Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 5

Rubrik: Zweckmässige Ernährung [Fortsetzung und Schluss]

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

ber Luftballon hat kein Gewicht, denn er steigt doch nach oben. Es gibt auch auf geistigem Gebiete Kräfte, die auswärts, und Kräfte, die abwärts treiben. Auf ihr Verhältnis kommt es an.

Es genügt nicht, bloß den Mißbrauch des Tabaks zu bekämpfen und den mäßigen Genuß zu empfehlen. Der mäßige Genuß ist die Quelle der Unmäßigkeit. Und solange der mäßige Genuß nicht aufhört, wird auch der unmäßige mit seinen Folgen, Krankheit, Entartung, nie und nimmer aufhören.

Der mäßige Tabakgenuß ist für die meisten Raucher eine beständige Tantalusqual, 1) der unmäßige ist für viele die Quelle langjähriger qualvoller Leiden und trägt mit bei zur allgemeinen Degeneration und zum Untergang unserer Rasse.

Wem also das Wohl der kommenden Generationen und die Erhaltung der edelsten Menschenrassen nicht gleichgültig ist, der soll an seinem Teil dazu beitragen, den Tabak gänzlich aus unserer Gesellschaft zu verbannen, und zwar vor allem durch das eigene Beispiel der völligen Enthaltung.

Was mich persönlich betrifft, so habe ich mir dreimal das Ranchen angewöhnt und dreimal wieder abgewöhnt und jetzt schon seit 26 Jahren nicht mehr geraucht. Ich habe also dreimal das Experimentum crucis gemacht und fann es bezeugen: man entbehrt nichts beim Aufgeben dieses Giftes. Im Gegenteil, man gewinnt an Freuden. Der Tabak stumpft alle Sinne ab, insbesondere den Geschmacks- und Geruchssinn. Wan sindet daher nach Aufgabe dieses Genusses reichlichen Ersat in anderen Sinnesfreuden.

Die Raucher, welche das nicht einsehen wollen und meinen, die Nikotinvergiftung sei ein unersetzbarer Lebensgenuß, pflegen zu sagen: Lieber ein furzes und genußreiches als ein langes, asketisches Leben. Sie vergessen aber folgendes. Berfürztes Leben bedeutet in der Regel verslängerte Krankheit. Berlängerte Krankheit bes deutet verminderte Genußfähigkeit und somit auch verminderten Genuß.

Auf Kosten der Genußfähigkeit sich Genüsse verschaffen zu wollen, ist das Verkehrteste, was ein Mensch erstreben kann.

(Beitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)



Iwedemäßige Ernährung.

(Fortsetzung und Schluß)

Die Nahrung follte also in der Beise zu= sammengesett werden, daß die nährsalzreichen Burzelgewächse, Gemufe, Salate und Früchte an erfter Stelle fteben. Un zweiter Stelle follen Körnerfrüchte, gutes hartes Brot, Vollfornbrot oder Roggenbrot, Reis, Mais, Mehlspeisen usw. fommen, und erst an letter Stelle das tierische Eiweiß, von welchem die Milch und Milchprodutte am wichtigften find. Korpulente Menschen sollten hauptfächlich solche Nahrung mablen, welche feinen großen Warmeeinheitenwert befitt, mahrend den mageren Leuten falorienreiche Nahrung zu empfehlen ift. Die Ansicht, daß die Nahrung uns fehr bald nach ber Nahrungsaufnahme Rraft und Energie gu geben imftande fei, ift irrtumlich, benn bie Nahrung muß durch beschwerliche Berdauungsarbeit in Brenn- und Rorpererfatmaterial umgewandelt werden. Berdauungsarbeit verträgt fich nicht mit Beistesarbeit ober Musfelarbeit. Ein verdauendes Tier ruht, ein arbeitendes Tier verdaut nicht. Daher leiden die Tiere in der Freiheit auch faum je an Darmfäulnis wie ber Mensch. Der Grund bes häufigen Nahrungsbedürfnisses liegt in ber

¹⁾ Wenn dem so ware, dann würden sie doch nicht rauchen; er ist vielmehr ein wirklicher Genuß. (Red.)

burch frühzeitige falsche Ernährung bebingten übermäßigen Ausscheidung von Magenfaft, welcher entweder einen örtlichen Reig auf die Magenschleimhaut ausübt, ober, wenn nicht zur gewohnten Zeit gegeffen wird, wohl gar in die Blutbahn gelangt und eine birefte Giftwirfung hervorruft (Ropfichmerz, Schwindelgefühl, Ohnmacht bei Beighunger). Balb nach der Nahrungsaufnahme hören diese unangenehmen Erscheinungen auf und hierdurch ift ber faliche Glaube entstanden, daß die Nahrung sehr bald nach ihrer Aufnahme uns Rraft und Energie zu geben imftande sei. Wer gefund leben und fich vor Stoffwechselstörungen bewahren will, ber muß vor allen Dingen diese frankhaften Beighungererscheinungen befämpfen, welche mit dem wirklichen Nahrungs= bedürfnis nichts zu tun haben, da fie einzutreten pflegen, wenn die vorhergegangene Mahlzeit noch nicht einmal den Magen verlaffen hat. Es genügt meift eine gang geringe Nahrungs= aufnahme, um die Heißhungergefühle gum Schweigen zu bringen, und es follten in Bufunft alle Zwischenmahlzeiten in Wegfall fommen.

Die Natur hat uns sechs Speicheldrusen in ben Mund gelegt, beren Sefret eine wichtige Berdauungsflüssigfeit darstellt. Der Rulturmensch bedient sich berselben bei seiner Rahrungs= aufnahme fast gar nicht und fann infolgedeffen die Stärfenahrung, welche eigentlich burch ben Mundspeichel aufgelöst werden sollte (biefe Auflösung findet auch noch im Magen statt), erft burch ben Saft ber Bauchspeicheldrufen im Dunndarm verdauen. Auf diese Beise wird bie ganze Berdanung in andere Bahnen gelenkt und die Ausnützung der Rahrung geschädigt. Es ift unbedingt notwendig, nicht nur jeden Biffen gründlich zu zerkleinern, sondern auch gut mit Speichel zu mischen, bevor man ihn verschluckt. Eine weitere wichtige

Sache ist ein ruhiger Gemütszustand während der Nahrungsaufnahme und Verdanung. Es ist deshalb wünschenswert, daß die Hauptmahlzeit auf die späteren Nachmittagsstunden oder frühen Abendstunden verlegt und mittags nur eine leichte Gemüsemahlzeit genossen wird. Man sollte Kinder niemals zum Essen zwingen und ebensowenig sie mit vollem Magen in die Schule schicken. All das darf aber nicht übertrieben werden. Es ist z. B. grundfalsch zu denken, daß jeder Bissen so und soviele Male gekaut werden müsse. Es genügt, wenn man die Bissen gut zerkleinert und durchsseichelt, weil ja der Speichel im Magen noch nachwirken kann.

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



Über Anginen (Hals= und Radjenentzündungen)

Bon Dr. 3mfeld.

Unter dem Namen Ungina (vom lateinischen Ungere = ersticken) bezeichnete man früher alle Schling= und Atembeschwerden. Gegen= wärtig versteht man aber barunter alle Entgundungen des weichen Gaumens, ber Mandeln und ber hinteren und feitlichen Rachenwand, mit einem Wort die, noch richtiger, unter bem Namen Bharyngitis (vom griechischen Bharynx = Rachen) bezeichneten Rachenentzun= bungen. Gehr oft zieht der entzündliche Brozef ber Angina auch die Rafe in Mitleidenschaft. Wenn aber der entzündliche Prozeß sich noch auf den Rehlfopf ausbreitet, bann haben wir es mit einer besonderen Krantheit zu tun, welche ben Namen garnngitis führt (vom griechischen Larynx = Kehlkopf), und gemeiniglich als Rehlfopfentzündung bezeichnet wird.