Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 4

Rubrik: Zweckmässige Ernährung

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: 30.03.2025

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

8. Uneheliche und im Ehebruch erzeugte Kinder.[1])

Diese Kinder tragen an sich nur zu oft den Ausdruck ihrer traurigen Abstammung.

Die ärztlichen Statistiken aller Länder haben in Wirklichkeit, im Allgemeinen, eine Minderwertigkeit solcher Kinder konstatieren lassen, und zwar sowohl in physiologischer wie psychologischer Hinsicht. Die Fälle von Blutarmut, von Rhachitis, von schlechter Konstitution, von Anomalien, von Gebrechlichkeiten jeder Art, von nervösen Störungen, von vererbten Krankheiten und psychischen Affektionen und von frühzeitigem Tod sind bedeutend zahlreicher als bei Kindern, die unter den vom Gesetz und von der Moral gegebenen Bedingungen geboren wurden.

Eine ganz natürliche Erklärung dieser schmerzlichen Tatsache finden wir in den Umständen der Aufregungen, der Furcht, der Gewissensbisse und der verschiedenen Leidenschaften, welche, mehr oder weniger, das Gemüt der schuldigen Eltern belastet haben mögen. Eine andere noch viel bedenklichere Erklärung ist zu finden in den verbrecherischen Versuchen, welche die Mutter oft ins Werk setzt um ihren Zustand so lange als möglich zu verbergen. (Gefährliche Schnürung der Kleider, des Korsetts, Versuche der Frucht-Abtötung, von der Hygiene verbotene Speisen und Getränke, forzierte Märsche und Sportübungen ꝛc. ꝛc.) Deshalb sind die Fehl- und Frühgeburten, die schwierigen Entbindungen, die totgeborenen Kinder, gar zu oft die schlimmen Folgen des Zölibats.

Die unehelichen Geburten sind sowohl wegen ihrer Anzahl, als auch wegen ihrer fortschreitenden Zunahme, im höchsten Grade zu bedauern.

Die Zahl der unehelichen Kinder muß sich in Europa allein auf viele Hunderttausende berechnen; diejenige der dem Ehebruch entstammenden Kinder ist wahrscheinlich eine noch größere. Daraus können wir uns eine Vorstellung machen von der erschreckenden Summe dieser unschuldigen Opfer der Unwissenheit und der Immoralität.

[1]) Da die dem Ehebruch entstammenden Kinder meistens die Frucht des im Zölibat lebenden Vaters sind, so können wir sie infolgedessen nicht von den traurigen Folgen der gesellschaftlichen Stellung des Zölibats ausschließen.

Zweckmäßige Ernährung.

Am 25. Mai 1914 hielt der bekannte Schüler Horace Fletchers in Stuttgart, Dr. A. von Borosini-München, im Gustav Jaeger-Verein einen sehr zahlreich besuchten Vortrag über die Frage zweckmäßiger Ernährung. Der Redner führte u. a. aus:

Unser Körper braucht einerseits Brennmaterial, anderseits Körperersatz-Material. Beide sind in ihrem chemischen Aufbau gänzlich verschieden. Brennmaterial, d. h. Kohlehydrate und Fette, sind höchst einfach zusammengesetzt, Eiweiß äußerst kompliziert. Fett und Kohlehydrate werden, nachdem sie durch die Verdauung in Brennmaterial umgewandelt worden sind, unter Zutritt von Sauerstoff aus dem Blute zu Kohlensäure und Wasser verbrannt, wobei Energie und Wärme entsteht. Uebermäßiger Genuß von Fett- und Kohlehydratnahrung führt zu Fettbildung. Man kann hier sehr wohl einen Vergleich mit einem verrußten Ofen ziehen. Allerdings gibt es auch Menschen, die trotz vielen Essens niemals dicker werden, weil sie ein sehr hohes Verbrennungsvermögen besitzen; sie können mit einem Hochofen verglichen werden. Starke Eiweiß-Esser werden kaum je Fett ansetzen, vielmehr stets mager bleiben, weil die Eiweiß-

nahrung ein sehr schlechtes Brennmaterial darstellt; hierauf beruhen die überaus schädlichen Entfettungskuren mit vorwiegender Fleischkost. Das Eiweiß ist von der Natur als Körperersatzmaterial gedacht und nicht als Kraftquelle. Uebermäßig genossenes Eiweiß wird mit den Zellabfallstoffen in Form von Harn durch die Nieren aus dem Körper wieder ausgeschieden. Ist der Körper nicht imstande, die ganzen Stickstoffschlacken, welche durch übermäßigen Eiweißgenuß sich im Körper bilden, zu Harnstoff zu verbrennen, so kommt es zur Bildung von Harnsäure und ähnlichen Stoffen, welche zumeist als Schlacken im Körper zurückbleiben. Gicht, Rheumatismus, Arterienverkalkung und andere Stoffwechselstörungen stehen hiemit im Zusammenhang. Eine weitere Gefahr des Eiweißes, vor allen Dingen des tierischen, ist durch seine leichte Zersetzlichkeit bedingt. Es stehen sich heute zwei Anschauungen gegenüber, die Schule des verstorbenen Münchener Physiologen v. Voit, welcher ein ziemlich großes Maß von Eiweiß täglich für die Ernährung fordert, und die auf neueren Forschungen beruhenden Ansichten von Chittenden, Zuntz, Abderhalden, Hindhede, Gruber, Röse und Borosini, nach denen der Mensch mit sehr viel geringeren Eiweißmengen nicht nur auskommt, sondern sich auch wohler fühlt. Anlaß zu diesen Versuchen gab der Amerikaner Horace Fletcher; auch Prof. Dr. Gustav Jaeger ist von jeher gegen einen übermäßigen Eiweißgenuß gewesen. Eine weitere wichtige Sache sind die Nährsalze. Es stehen sich in unseren Nahrungsmitteln zwei Stoffgruppen gegenüber: die eine, die basische Stoffgruppe, welche alle Erdsalze (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen) in sich schließt, während die andere Stoffgruppe die säurebildenden Elemente, hauptsächlich Phosphor, Schwefel und Chlor, enthält. Die Erdsalze sind nicht nur für den Körperaufbau, sondern auch für den Körperhaushalt von größter Bedeutung. Sie scheinen im Blutumlauf und bei der Arbeit der Körperorgane eine elektrolytische Rolle zu spielen. Wenn nun die Nahrung säurebildende Substanzen im Ueberschuß enthält, so werden durch die im Körper sich bildenden Säuren (Schwefel und Phosphor) die basischen Erdsalze angezogen und bilden neutrale Salze, wodurch ihnen ihre Schärfe genommen wird. Hiedurch verarmt der Körper an den so wichtigen Erdsalzen und ist sogar später geneigt, an Stelle dieser mangelnden Erdsalze aus Zellbaumaterial oder seinen eigenen Körperzellen Ammoniak zu bilden, welches ebenfalls basische Eigenschaften besitzt, um mit Hilfe des Ammoniak die überschüssige Säure zu neutralisieren. (Wer sich für diese Fragen eingehender interessiert, sei auf die Broschüre „Was sollen wir essen?" verwiesen, in welcher für die betreffenden Nahrungsmittel sowohl der Kalorienwert, als auch der Eiweiß-, Nährsalz- und Säuregehalt angegeben ist. Zu beziehen durch das Sekretariat von Dr. v. Borosini, München, Prinz-Ludwigstr. 3/2 — vom 1. September ab Berlin, Marburgerstr. 2 — zum Preise von 1.25 Mk.) Es ist sehr wahrscheinlich, daß mit der Tatsache der Eiweißhunger des Kulturmenschen zusammenhängt.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Schluß folgt.)

Die Geistesgegenwart im Felde.

Die besondere Art der modernen Kriegführung in Verbindung mit den in Verwendung stehenden komplizierten Kriegsmaschinen verlangt von jedem Soldaten ein möglichst großes Maß von Geistesgegenwart. Besonders wichtig ist, wie in