

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 24 (1916)

**Heft:** 5

**Artikel:** Der hohe Nährwert des Käfers

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546344>

### **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:** 01.04.2025

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

**Winterthur.** Der Samariterverein Winterthur hielt Samstag, den 15. Januar 1916, seine Generalversammlung ab. Ein Lied von unserer wackern Gesangssektion eröffnete die Versammlung. Der Präsident, Herr Gut, erinnert uns in seinen Eröffnungsworten an die uns durch den Tod entrienen lieben 2 Mitglieder: Theodor Siegrist und Frau Akret. Ruhet sanft!

Der Uebungsbesuch im verflossenen Vereinsjahr kann als befriedigend betrachtet werden. Der Vorstand, um die Geschäfte zu erledigen, kam an 20 Sitzungen zusammen. Obligatorische Uebungen wurden 12 abgehalten. Ueberaus lehrreich war der Besuch der Lazarette in Konstanz.

Auch gedachte der unsrige Verein der durch den Grenzdienst erkrankten Soldaten, deren es in den Lazaretten, wie Olten, Solothurn und Zofingen, sehr viele sind. Es wurde keine Arbeit gescheut, eine Gabensammlung zu arrangieren, um bekannte Soldaten in den betreffenden Lazaretten auf die Bundesfeier mit einer Gabe zu erfreuen. Es war denn auch wirklich dem Samariterverein Winterthur vergönnt, 1900 Gaben an die Lazarette zu schicken. Viele Dankschreiben waren durch diese edle Tat nicht ausgeblieben.

Der Vorstand für das laufende Jahr 1916 wurde wie folgt bestellt: Präsident: Ernst Koch, Seen; Vizepräsident: Gottlieb Bachmann, Wetzheim; Aktuar: Jakob Weber, Winterthur; Kassier: Otto Streuli, Winterthur; Materialverwalterin: Frau Schmidhauser, deren Beihilfe: Frä. Strauß; Materialverwalter: Alfr. Wolfer, Winterthur, als dessen Hilfe: Eugen Morf; 1. Bibliothekarin: Frä. Bammert; 2. Bibliothekarin: Frä. Strauß, Winterthur.

Es gereichte uns zur Freude, in den Fall zu kommen, 35 Aktivmitglieder aufzunehmen, und zählt

heute unser Verein, Ehren- und Freimitglieder inbegriffen, 243 Mitglieder.

Getreue Pflichterfüllung, wachsendes Interesse für die Samaritersache, Pflege der Gemütlichkeit und der Kollegialität seien auch im begonnenen Jahre unsere Devise zum Wohle unserer Sektion. J. W.

**Wohlen** (Murgau). Der Samariterverein hielt Sonntag, den 18. Februar 1916, im „Rößli“ seine ordentliche Generalversammlung ab. Der Vorstand wurde bestellt, wie folgt: Herr E. Meyer, Präsident (bish.); Herr Adolf Strebel, Vizepräsident (bish.); Frä. Frida Halder, Aktuarin (bish.); Herr Xaver Käppeli, Kassier (neu), bisheriger Beisitzer; Herr Josef Strebel, Materialverwalter (neu). Da unser langjährige Materialverwalter Herr Emil Hunn sein Arbeitsfeld nach auswärts verlegt hat, war es ihm nicht mehr möglich, sein Amt weiter zu versehen. Dem Zurücktretenden sei auch an dieser Stelle der Dank des Vereins ausgesprochen für alles, was er für denselben in uneigennützigster Weise geleistet. Beisitzer: Frä. Josefina Rotter (bish.) und Herr Albert Sager (neu); Rechnungsrevisoren: die Herren Hans Meyer, Glaser, und Josef Hoppeler (bisherige). Laut Jahresbericht hat der Verein im verflossenen Jahr 12 Uebungen abgehalten und eine Feldübung, vereint mit den Schwestersektionen des Freiamtes.

Zur Stärkung des Vereins und Förderung des Samariterwesens überhaupt soll dieses Jahr wieder einmal ein Samaritertour mit Anhang Krankenpflege abgehalten werden. Hoffen wir, daß dadurch wieder neues Leben dem Verein erwache und Ansporn zu weiterem Schaffen gebe, damit auch wir dem Ziele immer näher kommen und zum Helfen und Retten allzeit bereit sind. F. H.

## Der hohe Nährwert des Käses.

Den „Schweizer. Blättern für Gesundheitspflege“ entnehmen wir folgende beherzigenswerte Ausführungen:

„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 Nahrung nicht genügend ausgenutzt. Es enthält Magerkäse mit seinen 34 % Eiweiß weit mehr als das 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 Milcheextrakt.

Am sichersten geht man, wenn man offene Käse kauft und nicht solche in feiner Verpackung mit irgendwelchen Phantasienamen wie Appetit-, Delikatess-, Frühstück-, Kloster-, Münsterkäse. Diese sind oft außerordentlich wasserreich; nach Untersuchungen beträgt ihr Wassergehalt bis zu 73 %. Die Phantasienamen sollen eben vielfach mit ihren hoch-

tönenden Bezeichnungen 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 Phantasiennamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie als „Luxuskäse“ bezeichnen muß.

Je fetter ein 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 Kauen 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 Schweizerkäse und erst recht die billigeren Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten.“ Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zukost 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.

## Nochmals die Verbandpatronen.

Kaum haben uns die Verbandstofffabriken eine namhafte Preiserhöhung angezeigt, ist von der gleichen Seite eine erneute Steigerung des Preises für unsere Verbandpatronen erfolgt. So sehen wir uns gezwungen, um nicht allzuschwere Einbuße zu erleiden, auch unsererseits die Preise für Verbandpatronen zu erhöhen. Es werden vom 1. März an diese Verbandpatronen zu folgenden Ansätzen abgegeben werden:

Kleine Verbandpatronen (Fingerverbände): 7 Cts.

Große Verbandpatronen: 22 Cts.

Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam, daß wir mit diesen Preisansätzen für unsere Samariter- und Rotkreuzvereine nach wie vor erheblich unter dem Einkaufspreis geblieben sind.

Das Zentralsekretariat des schweiz. Roten Kreuzes.