

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 34 (1963)

**Heft:** 9

**Artikel:** Irrtum und Voreingenommenheit in der Ernährung

**Autor:** Hobson, Anne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807678>

### **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:** 17.02.2025

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

Waschwirkung ist, liegt der grösste Teil der Vorhänge in der Lauge, und das Schaumpolster ist niedrig. Gespült wird drei- bis viermal je zwei Minuten unter Verwendung von reichlich Spülwasser.

Das früher für Trommelwaschmaschinen empfohlene Waschen in einem Kopfkissenanzug — an Stelle eines Wäschnetzes — ist, wie sich herausgestellt hat, nicht ratsam. Ferner müssen Vorhänge aus Kunstfasern immer für sich allein, das heisst nicht mit anderer Kochwäsche zusammen, gewaschen werden.

Für Automaten gilt grundsätzlich das gleiche wie für das Waschen in Trommelwaschmaschinen. Für Vorhänge aus synthetischen Geweben eignet sich am besten das Schon- oder Wollwaschprogramm, weil bei diesen die mechanische Beanspruchung des Waschgutes am geringsten ist.

Besonders beachte man, dass im Verhältnis zum Waschgut genügendes Wasser in der Maschine ist. Das erforderliche Flottenverhältnis von 1 : 30 bis 1 : 40 wird erreicht, wenn die Waschmaschine nur mit zirka einem Zehntel des Gewichtes an Wäsche beladen wird, zum Beispiel:

6-kg-Automat — Einfüllgewicht 500— 600 g Vorhänge

10-kg-Automat — Einfüllgewicht 900—1000 g Vorhänge

Da schon ein kleines Gewicht an Vorhängen ein grosses Volumen ergibt, ist das Waschen in der Maschine durchaus wirtschaftlich; natürlich wird man sehr heikle Gewebe immer von Hand waschen.

In bezug auf das Schleudern ist noch folgendes zu beachten: neuere Automatentypen sind mit einem besonderen Schonwaschgang ausgerüstet, bei dem die Wäsche nicht geschleudert wird. Ueberall dort, wo das Schleudern nicht automatisch wegfällt, bleibt nichts anderes übrig, als bei der Maschine zu bleiben und sie rechtzeitig, also vor dem Schleudern, abzustellen. Würde dies nicht befolgt, so müsste man mit dem Entstehen von Knitterfalten rechnen, was ja unerwünscht ist.

### Trocknen

Nach dem letzten Spülbad werden die Vorhänge tropfnass aus dem Waschgefäss oder der Maschine herausgenommen. Dies geschieht am besten so, dass man die Vorhänge am Vorhangband zusammenrafft und aus dem Spülwasser hebt. Ist die Hauptwassermenge abgetropft, wird der Vorhang flach auf ein grosses Frottierbadetuch gelegt. Das saugfähige Frottiergewebe nimmt das anhaftende Wasser auf. Keinesfalls wringen oder schleudern! Sofort Röllchen anbringen und noch feucht am Fenster aufhängen. Sind die Vorhänge mit einem Bleiband versehen gewesen, muss dieses gleich nach dem Aufhängen in die noch feuchten Vorhänge eingezogen werden. Die sofortige Beschwerung mit dem Bleiband beeinflusst das faltenfreie Glatthängen der Vorhänge vorteilhaft. Vorhänge aus Synthetics trocknen schnell und, wenn sie sachgemäss gewaschen wurden, faltenfrei. (Mitgeteilt von der Firma Henkel & Cie. AG, Pratteln)

## Irrtum und Voreingenommenheit in der Ernährung

Wohl auf keinem anderen Gebiet gibt es so viele voreingenommene und irrtümliche Auffassungen wie auf dem der Ernährung. Manche Leute glauben, viel davon zu verstehen. Sie vertreten ihre persönlichen Ansichten als feste Tatsachen, unbekümmert um das sachliche Wissen der Fachleute. Wer würde es wagen, einen Arzt anzuweisen, wie eine Operation auszuführen sei, oder einen Rechtsanwalt, wie er einen Prozess führen müsse? In Sachen der Ernährung aber glauben viele, ihre Auffassungen als unwiderlegbar verbreiten zu dürfen. So entsteht eine Art Flüsterpropaganda, durch die verkehrte Anschauungen als fixe Wahrheiten weitergegeben und geglaubt werden, zum Schaden der seriösen, wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse.

Viele Ernährungsspezialisten sind Laien. Andere machen Geschäfte und verdienen eine Menge Geld, indem sie gewisse Produkte unter übertriebener Anpreisung verführerischer Eigenschaften verkaufen. Manche falsche Auffassungen werden von den Eltern auf die Kinder übertragen und zahlreiche entstehen durch die unrichtige Auslegung von an sich richtigen Tatsachen. Einige dieser Auffassungen enthalten einen gültigen Kern, der aber verdreht oder dem eine weit über das Ziel hinausschiessende Bedeutung beigemessen wird. So lassen sich viele Leute vom guten Wert mancher Produkte dazu verleiten, sie einseitig und übertrieben zu verwenden, ohne sich über das richtige Verhältnis zwischen Qualität und Quantität und die Notwendigkeit einer harmonisch abgewogenen, gemischten Kost den Kopf zu zerbrechen. Eine mit *Petersilie* garnierte Platte wirkt appetitlich und hübsch. *Petersilie* enthält

grosse Mengen an Vitamin C, von dem aber viel beim Zurüsten verlorengeht. Es wäre daher falsch, anzunehmen, dass man seinen Bedarf an diesem wichtigen Vitamin allein mit *Petersilie* decken könne, weil man dann ja viel zu grosse Mengen davon essen müsste.

Auch *Melasse* als reicher Spender von Eisen wird öfters einseitig verwendet. Dreissig Gramm *Melasse* enthalten etwa einen Fünftel des täglichen Bedarfes eines Erwachsenen an Eisen. Wer aber mag wohl jeden Tag 30 Gramm *Melasse* essen? Der *Honig* wird dank seinem Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen mit Recht als besonders nährwertreich bezeichnet. Mit dem gleichen Argument wird der braune *Rohzucker* dem weissen *Fabrikzucker* vorgezogen. Auch hier wird aber oft übertrieben. In Wahrheit sind die Unterschiede zwischen *Melasse*, *Honig* und *Rohzucker* einerseits und *Konfitüre* und jeder anderen Art von *Zucker* andererseits gering für die Ernährung.

*Melasse* war eines von *Gayelord Hausers* Wundermitteln, die vor einigen Jahren grosse Mode waren. Die beiden anderen waren *Hefe* und *Joghurt*. Sicher ist *Hefe* eine ausgezeichnete Eiweiss- und Vitaminquelle der B-Gruppe. Getrocknete Bierhefe ist reicher an *Thiamin* als *Bäckerhefe*. Es ist aber des bitteren Geschmacks der *Hefe* wegen nicht möglich, sie in grösserer Menge zu essen und sich durch sie allein genügend Nährwerte zuzuführen. Die *Hefe* ist also als ein ausgesprochener Diätzusatz, nicht aber als ein ständiger Bestandteil der normalen Ernährung zu betrachten. *Joghurt* ist saure, geronnene Milch. Sein Nährwert entspricht der Qualität der Milch, von der er gewonnen

wird. Er hat einen ausgesprochenen Eigengeschmack und ist nahrhaft, ohne aber besonders gehaltvoll zu sein. Jedenfalls kann man ihm nicht die Eigenschaft zuschreiben, ein Lebenselixier zu sein, wie das Metschnikow Ende des letzten Jahrhunderts propagierte.

Ein anderes Nährmittel, welches oft überschätzt wird, ist *Gelatine*. Der biologische Wert dieses Proteins ist gering, da ihm gewisse essentielle Aminosäuren fehlen. Aber Gelatine wurde als Mittel empfohlen, um brüchige Fingernägel zu stärken. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür. Brüchige Nägel können recht verschiedenartige Ursachen haben: falsche Ernährung, Krankheit oder Einflüsse von aussen, zum Beispiel scharfe Waschmittel, Hausarbeit, grobe Handarbeit, Schreibmaschine. Es ist sehr fraglich, ob Gelatine oder irgendein anderes Protein die Nägel kräftigen könne.

*Traubenzucker* wird oft als der am leichtesten und raschesten zu verdauende Zucker betrachtet und daher sehr häufig für Rekonvaleszenten und als Kräftigungsmittel empfohlen. Es kann aber wirklich nicht bewiesen werden, dass er einen bedeutenden therapeutischen Vorteil gegenüber gewöhnlichem Zucker aufweise. — Durch den höheren Preis wird er überschätzt. Sein Wert liegt, medizinisch betrachtet, mehr darin, dass er dem Körper künstlich als Nahrung zugeführt werden kann. Wie Saccharin ist er ein reines Kohlehydrat und enthält keine Zusatzstoffe. Für Rekonvaleszenten und zum «Aufpäppeln» sind andere Nährmittel, welche Eiweiss enthalten, besser geeignet, wenn sie auch ihrer bescheideneren Herkunft wegen oft unterschätzt werden. So ist Magermilch eine ausgezeichnete Quelle für alle Milchbestandteile, ausgenommen Fett und Vitamin A und D. Sie enthält Eiweiss, Kalk und Riboflavin, die sehr nützlich sind, da sie in andern Lebensmitteln oft fehlen. Vitamin A und D können durch andere Lebensmittel geliefert werden. Die neuen, angereicherten Milchpräparate, bestehend aus Magermilch und vegetabilen Fetten, sind der Vollmilch ebenbürtig.

Andere Irrtümer betreffen den Wert von braun- oder weisschaligen *Eiern*. Viele Leute glauben, braune Eier hätten mehr Nährwert. Es besteht aber kein Unterschied. Die Schale färbt sich lediglich entsprechend dem der Henne verabreichten Futter.

Für verschiedene vorgefasste Meinungen gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis. Zum Beispiel, dass Fisch «Gehirnnahrung» sei und dass sein Genuss sinnanregend wirke. Es gibt auch nicht den geringsten Beweis dafür, dass in Aluminiumpfannen gekochte Lebensmittel krebserzeugend wirken. Halbrohes Fleisch wird oft als Kräftigungsmittel betrachtet und deshalb Männern empfohlen, gleichgültig, ob ihre Arbeit körperlich anstrengend sei oder nicht. Fleisch hat einen grossen Sättigungswert. Sein Geschmack ist angenehm und der Eiweiss- und Fettgehalt vertreibt das Hungergefühl — aber das ist auch alles. Dem Toast wird oft ein geringerer Gehalt an Kalorien zugeschrieben als dem Brot. Der Kalorienwert eines Stückes Brot wird aber natürlich durch das Toasten nicht verändert. Dieses bewirkt lediglich, dass dem Brot die Flüssigkeit entzogen und ein Teil der Stärke dextriniert (in Zucker verwandelt) wird.

Noch ein Wort zur *Fettleibigkeit*. Hauptursache für sie ist eine zu reichliche Ernährung. Um Gewicht zu verlieren, muss die zugeführte Nahrung kalorienmässig geringer sein als die benötigte Energiemenge. Das zwingt den Körper, die angelegten Energiereserven (in

## Ein Küchenrezept von Balthasar

Wenn Balthasar Besuch von andern Blumenfreunden empfängt, dann wird des öfters ein «Ah» und «Oh» laut über die in üppiger Pracht dastehenden Zimmerpflanzen. Soll ich Euch hier mein Küchenrezept ver-raten? Alle Zimmerpflanzen, sei es nun im Blumenfenster, Jardiniere oder Kupferkesseln, werden ganz einfach mitsamt den Töpfen in Lonzin-Torf eingefüttert. Man beschafft sich beim Gärtner einen groben Torf, feucht denselben gut und mischt pro Liter Torf etwa 1—3 g vom neuen Lonzin-Nährsalz bei. Die Gefässe werden zuerst mit einer Plastikfolie ausgekleidet, damit durch den Torf weder Kupfer noch ein anderes Metall gelöst wird. Hernach werden die Pflanzen bis zirka 2—3 cm über den Topfrand hinaus im Gefäss mitsamt den Töpfen schön eingefüttert. Beim Giessen wird der Topf schön gleichmässig feucht gehalten; ab und zu wird auch eine Lonzin-Düngung verabfolgt. Dieses System bietet folgende grosse Vorteile:

1. Es muss bedeutend weniger gegossen werden; man kann die Pflanzen ruhig etwa 8—10 Tage ohne Gies-sen belassen.
2. Die Nährstoffe aus dem Lonzin-Torf dringen durch die poröse Topfwand zu den Wurzeln.
3. Abgeblühte Pflanzen können leicht ausgewechselt werden.
4. Schäden durch Vertrocknen oder «Ersäufen» treten beim gleichmässigen Feuchthalten des Torfes nicht auf.
5. Die Pflanzen lohnen das Einfüttern durch ein gefreutes Wachstum.

Zur Nachahmung empfohlen!

Euer Balthasar Immergrün

---

Form von Fett) anzuzehren. Alle Diät-kuren, die von Erfolg gekrönt sein sollen, gründen sich auf dieses Prinzip. Bei einigen von ihnen zeigt es sich sehr deutlich und offenkundig. Andere gehen darauf aus, gewisse Nährstoffe einzuschränken, zum Beispiel Fett oder Kohlehydrate. Kuren eher ausgefallener Art sind: an bestimmten Wochentagen nur Bananen und Magermilch oder Eier, mit Beschränkung der gewöhnlichen Menus auf die übrigen Tage. Darunter leidet aber oft die harmonische Zufuhr aller lebensnotwendigen Bestandteile, und die Leidtragende ist die Gesundheit. Die oft empfohlenen leichten Wege zur Gewichtsverminderung sind eine Irreführung. Es gibt sie nicht. Das Abnehmen muss man sich vielmehr durch eine langsame, vorsichtige und oft mühselige Prozedur verdienen. An sich gibt es keine Nahrungsmittel, die das Gewicht verringern. Alle enthalten Eiweiss und/oder Fett und/oder Kohlehydrate.

Die wirksamsten Abmagerungskuren, die am ehesten zu einem Dauererfolg verhelfen, sind diejenigen, die nicht zu stark von den normalen Essgewohnheiten abweichen. Einzuschränken ist vor allem die Aufnahme von Eiweiss, Fett und Kohlehydraten, die Kalorien erzeugen, während Ergänzungsstoffe, wie Mineralstoffe und Vitamine, in normalen Mengen vorhanden sein sollen. Ausnahmslos vermindert werden müssen die Kohlehydrate. Bei einigen Kuren wird speziell die Fett-



menge eingeschränkt. Andere enthalten mehr Fett, aber mit strengster Reduktion der Kohlehydrate. Wieder andere legen das Hauptgewicht auf die Verabreichung von Eiweiss. Um zum Ziel zu kommen, ist jedenfalls eines unvermeidlich: eine disziplinierte und genaue Durchführung der Diät. Unnötig zu sagen, dass es besser ist, kein überschüssiges Gewicht anzusetzen, als es nachher mühevoll wieder abzubauen.

Dass Menschen mit Herzbeschwerden möglichst viel *ungesättigte Fettsäuren* zu sich nehmen sollen, gehört mit zu den vielen Irrtümern, die in der Ernährung begangen werden. Viele glauben, dass vegetabile Fette und Öle in beliebiger Menge verwendet werden können, ohne dick zu machen. Auch das ist eine Täuschung. Wie alle Fette sind auch diese kalorienreich und reich an ungesättigten Fettsäuren.

Wie steht es mit dem *Fluor*? Es gibt ebenso fanatische Befürworter wie Gegner. Die Tatsache, dass Fluor die Zahnkaries bei Kindern vermindert, ist jedenfalls bewiesen. Schädliche Wirkungen von Fluor, das dem Wasser zugesetzt wurde, sind nicht aufgetreten. Sie wären nur bei Verwendung im Uebermass möglich. Halten wir zum Schluss fest: Eine vernünftige gemischte Kost ist der Gesundheit zweifellos am zuträglichsten. Im Rahmen einer solchen Ernährung können heute in England gesunde Menschen genügend Nährstoffe bekommen, ohne auf eine besondere Zufuhr von Vitaminen oder Aminosäurepräparaten angewiesen zu sein. In kleinen Mengen stiften diese Extras zwar keinen Schaden, aber das für sie aufgewendete Geld kann anderweitig besser gebraucht werden. Ausgenommen sind erwartende Mütter und Säuglinge. Ebenso überflüssig ist es, angereicherte Lebensmittel zu wählen. Besonders wichtig ist es, den Kindern das richtige Verständnis für eine gesunde und ausgeglichene Nahrung beizubringen und ihnen die Freude am natürlichen Essen zu wecken. Sie gewinnen dadurch eine vernünftige Einstellung auch zu neuen Nahrungsmitteln, die ihnen noch ungewohnt sind.

Anne Hobson  
«Home Economics», London



immer besonders gut  
und ausgiebig

**ORRIS-FETTWERK AG.**

## Am Comptoir Suisse in Lausanne zu sehen

«Egro»-Kaffeemaschinen, Halle I, Stand 2

Dieser Stand bietet den Vorteil, das ganze Sortiment der begehrtesten schweizerischen Kaffeemaschinen an einem Ort zu sehen. Die «Egro»-Kaffeemaschinen werden durch systematische, technische und praktische Untersuchungen und Verbesserungen ständig vervollkommen. Ein Comptoir-Besuch bietet die Möglichkeit, sich auch davon zu überzeugen. Bei dieser Gelegenheit kredenzen Ihnen auch gerne einen Kaffee die Vertreter der Herstellerfirma Egloff & Co. AG in Niederrohrdorf und jene der Verkaufsfirmen Sanitas AG, Basel, Christen & Co. AG, Bern, Grüter-Suter AG, Luzern, und der Autometro AG, Zürich und Genf.

H. Béard S. A., Montreux

Silber- und Chromnickelstahlwaren-Fabrik  
Halle 32 Stand 3218 Tel. (021) 21 36 42

Es gibt wohl nur wenige Restaurants, Hotels oder Spitäler in der Schweiz, welche sich nicht des einen oder anderen Béard-Artikels bedienen. Das rührt daher, dass dieses Unternehmen sich stets bemüht, praktische, qualitativ sehr gute Artikel aus eigenen Werkstätten herauszubringen.

Der Erfolg gibt der bisherigen Geschäfts- und Verkaufspraxis Recht. Die Fabrik in Clarens, schon bis anhin recht umfangreich, wurde durch Aufbau zweier weiterer Stockwerke vergrößert, so dass die Firma Béard zu einem der bedeutendsten Unternehmen der Branche in Europa gezählt werden kann. Eine neue Ausstellungshalle steht demnächst den Interessenten der gastgewerblichen Branche zur Verfügung, wo sie in Ruhe und in einer angenehmen Atmosphäre ihr Inventar ergänzen und sich über die letzten Neuigkeiten orientieren können.

Der Béard-Stand am Comptoir Suisse 1963 gibt Ihnen einen Ueberblick über das ausgedehnte Fabrikationsprogramm: Tafelbestecke, versilbert oder in Chromnickelstahl, Serien von Platten, Legumiers, Saucieren in modernen Formen, Silberpoliermaschinen, Hors-d'oeuvres- und Flambierwagen sowie Langenthaler Hotelporzellan, Glaswaren und andere Küchenartikel. Es lohnt sich, dem Béard-Stand einen Besuch abzustatten; Fachpersonal wird Ihnen gerne mit Auskunft und Beratung dienen.

### Das war eine glückliche Zeit

Die texanische Zeitschrift «Cougar» stönte einmal: Als der weisse Mann Amerika entdeckte, waren die Indianer Herren des Landes. Es gab keine Steuern, es gab keine Schulden, und alle Arbeit wurde von den Frauen getan. Und dieses System bildete man sich ein, verbessern zu können!



Bouillons und Suppen  
für höchste Ansprüche

**LUCUL**

LUCUL-Nährmittelfabrik AG  
Zürich 11/52 ☎ 051/467294