

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 25 (1921-1922)
Heft: 6

Artikel: Vom Essen und Trinken [Fortsetzung]
Autor: Zimmermann, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-665990>

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: 15.03.2025

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

nen beschäftigt. Über dreißig Patente auf Nähmaschinen, die aus jener Zeit stammen, geben von diesem Erfindungseifer Kenntnis. Abbildung 3 zeigt die Nähmaschine eines deutschen Erfinders aus dem Jahre 1835, die, nachdem sie für den praktischen Betrieb versagt hatte, öffentlich für Geld gezeigt wurde; ob sie die Schaulustigen mehr befriedigt hat, ist historisches Geheimnis geblieben. (Schluß folgt.)

Fahrt mit dem Frühling.

Wie mich die sanften Lüfte heben,
Als wäre ich ein Blatt, ein Wort...
Verzückt trägt mich in frohem Schweben
Der junge Frühling mit sich fort.

Wir fliegen über Dach und Türme,
Die Bäume werden winzig klein,
Schon sind wir höher als die Stürme
Und können still und glücklich sein.

Aus unsern Händen regnen Sterne,
Wir sind gleich Vögeln leicht beschwingt
Und lauschen, wie in blauer Ferne
Ein heitrer Gott vergnüglich singt.

Carl Seelig.

Vom Essen und Trinken.

Von Dr. A. Z i m m e r m a n n, Zürich.

(Fortsetzung.)

II. Das Trinken.

Der Durst ist wie der Hunger der Ausdruck eines natürlichen Bedürfnisses und soll durch Trinken gestillt werden. Damit ist nun aber natürlich nicht gesagt, daß alles, was flüssig und in irgend einer Weise geeignet ist, den Durst zu stillen, zu diesem Zwecke herbeigezogen werden darf — unbedenklich und ungestraft herbeigezogen werden darf. Zwischen Getränk und Getränk ist ein großer Unterschied zu machen, sobald neben der bloßen Durststillung noch die Wahrung der körperlichen Gesundheit in Mitbetracht gezogen wird.

Bei dieser, doch in allererster Linie, in die Waagschale fallenden Betrachtungsweise der Flüssigkeitszufuhr zur Durststillung ist als fundamentaler Grundsatz aufzustellen: Das einzige zur Durststillung eigens gegebene Getränk, das der Mensch wirklich benötigt, ist — abgesehen von der Milch, dem Getränk und der Nahrung der ersten Lebenszeit — das Wasser. Alle andern Getränke, mögen sie heißen wie sie wollen, sind bloß Anregungs-, Reiz- und Genußmittel, dienen ausschließlich dem Wohlgeschmack, sind aber nicht notwendig.

Hinsichtlich des Quantums der Flüssigkeit, das ein erwachsener Mensch unter normalen Verhältnissen braucht, ist zu sagen, daß dasselbe für vier- und zwanzig Stunden etwa $1\frac{1}{2}$ —2 Liter beträgt, ohne daß aber allgemein

verbindliche Normen darüber aufgestellt werden können. Dabei ist selbstverständlich nicht gesagt, daß diese Menge das Quantum Flüssigkeit ist, das der Mensch speziell trinken muß. Man muß in Betracht ziehen, daß man eben einen Teil der täglich nötigen Flüssigkeitsmenge, und zwar keinen unbeträchtlichen, schon mit den Speisen — man denke bloß an die Suppen — sich zuführt. Sodann ist das Flüssigkeitsbedürfnis wechselnd, je nach den Temperaturverhältnissen. Geben wir infolge äußerer Wärme an heißen Tagen, oder infolge von Erhitzung körperlicher Anstrengung reichlich Wasser durch die Haut (Schweiß) und bei vermehrter Verdunstung durch die Lungen ab, so steigt auch unser Bedürfnis und unsere Neigung zum Trinken.

Dieser Neigung soll man auch nachkommen — ein unnötiges sich selbst auferlegtes Unterdrücken des Durstgefühls nützt nichts — im Gegenteil: Nach Bedarf Wasser zu trinken — selbstverständlich gutes Wasser — ist gesund. Andererseits soll man sich auch nicht übermäßiges Wassertrinken angewöhnen, obwohl gesagt werden darf, daß im allgemeinen gewiß eher zu wenig als zu viel Wasser getrunken wird. Eine tägliche, vernünftige Grenzen innehaltende Wasserzufuhr ist dem Körper durchaus zuträglich, ja, manche Leute, die z. B. an Stuhlträgheit leiden, wären schon allein dadurch zu heilen, daß sie morgens, mittags und abends ein Glas frisches Wasser tranken. Auch die Angst, durch Wassertrinken, besonders beim Essen, dick zu werden, ist nicht gerechtfertigt. Man soll wohl nicht zu große Mengen Wasser trinken, das Essen hinein schütten, damit belästigt man den Magen, verdünnt den Magensaft zu sehr und dehnt das Organ, besonders durch kohlenäurehaltiges Mineralwasser, unnötig aus — aber ein Glas Wasser oder zwei sind bei keiner Mahlzeit schädlich, und wer das Bedürfnis hat, zum Essen zu trinken, darf diesem Bedürfnis ungeniert nachkommen.

Anderes ist das selbstverständlich mit dem Dickwerden bei nahrhaften Flüssigkeiten, wie Milch, Suppen, süßen Getränken, Bier etc. Diese befördern den Fettansatz in hohem Maße und wer zum Starkwerden neigt, hat hier sich einzuschränken oder den Genuß dieser Art Getränke ganz zu meiden. Wir werden noch darauf zu reden kommen.

Unter denjenigen Getränken, die wir uns zu unserem Genuße zu recht gemacht haben, spielen die verschiedenen alkoholhaltigen Getränke weitaus die Hauptrolle und man kann nicht vom Trinken sprechen, ohne auch zur Alkoholfrage Stellung zu nehmen. Und da möchte ich meinen Standpunkt, wie folgt, festlegen.

Der Alkohol ist als Nährstoff bedeutungslos. Er ist in der Hauptsache ein Genuß- und Reizmittel. Als solches ist er, wenn er überhaupt genossen werden will, mit größter Vorsicht aufzunehmen, da er sehr dazu angetan ist, in unserem Körper Unheil anzurichten.

Dieses Unheil besteht darin, daß er in den verschiedensten Organen nach und nach das eigentlich wichtige, arbeitende Gewebe zerstört, dafür die Bildung eines unnützen, narbigen Bindegewebes anregt und die Organe dadurch in ihrer Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft auf das empfindlichste beeinträchtigt. Um diese Schädigungen hervorzurufen, braucht es, wie bei allen Giften, nicht immer die gleichen Mengen. Je nach der Empfindlichkeit seines Körpers, je nach seiner Konstitution und seiner

Veranlagung kann der eine Mensch ganz bedeutende Mengen Alkohol ohne erkennbare Nachteile ertragen, während ein anderer schon auf verhältnismäßig geringe Quantitäten stark reagiert und rasch gesundheitliche Schädigungen aufweist, die sich nur schwer wieder, oder überhaupt gar nicht mehr beseitigen lassen.

Diese Erfahrung zeigt nicht nur die Gefährdung der körperlichen Gesundheit des Einzelnen durch den Alkohol, sondern auch der einwandfrei festgestellten ungünstigen Beeinflussung der Rassenhygiene, des Familienlebens, der Verbrecher- und Irrenhausstatistik durch denselben, hat die Forderung nach totaler Abstinenz im Laufe der Zeiten immer mehr und stärker und stärker aufleben lassen und in Amerika bereits zum verfassungsmäßigen, gesetzlichen, staatlichen Verbot aller alkoholhaltigen Getränke geführt. Die Einführung des Alkoholverbotes, der Prohibition, hat ein kolossal weitichtiges Bürgertum, hauptsächlich der mittlern und obern Stände zur Voraussetzung, wie nur Amerika es in dem erforderlichen Maße heute schon besitzt. Ich glaube nicht, daß eine ähnliche Forderung in der Schweiz heute Aussicht hätte, in die Wirklichkeit umgesetzt zu werden und sie wird es noch lange Jahre hinaus nicht haben. Nichtsdestoweniger macht die Abstinenzbewegung auch bei uns Fortschritte und die Verhältnisse von heute sind in dieser Beziehung durchaus andere, als sie noch vor wenigen Jahren waren. Früher wurde der Abstinente vielfach verspottet und mit einem gewissen verächtlichen Mitleid als nicht ganz zurechnungsfähig angesehen. Das hat aufgehört. Man bringt ihm heute überall in allen Kreisen die nötige Achtung entgegen, die er entschieden verdient, denn seine Absichten sind gute. Aber gut Ding will Weile haben und es ist Sache der Erziehung, der Schule und anderer öffentlicher Institutionen, den Abstinenzgedanken in immer weitere Kreise hineinzutragen. Denn daran ist nicht zu rütteln: Der Alkohol ist nicht nötig — er ist weder ein Nähr- noch ein Kräftigungsmittel, sondern wie schon betont, ausschließlich ein Genuß- und Reizmittel.

Es ist nicht wahr, daß er dem Körper eine besondere Spannkraft und Leistungsfähigkeit verleiht. Die Arbeiteransicht, daß man eine schwere Arbeit nicht ohne Bier oder Wein oder Schnaps bezwingen könne, ist durchaus irrig. Im Gegenteil — Leute, die mit Überlegung wirklich große körperliche Leistungen auf sich nehmen — Sportleute, Bergsteiger etc. — wissen ganz genau, daß sie nur bei strenger Vermeidung von Alkohol etwas Ordentliches leisten können. Und wer Soldat war, weiß, daß je und je bei anstrengenden Felddienstübungen regelmäßig derjenige zuerst schlapp wurde, der Schnaps oder ähnliches in seine Feldflasche eingeschmuggelt oder vorher genossen hatte.

Wie der Alkohol bei Gesunden nicht nötig ist, so wenig ist er es bei der Pflege von Schwächlichen oder Genesenden. Bei erwachsenen Genesenden etwa einmal ein Glas Wein zu gestatten, hat wohl nicht viel zu sagen, besonders wenn der Genesende die feste Idee hat, es tue ihm gut. Hingegen etwa genesenden Kindern, oder Kindern überhaupt, unter dem Vorwande der Stärkung alkoholische Getränke zu verabfolgen, ist geradezu ein Verbrechen — es ist für diese nicht nur keine Stärkung, sondern geradezu Gift.

Auch Kranken Wein zu verabfolgen, ohne ausdrückliche Gench-

migung von Seite des behandelnden Arztes, ist ein Unding, und wer einem armen Kranken eine Wohlthat erweisen will, der schenke ihm nicht die obligate stärkende Flasche Wein, sondern Eier, Milch, Fleisch u. s. f. — das wird dem Körper wirklich gut tun und die Genesung fördern und unterstützen.

Wenn ich aus dem Gesagten schließlich bestimmte Folgerungen abstrahieren soll, so möchte ich etwa das folgende festhalten:

1. Die im Prinzip richtigste und vernünftigste Einstellung gegenüber dem Alkohol ist die Abstinenz. Es ist Pflicht jedes Einzelnen, auch wenn er persönlich nicht Abstinenz ist, doch bei seinen Kindern in den Erziehungsjahren in dieser Richtung seinen Einfluß und seine Autorität geltend zu machen und wenigstens so einem künftigen Idealzustand in die Hände zu arbeiten.

2. Wer sich auf die Höhe der völligen Entsagung selber nicht aufschwingen kann oder mag; wer den Alkohol als Genuß- und Anregungsmittel, als Förderer einer gewissen Geselligkeit und zur Erhöhung der Stimmung bei besonderen Gelegenheiten beibehalten will, der spare sich den Genuß auch wirklich für diese Zwecke auf.

3. Wer glaubt, in Anbetracht seiner körperlichen, gesundheitlichen Verhältnisse, sich einen regelmäßigen Alkoholgenuß gestatten zu können, beherzige immerhin, daß er bei seinem Tun sich trotz aller guten konstitutionellen Grundlagen stets in einer gewissen Gefahrensituation befindet, und beschränke diese tägliche Alkoholfuhr auf das geringste Maß. Er mag also auf eigene Rechnung und Gefahr abends sein Glas Wein im Kreise von Freunden oder seiner Familie trinken, halte sich aber so weit kräftig im Zügel, daß ihm sein Schöpplein auch wirklich zur Freude und nicht zum Schaden gereiche. Frühschoppen, Kaffeeschnäpfe, Dämmererschoppen sind Dinge, die gefährlicher sind, als sie aussehen. Einmal im Tage, am liebsten abends nach getaner Arbeit, ein Glas Wein soll in diesem dritten Falle genügen.

4. Kindern Alkohol zu verabreichen in irgend welcher Form und aus irgendwelchem Grunde, ist ein Verbrechen an ihrem Leib und ihrer Seele.

5. Schwächlichen, Kranken und Genesenden ist Alkohol in irgend einer Form nur auf ausdrückliche ärztliche Verordnung hin zu gestatten.

Es erübrigt sich, hier noch ein Wort speziell über das Bier zu sagen. Dieses Getränk wird gegenüber dem Wein und den Schnäpfen, dem Alkohol in konzentriertester Form, gewöhnlich immer als harmlos angesehen. Dem ist nun durchaus nicht so und zwar aus folgenden Gründen. Einmal ist das Bier ein Getränk, das einen ziemlichen Nährwert besitzt, so daß die Trinker desselben gewöhnlich sehr bald und übermäßig Fett ansetzen, was, wie ich früher ausgeführt habe, durchaus nicht harmlos und ungefährlich ist. Sodann handelt es sich beim Biertrinken, im Gegensatz zum Wein, durchschnittlich um ziemlich bedeutende Mengen von Flüssigkeiten, die dem Körper einverleibt werden und die in der Folge ganz gewaltige Anforderungen an das Herz stellen. Da dieses durch den in Folge des Biertrinkens bedingten Fettansatz, resp. durch die dadurch bedingte Durchfettung des Herzmuskels so wie so schon schwer geschädigt wird, so bedingt dann noch die ihm zugemutete Mehrarbeit bei der Bewältigung der Flüssigkeitsmenge eine solche übermäßige Kraftleistung, daß

die bedenklichsten Zustände daraus resultieren können, ja müssen. Den aus diesen Zumutungen entstehenden Krankheitszustand hat man darum direkt als „Bierherz“ bezeichnet. Kurzatmigkeit, Beklemmungen, Herzklopfen, Herzschwäche, Wassersucht etc. sind dessen Begleiterscheinungen. Auch betreffs des Bieres gilt also in besonderem Maße das in Hinblick auf den Alkohol Gesagte. Auch beim Bier ist zum mindesten weitestgehende Mäßigkeit am Platze.

Und nun noch ein Wort über die alkoholfreien Getränke. Als solche kommen in Betracht: Alkoholfreie Weine, Frucht- säfte aller Art, Mineralwässer jeder Provenienz und im fernern Kaffee, Tee und Kakao.

Von den erstern ist zu sagen, daß sie leider nicht immer ganz alkoholfrei und zudem relativ teuer sind. Von den Fruchtsäften sei bemerkt, daß sie, hauptsächlich was die Zitronensäurehaltigen anbetrifft, speziell bei Neigung zu Magensäure, Sodbrennen, Aufstoßen, mit einer gewissen Vorsicht zu genießen, im großen und ganzen aber durchaus bekömmlich und zuträglich sind und einen guten Ersatz für den Alkohol bieten. Auch stark kohlenensäurehaltige Getränke sind mit einer gewissen Reserve zu genießen, da sie den Magen stark aufblähen und die Verdauung stören können.

Auch Kaffee und Tee können, in Übermaß genossen, oft gesundheitliche Störungen hervorrufen. Doch ist ein solches Übermaß bei diesen Getränken — im Gegensatz zum Alkohol — immerhin eine Ausnahme, und ihr Genuß läßt in den meisten Fällen des Mißbrauchs bei rechtzeitigem Abbruch wenigstens keine dauernden körperlichen Schädigungen zurück. Man beherzige auch hier, daß beide eben auch nur Genuß- und Reizmittel sind, und demgemäß genossen werden sollen.

Dem Kakao schließlich kommt eine gewisse Nahrhaftigkeit zu, die aber im Verhältnis zum wirklichen Nährwert um vieles zu teuer bezahlt und besser und billiger durch andere Nahrungsmittel ersetzt wird.

Meine Ausführungen betreffend Essen und Trinken kurz resümierend, merke sich also der Leser noch einmal punkto Essen: „Halt Maß und Ziel — iß nicht zu viel!“ und punkto Trinken: Der Ausspruch des alten griechischen Philosophen besteht auch heute noch zu Recht „Das Beste ist das Wasser!“

Beethovens Instrumentalmusik.

Beethovens Instrumentalmusik öffnet uns das Reich des Ungeheuern und Unermeßlichen. Glühende Strahlen schießen durch dieses Reiches tiefe Nacht, und wir werden Riesenschatten gewahr, die auf und ab wogen, enger und enger uns einschließen und uns vernichten, aber nicht den Schmerz der unendlichen Sehnsucht, in welcher jede Lust, die schnell in jauchzenden Tönen emporgestiegen, hinsinkt und untergeht, und nur in diesem Schmerz, der Liebe, Hoffnung, Freude in sich verzehrend, aber nicht zerstörend, unsere Brust mit einem vollstimmigen Zusammenklänge aller Leidenschaften zersprengen will, leben wir fort und sind entzückte Geisterseher! —