Zeitschrift: Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Band: 18 (1911)

Heft: 1

Artikel: Zur heutigen falschen Ernährung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-524617

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 jungen Leute haben überhaupt keine Achtung vor ihrer Muttersprache und bilden sich ein, deutsch ja schon von Geburts wegen zu können. Sie treten mit dem Glauben ins praktische Leben, ein anständiges Deutsch sei weder für die kaufmännische, noch für die allgemeine Bildung erforderlich. Woher haben sie diese Anschauung?" (Fortsetzung folgt.)

Zur heutigen falschen Ernährung.

Zahnarzt Dr. O. Kunert in Breslau hat im Selbstverlag unter obigem Titel ein 32seitiges praktisches Schriftchen herausgegeben. Zusammenfassend bietet er uns nachstehende Kernsätze, die wohl auch ein Schulorgan wörtlich anführen darf. Sie lauten:

„Für die minderwertige körperliche Entwicklung unserer Jugend, die in der enormen Zunahme der Zahnfäule nur ihren deutlichsten Ausdruck findet, sind als letzte Ursachen verantwortlich zu machen:

1. Die ungenügende Aufnahme von Salzen, insbesondere von Eisen- und Kalksalzen als Folge unserer heutigen geradezu törichten Art der Ernährung (Verfeinerung fast aller Nahrungsmittel!!).

Hier sind zu nennen:

a) Die Verdrängung des Schwarzbrotes; nur der Genuß eines Brotes aus dem ganzen Getreidekorn gewährleistet die ausreichende Zufuhr von (Eisen-Kalk) Salzen die zur kraftvollen, kernigen Entwicklung des ganzen Körpers unbedingt nötig sind. Jahrtausende lang bildete das ganze Getreide-, Reis- oder Maiskorn, das alle Gruppen von Nährstoffen, deren der Mensch bedarf, Eiweiß Stärkemehl, Fett, Salze und zwar in einem günstigen Verhältnis enthält, das Hauptnahrungsmittel der Menschheit — und sie war dabei kraftvoll und gesund;

b) Erst in der Neuzeit wird das Getreidekorn (in Japan ebenso das Reiskorn!) seiner wertvollsten Schicht, der eisen-, kalk- und eiweißreichen Kleberschicht beraubt, die an das Vieh verschleudert wird; der Mensch genießt nur noch das wertlosere, im wesentlichen aus Stärkemehl bestehende Innere des Getreidekorns, das Feinmehl, das nur den zehnten Teil der Kalksalze der Kleie enthält, in Form von Weißbrot und Weizengebäck. Die Verschleuderung der Eiweißstoffe der Kleie sucht der wohlhabendere Teil der Bevölkerung durch gesteigerten Fleischgenuß auszugleichen; sie ist also für ihn bedeutungslos. Aber abgesehen von den mannigfachen Schädigungen (harnsaure Diathese, zahlreiche Stoffwechsel-Krankheiten), die zu reichlicher Fleischgenuß durch Ueberlastung des Körpers mit Eiweiß im Gefolge hat, bedeutet die Kleievergeudung doch auch für den besser situierten Teil unseres Volks einen wirtschaftlichen Nachteil, denn tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Milch) sind bedeutend teurer als das Eiweiß der Getreidearten und Hülsenfrüchte. Dieselbe Bodenfläche liefert viermal so viel Eiweiß in Form von Getreide als tierisches Eiweiß durch Futterbau. Fleisch enthält aber auch nur halb so viel (Kalk) Salze als das ganze Getreidekorn, und insofern betrügt sich doch auch die wohlhabende Bevölkerung bei zu starker Bevorzugung der Fleischnahrung selbst. Ihre Kinder beweisen es, die allenfalls aufgepäppelt und aufgeschwemmt, aber ohne Kern sind, wie das Ueberhandnehmen der Zahnfäule auch bei ihnen beweist. Man sucht dann wohl durch aus der Apotheke bezogene eisen-kalkhaltige oder sonstige Chemikalien den Mangel auszugleichen, aber durch anorganische Salze lassen sich die in den Naturprodukten in ihrer natürlichen Verbindung enthaltenen Mineralsalze eben leider nicht ersetzen. Für die ärmere Bevölkerung, für die tierisches Eiweiß nicht, oder nicht in genügender Menge erschwinglich ist, bedeutet die Verschleuderung der wertvollen

Kleie an das Vieh und der Weißbrotgenuß außer dem gänzlichen Mangel an Salzen noch eine Unterernährung an Eiweiß. Verstärkt wird das Unheil noch dadurch, daß sich die „Verfeinerung", d. h. Verschlechterung noch auf verschiedene andere wichtige Nahrungsmittel erstreckt, wie Reis, Erbsen, Graupen, Gries, die man auch mehr und mehr der eisen-, kalk- und eiweißhaltigen Kleberschicht beraubt. Daher die oft geradezu elende Entwicklung der Kinder dieser Volkskreise, mark- und blutlos, mit Gesichtern wie aus weißem Wachs;

c) Die weitere Verdrängung des Getreidekorns durch die Kartoffel, die, in der Hauptsache aus Stärkemehl bestehend, eiweiß- und kalkarm im Vergleich mit dem Getreidekorn ein minderwertiges Nahrungsmittel darstellt;

d) Die vor etwa 100 Jahren allgemeiner gewordene Einführung des Kaffees mit seinem geringen Nährwert, der die nahrhafte Suppe aus Roggenschrot, Hafergrütze oder dgl. verdrängte.

e) Die oft falsche Art der Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln; ersteres wird „überbrüht", letztere werden geschält zugesetzt, es werden also die wenigen Salze auch noch ausgelaugt und gehen für den Körper verloren.

f) Der zunehmende Genuß kalkarmen, weichen Wassers als Folge der stärkeren Einführung von Wasserleitungen, die meist schon aus Rücksicht auf die Dampfkessel weiches Wasser führen; die Dampfkessel werden höher bewertet als die Volksgesundheit.

2. Der heute geradezu unmäßige Genuß von Zucker. Durch Säurebildung greift der Zucker die Zähne an; ganz besondes schädlich sind die stets klebrigen Zucker-Feinmehlgemische, wie sie Chokolade, Kakes, Konditorwaren, Zuckergebäck repräsentieren, sowie alle Formen von Bonbons mit Fruchtsäuren. Außerdem erzeugt Zucker, der als reines Kohlehydrat keinerlei (Kalk) Salze enthält, ein starkes Sättigungsgefühl; auch verwöhnt er den Magen-Darmkanal, sodaß Kinder, die viel naschen, nicht genügend andere, kräftige Nahrungsmittel aufzunehmen vermögen; Unterernährung, wenn nicht an Eiweiß, so doch mindestens an Salzen ist die weitere Folge. Endlich übt er noch Schädigungen beim Stoffwechsel aus.

3. Der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer. Die Zähne sind bestimmt, harte Nahrungsmittel zu kauen; unsere weich zubereiteten Nahrungsmittel, die vielen Näschereien, vor allem aber das schlechte, pappige, stets frisch beim Bäcker eingekaufte Brot, stellen fast gar keine Anforderungen an den Kauakt mehr; auch eine gehörig ausgeübte Kaufunktion ist aber eine Vorbedingung für die Entwicklung harter Zähne; bei mangelhaft ausgeübtem Kauakt bleiben weiter die Kiefer oft zu klein, so daß die Zähne nicht Platz finden, die Nasenatmung behindert wird und die so bedenkliche Mundatmung Platz greift. —

Die Eisen-Kalkunterernährung unseres Volkes ist auch die Ursache zahlreicher anderer Krankheiten, z. B. der verbreiteten Blutarmut, Neurasthenie (Nervosität), des frühen Haarausfalles ꝛc.; die stopfende Wirkung unserer verfeinerten Nahrungsmittel ist für die enorme Zunahme der Blinddarmentzündungen verantwortlich zu machen.

Der Entwicklungszustand der heute lebenden Generation, namentlich unserer Kinder, ist die Quittung darüber, daß wir mit dem Wahne der „Verfeinerung" aller Nahrungsmittel hinsichtlich unserer Ernährung in einen ungeheuren Irrtum hineingeraten sind. Kehren wir wieder zurück zu einer mehr naturgemäß einfachen, kalkreichen Lebensweise! Machen wir wieder ein Brot aus dem ganzen Getreidekorn, „unverfeinerten" Reis und Hülsenfrüchte zu unseren Hauptnahrungsmitteln, dann muß unser Volk an Gesundheit und Kraft außerordentlich gewinnen; es muß sich auch unsere ganze Ernährung wieder erheblich verbilligen, so daß entweder bedeutende Werte für andere kulturelle Aufgaben frei werden

oder Deutschland eine noch viel größere Bevölkerung ernähren könnte, als es schon heute der Fall ist.

Der Uebergang von „verfeinerten" Lebensmitteln zu eiweiß- und kalkhaltiger, gehaltvoller Ernährung muß ganz allmählich, durch einen monatelangen Uebergang vollzogen werden; auch ist das Nahrungsquantum erheblich zu beschränken; Magen-Darmkatarrhe würden sonst unausbleiblich damit verbunden sein.

Schlußsätze.

Mütter, Großmütter und Tanten, gebt euren Lieblingen keine Näschereien, dafür lieber Früchte!

Hausfrau, beschränke den Zuckergebrauch auf mäßiges Süßen des Kaffees, Kompotts und den üblichen Festtagskuchen!

Koche die Kartoffeln mit der Schale, überbrühe das Gemüse nicht!

Kaufe nur ganz grobe Graupen und Gries, ungeschälten Reis und ungeschälte Erbsen!

Koche recht oft die äußerst nahrhaften, kalk- und eiweißreichen Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)!

Verwende, wenn irgend möglich, zum Kochen und Trinken hartes, kalkhaltiges Wasser.

Stadtväter, nehmt bei der Anlage von Wasserleitungen mehr Rücksicht auf die Volksgesundheit, als auf die Dampfkessel.

Volk, schränke den Genuß von Alkohol ein oder meide ihn — noch besser — gänzlich.

Volk, kehre von der Ueberschätzung reichlicher Fleischkost zurück, weise dem Fleisch in deiner Ernährung wieder mehr eine untergeordnete Rolle zu.

Laß ab vom Genuß des kraft- und wertlosen Weizenbrotes und Weizengebäcks und wende dich wieder — auch beim Morgenkaffee oder besser der Morgensuppe — dem nicht bloß gute Zähne, sondern auch Kraft und Gesundheit verleihenden Schwarzbrot zu.

Ein gutes Brot aus dem ganzen Getreidekorn muß wieder dein Hauptnahrungsmittel werden.

Krankenkasse.

Einem Interview beim Herrn Verbandskassier zufolge, hat unsere Krankenkasse wieder ein sehr erfreuliches Rechnungsjahr hinter sich. Unsere Institution erfreute sich im abgelaufenen Jahr 19 Neueintritte; diese verteilen sich auf die Kantone St. Gallen (8), Schwyz (4), Freiburg (2), Luzern (2), Solothurn (1), Bern (1) und Uri (1).

Krankheitsmeldungen liefen 4 ein mit 50 Krankheitstagen, was einer Krankengeldsumme von Fr. 200 (4 Fr. pro Tag) gleichkommt. Die Einlage im Sparkassabüchlein auf der Administration in St. Gallen beträgt gegenüber Fr. 500 anfangs 1910 heute Fr. 1456; das Guthaben auf dem Check-Konto und die Fondzinse dazugerechnet, ergibt sich wohl ein approximativer Vorschlag von 1200 Fr. Das Gesamtvermögen ist also auf über **Fr. 7000** angewachsen. Wer hätte eine so prächtige Entfaltung der Krankenkasse gedacht? Wir schreiben keinen Appell zum Eintritte mehr — die angeführten Zahlen sprechen laut genug.

Anmeldungen beim Verbandspräsidenten Hrn. Lehrer Jak. Oesch in St. Fiden. Portofreie Einzahlung (Chek 0,521) an den Verbandskassier Hrn. Lehrer Alfons Engeler, Lachen-Vonwil.