Zeitschrift: Die Schweiz : schweizerische illustrierte Zeitschrift
Band: 12 (1908)

Artikel: Zur Hygiene der Ernährung
Autor: E.Z.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-575843

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: 15.07.2025

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

Die Walze. **Oscar Tröndle.** Bäuerin. Holzschnitt.

Zur Hygieine der Ernährung.

Der Verlag von L. Kirschner-Engler in St. Gallen bringt die neue Auflage eines Büchleins, das sich auf dem Gebiet der Anweisung über Volksernährung im allgemeinen und Krankenernährung im besondern nachhaltige Beachtung verdient hat. Es sind die unter dem Titel Hygieine des Magens zusammengefaßten Aerztlichen Ratschläge für Gesunde und Kranke von Dr. med. J. B. Cathomas, Arzt der Kuranstalt Rhätia zu St. Gallen.

Ausgehend von einer kurzen, klaren Orientierung über die physiologischen Funktionen des Magens und die Ursachen, die zu Störungen dieser Funktionen, zu Magenerkrankungen führen, bespricht unser Ratgeber die Kinderernährung und die Hygieine des Essens, die Einwirkung kalter oder heißer Speisen auf den Magen, wobei er auch die Ratsamkeit des Trinkens zum Essen, das Was und Wieviel erläutert. Er bespricht die Wirkung der kohlensäurehaltigen Wasser auf den Magen und den Einfluß der geistigen Getränke auf die Verdauung, sowie die Bedeutung ihres Genusses für Magenkranke. Uebergehend zur Volksernährung macht er uns einige Angaben über die Zubereitungsweise einzelner Speisen. Er läßt die Ernährungsweise der einzelnen Klassen nach ihren Unterschieden und charakteristischen Gegensätzen Revüe passieren und kritisiert ihre verhängnisvollen Einseitigkeiten. Ueber den Einfluß der Würz- und Genußstoffe (Kaffee usw.) auf die Verdauung wird mancher seine unzweideutige Zurechtweisung finden. Das große Problem des Rauchens, die Einwirkung des Tabaks auf den Magen, die Diät der Magenkranken nach dieser Hinsicht finden eine nüchtern sachliche Würdigung. Es wird sodann die Summe überhaupt gezogen für die allgemeine Diät dieser Patienten. Worauf noch einige nichts weniger als überflüssige Winke über das Verhalten nach dem Essen und die Sorge für eine regelmäßige Darmentleerung und über die Pflege der Haut folgen unter Bezugnahme auf die Wechselbeziehungen zwischen den Funktionen der Haut und dem Magen. Um uns nicht ohne Anhaltspunkte zur praktischen Befolgung seiner Lehren zu entlassen, hat unser Autor einen Anhang beigegeben, der eine „Krankenküche mit diätetischen Kochrezepten" enthält.

Je mehr uns die stetig sich komplizierende Zivilisation von der Natur entfernt, desto weiter, scheint es, entfernen wir uns auch in unserer Ernährung von den ursprünglichen Normen. Damit wird die stetige Zunahme der Magenleiden in Zusammenhang zu bringen sein. Das scheint ja freilich im Widerspruch zu stehen mit der Tatsache, daß unsere wissenschaftliche Kultur und mit ihr unsere medizinischen Kenntnisse gegenüber frühern, naivern Zeiten so unermeßlich gewachsen. Es liegt eben nicht am Wissen oder an der Ignoranz. Die ungesunden Auswüchse unserer Entwicklung haben entsprechende Fortschritte gemacht, so stark, daß unsere Gesundheit mit allem Reichtum ihrer heutigen Hilfsmittel nicht mehr Schritt halten will. Es ist gegangen, wie es Professor Dubois von unsern Nerven erzählt: All die großen Errungenschaften zur Vereinfachung unseres Lebens haben nicht unser Leben erleichtert, sondern die vielen Erleichterungen haben uns dermaßen verwöhnt, daß unser Heute mit samt seinen Erleichterungen allen unsern Bedürfnissen nicht mehr gerecht zu werden vermag. Lassen wir dem Verfasser unserer Broschüre das Wort:

Unsere gesamten Lebensverhältnisse sind vielfach von der Bahn des Einfachen abgewichen. Eine unregelmäßige Lebensweise hat Platz gegriffen, und man nimmt bei dem krankhaften Streben, bald zu Bedeutung und Wohlstand zu kommen, nicht die nötige Rücksicht auf die Ernährung. Das beständige Hasten und Jagen nach Glücksgütern und Ehrenstellen bringt die gröbsten Unregelmäßigkeiten, bald überreiche, bald ungenügende Ernährung mit sich. Es ist kein Zufall, daß Amerika, das Land, in dem die Herrschsucht und das Strebertum die höchsten Grade erreicht haben, zugleich auch dasjenige Land ist, welches das größte Kontingent an Magenkranken stellt. Ein großer Teil der nervösen, aber auch der übrigen Magenerkrankungen hat hierin seinen Grund.

Schon in der Art des Essens, im ungenügenden Kauen, in dem hastigen Hinunterwürgen der Speisen müssen wir den Grund zu mancherlei Magenleiden suchen. Die Einnahme zu kalter oder zu heißer Speisen und Getränke ist für viele die Ursache ihres spätern Leidens. Folgen die schon berührten Einseitigkeiten in der Ernährung je nach den verschiedenen Klassen.

Eine andere Seite unserer modernen Errungenschaften:

Ein für die vorliegende Frage gleichfalls wichtiger Faktor — fährt Cathomas fort — liegt in dem argen Mißbrauch von Abführmitteln, dem wir in allen Schichten und bei allen Ständen begegnen. Es ist erwiesen, daß in einer beträchtlichen Zahl von Magenleiden Mißbrauch mit Reinigungsmitteln entweder als alleinige oder als vorwiegende Ursache der Magenbeschwerden anzuschuldigen ist. Auch das Einnehmen von vielen und scharfen Arzneien bildet die Grundlage späterer Magenerkrankung. — Quacksalberei und Aberglauben vertragen sich eben mit dem intellektuellsten aller Zeitalter.

Unser Verfasser ist kein Fanatiker. Er geht auf alles ein, läßt mit sich reden und stellt viel auf den gesunden Menschenverstand ab, der alles je nach Individualität mit seinem granum salis nimmt. Einseitigkeiten und Uebertreibungen liegen ihm fern. Er hält es in seinem Fach mit der guten, alles Lehrens Wert bedingenden Lehre: Non scholæ, sed vitæ. Auch das cum grano salis natürlich. Er ist rein sachlich, kein Schematiker. Diese Eigenschaften erhöhen die Aktualität, die seiner knappen Schrift schon ihrem Gegenstand nach innewohnt. Sie verdient noch manche weitere Auflage und wird sie ohne Zweifel binnen kurzem erleben. Für diesen Fall möchte denn freilich eine kleine Aussetzung leicht berücksichtigt werden. Diese betrifft den Stil, der in keiner Drucksache ganz zu kurz kommen darf, ob auch viele glauben, er sei nur bei literarischen Arbeiten und Absichten der Beachtung wert. Der Verfasser hat freilich die Entschuldigung, von Geburt nicht dem deutschen Sprachgebiet anzugehören. Er wird es um so weniger verargen, wenn die Vorbehalte gegenüber seiner Publikation, die vor keinem Punkt von Bedeutung zu tun haben, an Kleinigkeiten hängen bleiben. Die Freude und den Dank für seine wertvollen Ratschläge werden sie keinem verkürzen.

Es wäre sehr zu wünschen, solch anspruchslose und wohlangebrachte medizinische Belehrung des Laien fände auf anderem Gebiete der Heilkunde Parallelen. E. Z.