Hülsenfrüchten; Fett im fetten Fleisch, im Speck, in den verschiedenen Ölen, in der Milch, in Butter und Käse; Kohlehydrate in den Erzeugnissen aus Weizen, Roggen, Korn und Mais, in Form von Weiß-, Mittel- und Schwarzbrot, Kuchen etc., oder in den Kartoffeln, den Gemüsen und in allem, was Zucker heißt. Das Eiweiß ist das kräftigste und vornehmste Nahrungsmittel und kann durch nichts anderes ersetzt werden; ohne Eiweiß wäre es uns nicht möglich, unsern Körperhaushalt auf der Höhe zu erhalten. Hingegen ist festzustellen, daß die Forderung der Wissenschaft, wonach der menschliche Körper eine tägliche Menge von 100 Gramm, nach einigen Forschern sogar 118—120 Gramm reinen Eiweißes nötig hätte, zu hoch gespannt ist.

Gerade die Erfahrung der verflossenen Kriegszeit hat offensichtlich ergeben, daß sogar ein großer, stark arbeitender Mensch entschieden auch mit einer kleineren Menge auskommt, ohne irgendwie Schaden zu nehmen.

Fette und Kohlenhydrate können einander ersetzen. Das Nahrungsbedürfnis bezw. die Nahrungserforderung des Körpers kann also auch durch Eiweiß und Fette, oder durch Eiweiß und Kohlehydrate gedeckt werden. Dabei ist das Fett das kräftigere Nahrungsmittel und zwar im Verhältnis, daß 100 Gramm Fett 230 Gramm Kohlehydraten entsprechen. Immerhin ist die Kombination aller drei Substanzen, sinngemäß und nicht schablonenhaft durchgeführt, doch die für uns zuträglichste Form der Ernährung.

Alle drei Stoffe zusammen enthält nur ein Nahrungsmittel — die Milch. Das erklärt die Tatsache, daß der Mensch in den ersten Monaten seines Lebens ausschließlich von diesem Nahrungsmittel leben kann. Allein schon vom 7. oder 8. Monate an, bei wachsendem Körpergewichte, genügt die reine Milchnahrung nicht mehr; es müssen andere Speisen sukkessive eingeschoben, d. h. es muß zur gemischten Kost übergegangen werden.

Was diese gemischte Kost, resp. ihre Zusammensetzung anbetrifft, so spielen dabei die verschiedensten Faktoren eine Rolle, von denen nur das Klima, die äußern Verhältnisse, Sitten und Volksgebräuche, Gewohnheiten genannt sein mögen. So zieht z. B. der Süden die milderen Kohlehydrate (Früchte, Gemüse) vor, während der Norden infolge der dort herrschenden Kälte mehr auf schnell verbrennende, den Körper tüchtig heizende Nahrungsmittel, also speziell auf Fette hintendiert; so ißt man auf dem Lande weniger Fleisch als in der Stadt, weil es dort seltener und weniger gut zu haben, und umgekehrt mehr Gemüse dort vorhanden ist als hier. Überlegung, Verhältnisse, Berechnung und gewissermaßen ein angeborener Instinkt haben so allmählig zu dem heute üblichen, mehr oder weniger gemischten Ernährungsregime geführt, das uns angemessen ist und gute Dienste tut.

Es gibt aber auch heute noch Leute, die die gemischte Kost verpönen und eine rein pflanzliche Ernährung als das allein Seligmachende hinstellen. Das sind die Vegetarier. Bei ihnen ist jeder Fleischgenuß ausgeschlossen, da nach ihrer Anschauung der Mensch von Natur aus für rein pflanzliche Ernährung bestimmt sei und er sich die Fleischkost bloß künstlich angewöhnt habe. Diese Anschauung ist wissenschaftlich nicht haltbar und auch praktisch ganz undurchführbar. Das letztere aus dem Grunde, weil man, um den Eiweißbedarf des Körpers, der nun einmal absolut nötig ist, zu decken, unverhältnismäßig große Mengen eiweißhaltiger Pflanzenstoffe (Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen zu sich nehmen müßte, was der Mensch auf die Länge gar nicht zu ertragen und zu verarbeiten im Stande wäre.

Um diesen Eiweißbedarf, in geringeren Nahrungsmengen zugeführt, dem Körper zu garantieren, muß man neben der Pflanzenkost schon zu Eiern, Milch, Butter und Käse greifen. Das ist aber, weil diese Produkte alle vom Tiere stammen, schon nicht mehr reiner, sondern erweiterter, gemischter Vegetarismus; aber leben, gut leben im Sinne des körperlichen Aufbaues und Unterhaltes, kann man mit diesem Regime und tatsächlich auch ohne Fleischgenuß.

Wir meinen, wie überall, sei auch hier der goldene Mittelweg das beste und möchten den Fleischgenuß deshalb aus unserer Nahrung nicht ausschalten. Aber wir dürfen das Heil auch nicht allein im Fleisch suchen. Zu reichlicher Fleischgenuß ist nicht nur nicht nötig, sondern kann bei bestimmten konstitutionellen Veranlagungen sogar direkt schädlich werden. Also die richtige Mitte halten etwa so, daß man mindestens ein-, lieber zwei- oder dreimal in der Woche beim Mittagstisch fleischlos lebt und sich — desgleichen Abends — mit Gemüsen, Milchreis, Teigwaren, Mehlspeisen, nahrhaften Suppen und Eiern, Butter und Käse begnügt — das tut dem Körper gut, und ist ihm, und auch dem Menschen bekömmlich.

Wie viel soll der Mensch essen? Darüber ist etwa folgendes zu sagen:

Als leitender Grundsatz ist festzuhalten, daß die Ernährung dazu dient, einmal den Körper aufzubauen und dann, ihn zu unterhalten. Die Ernährung muß also beim Ausgewachsenen das durch Arbeit verbrauchte ersetzen und beim Wachsenden das zum Wachstum nötige zusetzen. Die Natur selbst gibt uns kund, wann der Körper etwas nötig hat und zwar durch das Hungergefühl. Dieses ist beim wachsenden größer und häufiger als beim Ausgewachsenen. Man sollte also eigentlich nur dann essen, wenn der Hunger uns dazu auffordert, und nur so viel essen, bis das Hungergefühl gestillt ist. Da nun aber das Essen eine angenehme Beschäftigung ist, so ist der Mensch leicht geneigt, diese Grenzen — die Stillung des Hungergefühls, die Sättigung — zu überschreiten und ein Mehreres zu tun. Deshalb darf füglich behauptet werden, daß die meisten Menschen zu viel essen.

Jedes Zuviel — auch beim Essen, wie ich schon früher einmal dargetan habe, ist aber vom Übel. Die Auffassung, daß man durch Vielessen sich einen wertvollen Vorrat von Kraft für besondere körperliche oder geistige Leistungen aufgespeichert, ist falsch. Unser Körper ist so eingerichtet, daß er bei einer richtigen durchschnittlichen Ernährung jederzeit besondern Anforderungen ohne weiteres gewachsen ist. Eine Überernährung bedingt auch eine Überanstrengung unserer Organe und führt bloß zu übermäßigem Fettansatz. Dieser ist in mäßigem Grade lästig, in höherem direkt schädlich. Fett sammelt sich eben nicht nur unter der Haut an und macht dick, sondern es umhüllt und durchsetzt auch unsere innern Körperorgane und behindert sie in ihren wichtigen Funktionen. Fette Menschen sind weniger leistungsfähig als gesunde magere, werden bei körperlichen Anstrengungen leichter ermüdet, kurzatmig, bekommen Herzklopfen und sind auch Krankheiten gegenüber bedeutend weniger widerstandsfähig.

Bestimmte Zahlen gibt es nun bei der Festsetzung der nötigen Nahrungsmenge freilich nicht. Aber eine gute Regel gibt es und das ist die folgende. Das Durchschnittsgewicht eines ausgewachsenen Menschen beträgt je nach der Körperhöhe beim Manne zwischen 140 und 175 Pfund, beim Weibe zwischen 110 und 140 Pfund. Wer entschieden unter diesem entsprechenden Durchschnittsgewichte steht, soll an seiner Nahrungsmenge zusetzen und auch dementsprechend seine körperlichen (Arbeits-)Ausgaben

einschränken; wer die Durchschnittsgrenze überschreitet, soll so lange an seiner Nahrungszufuhr abziehen, daneben auch seine Arbeitsausgaben durch Laufen, Turnen, Reiten, Rudern etc. steigern, bis er wieder auf dem gesunden Durchschnittsgewichte angelangt ist.

Lebt man nach dieser Regel und berücksichtigt man die allgemein gültige Erfahrung, daß überhaupt eher zu viel, als zu wenig gegessen wird, zieht man dabei auch noch etwa vererbte Anlagen zum Starkwerden mit in Betracht, so wird jeder darauf kommen, selbst herauszubringen, welches Quantum an Nahrungsmitteln ihm zuträglich ist, wobei gelegentlich vereinzelte, auch tüchtige Überschreitungen des als richtig Ermittelten bei festlichen Gelegenheiten nicht weiters in Betracht fallen und belanglos sind.

Also keine Überfütterung! Das mögen sich auch die Mütter im Interesse ihrer Kinder merken. Stopfen nützt nichts — im Gegenteil! Aber auch die Erwachsenen sollen sich das hinter die Ohren schreiben: Wenn Geizhälse oft ein ungewöhnlich hohes Alter erreichen, so liegt das zum guten Teil daran, daß sie sich nicht überfüttern. Man beherzige das.

Schließlich mag noch in Kürze die Frage gestreift werden:

Wann und wie soll der Mensch essen? Punkto Zeit ist zu sagen, daß für die meisten Menschen drei Mahlzeiten genügen — Frühstück, Mittag- und Abendessen. Leute, die gezwungen sind, ihr Tagewerk sehr frühzeitig zu beginnen, oder die sehr spät zum Abendessen kommen, schieben wohl ein zweites Frühstück — ein Z'nüni — oder eine Zwischenmahlzeit am späten Nachmittage ein. Allgemein aber dies zu tun, ist nicht anzuraten und nicht gut zu heißen — der Magen soll nicht zu häufig in Tätigkeit gesetzt werden, er soll Zeit und Muße haben, die eigentlichen Mahlzeiten zu bewältigen, d. h. zu verdauen. Aus dem gleichen Grunde ist es auch verwerflich und ungesund, Kindern in der Zwischenzeit allerlei Leckerbissen zuzustecken — dadurch geht der Appetit zu den Hauptmahlzeiten verloren und eine richtige zielbewußte Ernährung wird direkt verunmöglicht. Entgegen dem gewöhnlichen Brauch, meist nur ein sehr frugales Frühstück einzunehmen, sollte auch dieses, dem doch meistens eine fünfstündige Arbeitszeit nachfolgt, eher reichlich sein, schon um eine nicht immer bekömmliche Zwischenmahlzeit zu umgehen. Ein gut bemessenes Frühstück bedingt auch, daß man sich alsdann bei der Mittagsmahlzeit den Magen nicht so überlädt und mit geringern Quantitäten dabei auskommt. Nach der Abendmahlzeit, die je nach Bedarf und Gewöhnung kalt oder warm genossen werden kann, soll man sich nicht zu frühzeitig ins Bett legen, sondern, im Interesse eines gesunden, guten Schlafes, stets darnach zirka 2—3 Stunden zuwarten, bevor man sich zur Ruhe begibt.

Punkto Art und Weise, wie man essen soll, ist zu sagen, daß der Mensch langsam und manierlich essen soll. Die Gesetze des Anstandes und der Gesundheitslehre treffen hier zusammen. Also nicht hastig essen, nicht herunterschlingen, nicht zu heiß und nicht zu kalt essen, um nicht die Verdauungsorgane, Rachen, Speiseröhre, Magen, zu reizen und eventuell krank zu machen! Eine Haupterfordernis ist schließlich ein gutes Kauen. Fletscher, ein englischer Arzt, hat diese Forderung wohl etwas zu weit getrieben, aber jedenfalls ist es besser einen Bissen zu lange Zeit zu zerkauen, als ihn ganz oder nur ungenügend zerkleinert zu verschlucken. Zudem ist es eine feststehende Tatsache, daß man bei gutem

Kauen, also langsamern Essen eher gesättigt ist, als bei schlechtem, so daß man, weil man sie besser ausnutzt, mit weniger Nahrungsquantitäten dabei auskommt. Man fährt also nicht nur körperlich — gesundheitlich, sondern auch finanziell besser dabei.

Daß zum guten Kauen auch ein gutes Gebiß gehört, liegt wohl auf der Hand. Also soll man diesem ein wohlbedachtes Augenmerk schenken — es ist etwas zur körperlichen Gesundheit absolut Notwendiges. Der Zahnarzt hat schon manche Krankheit verhütet.

Schließlich noch einen erzieherischen Rat! Wir haben gesehen, daß der Mensch eher zu viel, als zu wenig ißt. Erzieht also eure Kinder schon im Hinblick auf diese Tatsache, wenn ihr ihnen einen guten, ihre Gesundheit fördernden Dienst erweisen wollt. Sprecht mit ihnen nicht zu viel vom Essen, erzieht sie so, daß sie nicht zu viel Wert auf dasselbe legen und meinen, daß viel und gut essen ein Vorzug sei. Lehrt sie, dankbar hinzunehmen, was sie vorgesetzt bekommen, einfach, zufrieden und mäßig zu sein. Quält sie aber auch nicht, wenn sie gegen ein bestimmtes Gericht zeitweise eine Abneigung zeigen. Zwang nützt nichts, kann nur schaden, und gewöhnlich verlieren sich solche Dinge mit zunehmendem Alter ganz von selber. (Fortsetzung folgt.)

Handschrift und Charakter.

Erhalten wir einen Brief, so erkennen wir oft schon aus der Schrift der Adresse den Absender desselben. Ist das nicht der Fall, so schließen wir aus der Schrift auf das Geschlecht des Urhebers, ja, es drängt sich uns ein allerdings oberflächliches und unklares Urteil über den Schreiber auf. Damit wurde mehr oder minder bewußt der Charakter mit der Handschrift in Verbindung gebracht. Die sog. Graphologen gehen weiter und bestimmen aus der Schrift den Charakter. Lange Zeit konnten sich hiebei die Schriftdeuter mit sehr wechselndem Erfolg nur auf ihre praktischen Erfahrungen stützen. Professor Dr. Klages von Zürich hat aber jetzt seine wissenschaftlichen Untersuchungen über Handschrift und Charakter in ein exakt begründetes System gebracht, das es der Graphologie ermöglicht, dem Gelehrten ein zuverlässiges Hilfsmittel bei seelenkundlichen Forschungen zu sein und dem Laien praktische Menschenerkenntnis zu vermitteln.

Der wissenschaftlich gebildete Graphologe untersucht das ihm unterbreitete Schriftmaterial genau auf seine einzelnen Merkmale und ergründet den Sinn derselben. Seine Teilergebnisse bringt er auf Grund eingehender charakterologischer Studien in engsten Zusammenhang mit einander und gelangt dadurch zu oft staunenswert richtigen Gesamtresultaten. Das gelingt ihm aber nur, wenn ihm ausreichendes und einwandfreies Material zur Verfügung gestellt wird.

Zirka 20, völlig zwanglos geschriebene Zeilen sind das Mindeste, was der Schriftdeuter als Grundlage seiner Untersuchungen fordern muß! Bei der Abfassung des Schriftstückes darf der Urheber der technischen Ausführung der Buchstaben keine besondere Beachtung geschenkt haben. Abschriften z. B. sind fast immer unter Aufwendung von Mühe in Bezug