

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Band: 27 (1929)

Heft: 10

Artikel: Die biologische Bedeutung des Vegetarismus

Autor: Berg, Ragnar

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-952098>

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: 08.11.2024

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

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal.

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil

Abonnements:

Jahres-Abonnements Fr. 3. — für die Schweiz
Wfr. 3. — für das Ausland.

Druck und Expedition:

Dr. med. v. Fellenberg-Lardy,

Inserate:

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-sp. Pettizeile.
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

Bühler & Werder, Buchdruckerei zum „Althof“

Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie.

Spitaladerstraße Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil:

Waghausgasse 7, Bern,

Frl. Marie Wenger, Hebamme, Lorrainestr. 16, Bern

wobin auch Abonnements- und Anfertigungs-Aufträge zu richten sind

Inhalt. Die biologische Bedeutung des Vegetarismus. — Schweiz. Hebammenverein: Zentralvorstand. — Krankenkasse: Krankgemeldete Mitglieder. — Angemeldete Wöchnerinnen. — Eintritte. — Todesanzeige. — Hebammentag in Frauenfeld: Protokoll der Delegiertenversammlung (Schluß). — Protokoll der Generalversammlung. — Vereinsnachrichten: Sektionen: Aargau, Appenzell, Baselland, Baselstadt, Bern, Graubünden, Ob- und Nidwalden, Rheintal, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Uri, Werdenberg-Sargans, Winterthur, Zürich. — Anzeigen.

Die biologische Bedeutung des Vegetarismus.*

Von Ragnar Berg, Dresden, Weißer Hirsch.

Ueber die natürliche Ernährungsweise des Menschen ist schon viel gestritten worden. Manche eifrige Verfechter der alten Ernährungsschule wollten den Menschen auf Grund der bei den primitiveren Menschenrassen oft sehr stark ausgebildeten Eckzähne als vorwiegend fleischessend betrachten, wobei sie auch besonderen Wert auf den verhältnismäßig sehr kurzen Darmkanal des Menschen legen. Dem widerspricht aber Bau und Anordnung der Schneidezähne, besonders aber auch der falschen und echten Backenzähne, und der kurze Darm hat seine Beweiskraft verloren, seitdem man gelernt hat, daß die Darmlänge innerhalb weiter Grenzen sich nach der Ernährungsweise richtet und durch Aenderung der Ernährungsweise bei ein und derselben Tierart verändert werden kann.

Im allgemeinen betrachtet man wohl den primitiven ursprünglichen Menschen als vorwiegenden Vegetarier. Er war selbstverständlich wie alle anderen Tiere in fortwährender Bewegung und auf seinen Streifzügen durch Wald und Feld wurde alles, was ihm in den Weg kam, auf seine Brauchbarkeit als Nahrungsmittel untersucht. Wurzeln, Knollen, junge Schößlinge, saftige Rinden, junge Blätter, süß schmeckende Blüten und andere Früchte machten wohl die Hauptnahrung aus. Es wäre aber verfehlt, wollte man den Menschen von damals als ausgesprochenen Vegetarier bezeichnen. Der Mensch war nicht wälderlich: fette Raupen, Käfer, allerlei andere Kriechtiere, Hie und da ein Vogelneß mit Eiern oder noch flügger Brut, alles wurde mitgenommen, und dann und wann gelang es ihm wohl einmal, ein größeres Tier zu erhaschen, wenn auch solche Festmahlzeit sicherlich nur Ausnahmen bedeuteten. Die Hauptnahrung war jedenfalls vegetarisch.

Als der Mensch sich mehr und mehr sesshaft machte, konnte das nur unter der Bedingung geschehen, daß am Wohnplatz reichliche Nahrung vorhanden war. Allmählich lernte der Mensch selbst einige Nahrungsmittel zu ziehen, damit er sie nicht erst mühsam auf seinen Streifzügen erbeuten mußte. Auch in diesem Falle herrscht selbstverständlich das natürliche Gesetz der größtmöglichen Sparfamkeit: Der Mensch wählte aus den wilden Pflanzen solche aus, die

sich leicht vermehren und bei möglichst wenig Pflege möglichst große Ausbeute ergaben. Auch Tiere nahm er auf diese Weise in seinen Dienst, wenn auch verhältnismäßig sehr spät, während vordem auch bei den sesshaften Menschen die Jagd die Hauptmenge des Fleisches geliefert hatte.

Bei der Auswahl dieser Nahrungsmittel wurde der Mensch aber immer mehr abhängig von den klimatischen Verhältnissen seines Wohnortes. Gatten in warmen Klimaten saftige Pflanzen und wohlschmeckende Früchte nebst wenig Getreide die Hauptkultur ausgemacht, so wurden diese immer mehr durch Getreidearten und tierische Erzeugnisse zurückgedrängt, je weiter der Mensch nach Norden kam. Schließlich war eine Grenze erreicht, wo es überhaupt unmöglich war, Kulturpflanzen zu züchten und der Mensch ausschließlich auf die Ergebnisse der Jagd oder der Viehzucht angewiesen war.

Es ist jedoch ein Fehler, wenn man meint, daß z. B. der Eskimo ausschließlich von Fleisch und Blut lebe. Ich weiß wohl, daß ein hervorragender isländisch-amerikanischer Forschungsreisender dies neuerdings behauptet hat. Aber wenn er auch viele Jahre bei den Eskimos zugebracht hat, so hat er offenbar nicht richtig sehen gelernt. Von andern Seiten haben wir sehr anschauliche Schilderungen, wie der Eskimo bei der Jagd vorgeht. Hat er eine größere Beute erlegt, so ist es die erste Sorge, die Todeswunde durch Gras, Moos oder dergl. zu verstopfen, damit das kostbare Blut nicht wegschleift. Dann werden alle verfügbaren Schüsseln geholt, die Todeswunde wieder geöffnet und das Tier in die Schüsseln entblutet. Nun macht man einen Schnitt oben durch die Gurgel und unten am After, öffnet das Tier und nimmt den Magendarmkanal im ganzen heraus. Das daran festhängende Fett kommt ebenfalls in die Schüsseln, aber auch der ganze Inhalt des Darms und Magens wird darin entleert. Dieser nach unsern Begriffen überaus appetitliche Brei wird gründlich durchgemischt, wieder in den Darm gestopft, dieser zugebunden und als Dauerwurst zur Räucherung in der Hütte aufgehängt. Da aber mit Ausnahme weniger Tiere alle größeren Säugetiere im Norden Pflanzenfresser sind, so ist der Darminhalt dieser Tiere selbstverständlich pflanzlichen Ursprungs. Der Eskimo verwendet also dieselbe Methode, die man vom Tiger und andern Raubtieren her kennt: zuerst werden die Weichen aufgerissen und der Inhalt der Bauchhöhle verzehrt. Deshalb hat sich ja neulich ein bekannter Jäger den Scherz geleistet, den Tiger „Vegetarier auf Umwegen“ zu nennen. Diese Vorliebe selbst der Raubtiere für mehr oder weniger vorverdaute pflanzliche Nahrung finden wir aber auch sonst bei den

höheren Tieren. Erfahrene Jäger erzählen so, daß die Raubtiere vom Hundegeschlecht von Zeit zu Zeit, besonders nach sehr reichlichem Fleischgenusse, sich abwechslungsreicher den Bauch mit Gras vollschlagen, was wir ja auch häufig genug bei unsern zahmen Hunden und Katzen sehen können, obgleich wir im allgemeinen nicht verstehen, wie diese Raubtiere zu so perversten Genüssen kommen. Wiederholt findet man auch erwähnt, daß selbst solche Bären, die Geschmack an Blut gewonnen haben und als maneaters gefürchtet werden, wenn sie im Frühjahr ihr Winterlager verlassen, als erstes nur Wurzeln, junge Schößlinge und übriggebliebene Beeren verzehren, also eine regelrechte Frühjahrskur durchmachen und erst nach deren Beendigung ihrem Gelüste nach Fleisch nachgehen.

Es ist auch ein Irrtum, wenn behauptet wird, daß unsere hier im Norden lebenden Vorfahren hauptsächlich von Fleisch gelebt hätten. Seitdem der Mensch sich sesshaft gemacht hatte, war das Wild ausgerottet und Fleisch eine rare Ware geworden, zu deren Erlangung man die kostbaren Haustiere schlachten mußte. Deshalb war man sehr sparsam mit Fleisch und lebte hauptsächlich von Getreideprodukten, Rüben und im höheren Norden von Weißkraut und im Winter von Sauerkraut. Im mittleren Europa wurde noch in historischer Zeit außerdem eine ganze Menge anderer Gemüsepflanzen gebaut, die für den Winterbedarf ebenso wie Sauerkraut eingewintert wurden. Reste von solchen alten Gemüsekulturen sind neuerdings, besonders in der Schweiz auf den Alpenmatten, aber auch in der Tatra, nachgewiesen worden. Nur Feiertags konnte man sich ganz besonders in einfacheren Verhältnissen einen Braten leisten, sonst war die Nahrung zweifellos überwiegend lactovegetabil. Eine Aenderung in dieser Hinsicht ist erst in den beiden letzten Jahrhunderten eingetreten, ganz besonders in dem letzten halben Jahrhundert, seitdem die Wissenschaft irrtümlich infolge der überragenden Bedeutung des Eiweißes dieses als vornehmsten aller Nährstoffe bevorzugt hat. Dazu kamen die sozialen Kämpfe, denen das Schlagwort von „Fleischnot“ zur Aufspaltung der Massen sehr gelegen kam. So setzte im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts, besonders in Mittel- und Nordeuropa, eine durchgreifende Veränderung der Ernährung sich durch, die zum großen Teil schon ein paar Jahrhunderte früher in England eingeführt worden war.

Als Reaktion hiergegen entstand dann der bewußte Vegetarismus. Die damaligen Verfechter der Idee hatten aber nicht unsere Kenntnisse von der Zusammensetzung einer richtigen Ernährung und ganz besonders standen sie im Bann des Eiweißwahnsinns. Man suchte nach

* Wir veröffentlichen hier auf Wunsch diesen Aufsatz, ohne zu den Schlussfolgerungen des Verfassers Stellung zu nehmen, in der Meinung, daß die hier angeschnittenen Probleme unsere Leserinnen interessieren dürften. Immerhin scheint der Mensch bei einer gemischten Kost sich am besten zu befinden; es ist zugegeben, daß all-gemein zu viel Fleisch genossen wird.

vegetabilem Fleisch und erstrebte eine Küche, wo Fleischerlag eine Hauptrolle spielte. Die Erfolge waren nicht besonders ermunternd und die in den damaligen Witzblättern beliebten Zammergestalten der Vegetarier waren durchaus keine leere Erfindung, gewonnen aus der Phantasie der Künstler, sondern hatten ihre tatsächlichen Vertreter in der Wirklichkeit. Die Ursache dieser Zammergestalten, die besonders von Sicht und Rheumatismus, aber auch von Tuberkulose heimgesucht wurden, waren prinzipielle Fehler in der Ernährung, nicht etwa die Unmöglichkeit der Durchführung einer vegetarischen Lebensweise, wie zelotische Verfechter der Eiweißtheorie so gern behaupten. Ich werde gleich auf diese Fehler zu sprechen kommen.

Heutzutage magt selbst der Outragierteste nicht zu behaupten, daß man nicht vegetarisch leben könnte, denn das ist eine zu häufig erwiesene Tatsache, für welche ganze Völkerchaften Zeugnis ablegen. Wir sind jetzt schon ein bedeutendes Stück weiter geblieben, und der Kampf geht jetzt nicht um die Möglichkeit des Vegetarismus, sondern um die Möglichkeit der Rohkosternährung. Bedenkt man jedoch die vorhergehende Schilderung von der ursprünglichen Ernährungsweise des Menschen, so erscheint auch die Frage nach der Möglichkeit einer ausreichenden Ernährung durch vegetabile Rohkost als müßig, um nicht zu jagen lächerlich. Zweifellos hat der Mensch schon früher von Rohkost gelebt und kann der Mensch heute noch von Rohkost leben. Die Frage kann höchstens sein, ob es dem zivilisierten Menschen bei seiner sonst unnatürlichen Lebensweise möglich ist, eine solche Ernährung durchzuführen. Auch diese Frage muß ich mit einem eindeutigen Ja beantworten, sobald man es nur versteht, die Ernährung vernünftig einzurichten.

Welche Fehler hat eine vorwiegend tierische Ernährung, wenn wir ganz von den ethischen Grundlagen der vegetarischen Lebensweise absehen wollen? In erster Linie ist es da gerade das, was früher als ein Vorzug dieser Lebensweise betrachtet wurde, was wir als besonders schädigendes Moment ansehen müssen: der Ueberreichtum dieser Nahrung an hochwertigem Eiweiß. Es wird ja viel davon gefabelt, daß sich unmittelbar nach dem Tode eines Tieres Gifte in dem Körper bilden, aber wenn das Tier nicht an Krankheit gestorben ist, ist diese Behauptung sicherlich falsch. Diese krankheitserregenden Stoffe — die sogenannten Fleischbasen — finden sich schon in der lebenden Tier-

zelle als Abfallprodukte des Eiweißumsatzes. Ihnen verdankt das Fleisch seinen würzigen Geschmack und seine belebenden Eigenschaften, aber auch zum Teil seine kranthafte Wirkungen. Weiter entstehen aber durch die Verdauung physiologischerweise Aminosäuren der verschiedensten Art aus dem überschüssigen Eiweiß, die nicht wieder zu Eiweiß aufgebaut werden können, sondern ausgeführt werden müssen. Auf ihrem Weg durch den Körper zu den Ausscheidungsorganen wirken aber diese Aminosäuren in höchst eigentümlicher Weise aufpeitschend auf den Organismus.

Diese Wirkung ist schon lange unter dem Namen spezifisch-dynamische Wirkung des Eiweißes bekannt und zeigt sich auch, wenn wir Pflanzeneiweiß im Ueberfluß zu uns nehmen. Rubner wollte ursprünglich die Wirkung durch die Verdauungsarbeit erklären, Abderhalden durch die Assimilation, also durch den Wiederaufbau. Aber diese beiden Prozesse reichen nicht entfernt aus, um die Wirkung zu erklären. Bei der Verarbeitung des überschüssigen Eiweißes entwickelt der Körper nämlich bis zu 70 % mehr Wärme, als durch vollständige Verbrennung des überschüssigen Eiweißes entstehen könnte, wobei besonders bemerkenswert ist, daß bei reichlicher Eiweißzufuhr nur ein verhältnismäßig kleiner Teil — die Hälfte oder noch weniger — von den Abbauprodukten wirklich vollständig verbrannt wird. Vollkommen deuten kann man diese Erscheinung nur durch die Annahme eines besonderen Nervenreizes, der am besten an dem Beispiel des Adrenalins nachgewiesen wird. Ein mg Adrenalin pro kg Körpergewicht erhöht schon die Körpertemperatur um 1,5 ° C, bringt also eine Wärmemenge hervor, die ein paar Tausend Mal größer ist, als wenn man das Adrenalin vollständig verbrennt. Und dabei wissen wir mit Sicherheit, daß das Adrenalin nur auf nervösem Wege wirkt. Die spezifisch-dynamische Wirkung ist also eine pharmakologische, um nicht zu sagen toxische Erscheinung.

Die überschüssige Eiweißernährung birgt aber auch andere Gefahren, die erst durch das Studium des Mineralstoffwechsels überhaupt gefunden worden sind, bezw. erklärt werden können. Ich sagte schon, daß nur ein kleiner Teil des überschüssigen Eiweißes im Körper vollständig verbrannt wird. Salkowski, der bekannte Berliner Altmeister der Physiologie, hat schon in den siebziger Jahren auf die Ursache hierzu hingewiesen; enthält die Nahrung zu wenig

unorganische Basen, so entstehen im Körper abnorme Verhältnisse: sowohl unorganische Basen wie unorganische Säuren sind in freiem Zustande starke Gifte, die sehr rasch den Tod herbeiführen. Freie Basen können nun im Körper nicht entstehen; denn sie werden schon bei ihrer Bildung von der in unserem Körper überall im Ueberfluß anwesenden Kohlensäure zu unschädlichen Bikarbonaten gebunden. Zur Bindung der überschüssigen Säuren aber muß der Körper nach Salkowski's Versuchen, deren Resultate immer wieder erhärtet wurden, seine Zuflucht zu Ammoniak nehmen, das aus Eiweiß durch eine anormale Zerlegung gebildet wird.

Nun ist es aber nach den Erfahrungen des Chemikers schon im Laboratorium nicht gleichgültig, wie das Medium beschaffen ist, in welchem eine Reaktion stattfindet. Der Ertrag der unorganischen Basen Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium durch die bald gesagt halborganische Base Ammoniak bedeutet eine durchgreifende Aenderung in dem Medium, in welchem die Lebensreaktionen stattfinden. Die Folge wird, daß bei dem Mangel an unorganischen Basen in der Nahrung nicht nur Ammoniak aus den Aminosäuren entsteht, sondern daß sich auch eine Menge anderer Produkte bilden, deren reichlicheres Vorkommen in Körperflüssigkeiten und Harn schon seit altersher als krankhaft bezeichnet wird. Solche sind Aminosäuren, Kreatin und Kreatinin, Harnsäure usw. Zum Teil sind diese Abfallprodukte nicht imstande, die Nieren zu passieren, sondern müssen, ganz besonders in Bindung an unorganische Säuren, im Körper zurückbleiben. Es ist selbstverständlich, daß eine derartige Belastung des Körpers mit Stoffwechselfäulen im Laufe der Zeit die verschiedensten Krankheitszustände verursachen kann und muß. Eine überreichliche Eiweißernährung, gleichgültig welchen Ursprungs, muß also früher oder später zu Krankheiten führen.

Hierin haben wir eben die Ursache, weshalb die ersten Vertreter der vegetarischen Lebensweise häufig so üble Erfahrungen machen mußten: sie haben zwar vegetarisch gelebt, aber viel zu viel Eiweiß verzehrt. Dadurch wurde ihr Körper übersäuert und wie ein schlecht brennender Ofen verchlackt und ausgebrannt.

Umgekehrt haben Versuche der letzten Jahrzehnte erwiesen, daß eine an unorganischen Basen reiche Nahrung, wie nach dem Gesagten nicht anders zu erwarten war, einen sparsamen Eiweißbedarf bedeutet. Ich will Ihnen dies an



In Dosen zu 600 gr Inhalt Fr. 3.50
In Dosen mit dem halben Inhalt Fr. 2.—

Ruhe, Ausspannung, Erholung

kann sich manche überanstrengte Hebamme und Hausfrau, aber auch mancher Familienvater nicht zur richtigen Zeit gönnen. Aber eine Biomalz-Kur ohne Störung des Berufes ist jedermann möglich und jedem von Nutzen. Schon nach wenigen Dosen sind Sie ein ganz anderer Mensch, voll Lebenslust und Arbeitsfreude.

Gewöhnen Sie sich daran: **Während einigen Wochen vor jeder Mahlzeit ein Esslöffel Biomalz.** Nehmen Sie Biomalz in Milch oder so, wie es aus der Dose fließt, der Erfolg wird derselbe sein.

Biomalz

einem praktischen Beispiel zeigen: Bei meinen Versuchen hatte ich meine Versuchspersonen durch mehrmonatige Vorbereitung auf einen minimalen Eiweißbedarf heruntergebracht, und zwar wurden hierbei als Nahrung nur Kartoffeln und Butter benützt. Als man die Kartoffeln dann durch eine gleichwertige Menge von Fleisch und Reisstärke ersetzte, gelang es anfangs wohl, den niedrigen Eiweißbedarf zu behaupten, jedoch ein paar Tage darauf stieg der Bedarf unaufhaltbar in die Höhe, und nach etwa sechs Wochen betrug der geringste Eiweißbedarf ebensobiel, wie Voit zuerst als optimalen Eiweißbedarf angegeben hatte: 146 g täglich. Setzt man die sonst unveränderte Nahrung Gemische von unorganischen Basen zu, die als organischsaure Salze gereicht wurden. Innerhalb acht Tagen sank der Bedarf auf 24 g und innerhalb weiteren acht Tagen auf 18,5 g Eiweiß täglich, den geringsten bisher beobachteten Eiweißbedarf.

Die Ursache war, daß die Kartoffeln einen reichlichen Basenüberschuß besitzen, und daß diese Nahrung deshalb einen möglichst geringen Eiweißbedarf ermöglichte, weil das Eiweiß im Körper bis zu mehr als 95 % vollkommen ausgenutzt, bezw. als Harnstoff ausgeschieden wurde. Das Fleisch dagegen enthält einen reichlichen Säureüberschuß, und auch die Reisstärke zeigt einen geringen Säureüberschuß, unter dessen Einfluß dann der Eiweißbedarf anstieg, weil im Körper die oben geschilderten abnormen Vorgänge sich abspielen mußten, wenn der Körper nicht durch die entstehenden Säuren getötet werden sollte.

Was dies praktisch bedeutet, wird uns klar, wenn wir das Eiweiß z. B. in Fleisch umrechnen. Bei genügender Basenzufuhr brauchen wir 18,5 g Eiweiß, entsprechend rund 92 g Fleisch täglich, wodurch unser gesamter Eiweißbedarf gedeckt ist; bei Basenmangel dagegen waren zur Deckung des Bedarfs nicht weniger als 146 g Eiweiß, entsprechend 730 g Fleisch täglich notwendig. Bei basenreicher Ernährung brauchen wir also nur etwa den achten Teil der Eiweißmenge, die wir bei fortgesetztem Basenmangel nötig haben.

Bei sparsamer Eiweißzufuhr und basenreicher Ernährung schalten wir aber auch die spezifisch-dynamischen Wirkungen der überreichlichen Eiweißmengen aus. Gleichzeitig werden in derselben Weise auch die andern organischen Nährstoffe, also Fette und Kohlehydrate, besser verwertet, infolgedessen brauchen wir bei einer basenreichen Ernährung eine bedeutend geringere Zufuhr von Energiespendern, von Fett und Kohlehydraten in der Nahrung. Man sagt ja im allgemeinen, daß ein Geistesarbeiter bei seiner stillstehenden Lebensweise 2400 bis 2700 Kalorien nötig habe. Aber bei genügender Basenzufuhr braucht er in der Tat nur 16—1800 Kalorien. Noch schlagender wird dies, wenn man den Energiebedarf bei starker Körperarbeit betrachtet, wo durch genügende Basenzufuhr der Bedarf an Energiezufuhr bis auf 60 % der sonst geforderten Menge herabgesetzt werden kann.

Kurz und gut, eine eiweißreiche, also säurereiche Nahrung, bedeutet vergrößerten Bedarf, verschlechterte Ausnutzung, verschlechterte Ausscheidungsmöglichkeiten der Stoffwechsellacken und erhöhte Krankheitsgefahr. Eine eiweißarme, aber basenreiche Nahrung bedeutet verbesserte Ausnutzung der Nährstoffe, dadurch sparsamere Ernährung unter geringerer Bildung von Abfallstoffen und gewaltig verstärkte Ausnutzungsmöglichkeiten für die Stoffwechsellacken, also auch erhöhte Möglichkeit zur Gesundheit bezw. zur Erhaltung der Gesundheit.

Es kommt noch ein Faktor in der Nahrung in Frage, der noch vor 18 Jahren vollkommen unbekannt war: die Vitamine. Wie viele Vitamine es gibt, wie sie heißen, und wie sie wirken, ist noch unbestimmt, denn wir stehen ja erst am Anfang des Studiums dieser geheimnisvollen Stoffe. Aber für unsere heutige Frage genügt vollkommen ein absolut sicher gestellter Punkt: der Tierkörper kann niemals Vitamine selbst bilden, sondern muß diese direkt oder indirekt den Pflanzen entnehmen. Man sagt zwar, daß der Tierkörper bei reichlicher Belichtung in sich den antirachitischen Stoff bilde, aber diese Ausdrucksweise ist falsch. Es ist nicht der Tierkörper, der diesen Stoff bildet, sondern es

sind die ultravioletten Strahlen des Himmelslichtes, die direkt eine Umlagerung der Cholesterinkörper in der Haut ohne irgendwelche Mitwirkung des tierischen Organismus bewirken. Außerdem aber ist diese Wirkung davon abhängig, daß der Tierkörper die betreffenden Cholesterine mit der Nahrung, direkt oder indirekt, ebenfalls aus dem Pflanzenreich aufgenommen hat. Herrscht an diesen Stoffen Mangel, so entsteht trotz der Bestrahlung doch Rachitis.

Diese geheimnisvollen Stoffe sind alle für unser Gedeihen, für den normalen Aufbaue der Nährstoffe, für den normalen Abbau unserer Körperstoffe notwendig und damit notwendig für unsere Gesundheit. Alle zusammen — mögen es so viele sein, wie man will — alle zusammen finden wir nur in den grünen Blätterpflanzen, vielleicht auch in der Tomate. Die grünen Pflanzenteile, vor allem das frische, junge Blatt, enthalten alle nötigen Vitamine in bester Beschaffenheit und vorteilhaftester Mischung. Sonst finden wir die Vitamine nur zerstreut in unsern Nahrungsmitteln, die bald an diesem, bald an jenem Stoff reich sind, während die anderen mehr oder weniger fehlen. Das grüne Blatt ist also eine Lebensnotwendigkeit, eine Grundbedingung in unserer Nahrung für eine gesunde Entwicklung, für eine genügende und doch sparsame Ernährung. Da wir aber nicht gut nur von grünen Blättern leben können (dazu ist tatsächlich unser Darmkanal zu kurz), sondern auch andere Nährstoffe aufnehmen müssen, so müssen wir diese Tatsache im Gedächtnis behalten und eine vorteilhafte Mischung der Vitamine durch eine vernünftige Mischung der verschiedensten Nahrungsmittel bewirken. Dabei ist es außerdem wichtig, daß die tierischen Organe, wie auch das Fleisch, mit Ausnahme der Leber, alle sehr arm an Vitaminen sind, ebenso wie die Getreideprodukte überhaupt, mit Ausnahme der Kleie (der Samenhaut) und des Keimlings. Arm an fettlöslichem Vitamin sind besonders auch die Wurzeln, Knollen und die meisten Früchte, wie gesagt mit Ausnahme der Tomate. Sie sehen deshalb, daß eine basen- und vita-

Der regelmässige Gebrauch von

DIALON-PUDER

sichert

das Wohlbefinden der Kleinen,
die Dankbarkeit der Mütter.

Das sollte Sie veranlassen, nur den glänzend bewährten **Dialon-Puder** anzuwenden und zu empfehlen.

Versuchsmengen und Musterdöschen zur Verteilung an Ihre Wöchnerinnen kostenlos zu Diensten.

Fabrik pharmazeutischer Präparate Karl Engelhard, Frankfurt a. M.

Zu beziehen durch die Apotheken Drogerien und einschlägigen Geschäfte. — [Sämtliche Spezialitäten-Grosshandlungen weisen auf Wunsch Verkaufsstellen nach.]

**Sanitätsgeschäft
Schindler-Probst
BERN**
20 Amthausgasse 20
empfiehlt als Spezialität
**Bandagen
und
Leibbinden**

1208



Pulvermilch Guigoz

hat alle Eigenschaften der frischen Milch, ohne jedoch ihre Nachteile zu haben. Sie wird nicht sterilisiert, sondern paralysiert durch den Entzug des Wassers; bei Zufügung desselben wird sie wieder neu belebt und frisch wie am ersten Tag.

(Zu verlangen in grösseren Geschäften)
Guigoz A. G., Vuadens (Greyerz)

Die Adressen

sämtlicher Mitglieder des Schweizer. Hebammenvereins auf gummiertes Papier gedruckt, zur Versendung von Zirkularen, Prospekten od. Mustersendungen, sind zu beziehen zum Preise von

Fr. 25. —

von der Buchdruckerei

Bühler & Werder in Bern
Waghausgasse 7 — Tel. Bollw. 21.87

minreiche Kost notwendig ist, und ich muß deshalb noch hinzufügen, wie wir den Basenreichtum finden. Säurereich sind alle tierischen Nahrungsmittel mit zwei Ausnahmen, die außerordentlich bezeichnend sind: die Milch als erstes Nahrungsmittel des wachsenden Tieres und das Blut als Nahrungsmittel unserer Gewebe, beide enthalten einen geringen Basenüberschuß. Säurereich sind auch die den tierischen Eiern physiologisch gleichgestellten Samen und Knospen, z. B. Roggen, Reis, Artischocken, sowie alle anderen hieraus hergestellten Produkte. Alle anderen Pflanzenstoffe enthalten einen Basenüberschuß. Sehr interessant ist, daß die der Fortpflanzung dienenden Samen der Papilionaceen, die Hülsenfrüchte, in reifem Zustand einen beträchtlichen Säureüberschuß enthalten, gleichzeitig arm an Vitaminen sind, während die noch arbeitenden, mehr als vegetative Organe angesehenen grünen Erbsen oder Bohnen reich an Vitaminen sind und einen geringen Basenüberschuß aufweisen.

Wollen wir also eine in jeder Hinsicht genügende Nahrung garantieren, so muß diese deshalb einen erheblichen Ueberschuß an grünem Gemüse, Knollen, Wurzeln und Früchten enthalten, wie ich in einer Faustregel zusammengefaßt habe: eine gesunde und ausreichende Nahrung muß 5 mal so viel Karstoffeln, Wurzeln, Knollen, grüne Gemüse und Früchte wie alle andern Nahrungsmittel zusammenenthalten, wobei wenigstens ein Teil der Gemüse und Früchte roh verzehrt werden soll.

Damit ist die Frage nach der biologischen Bedeutung der vegetarischen Ernährung beantwortet: bei vernünftiger Zusammensetzung, bei Vermeidung von allzuviel Samenprodukten in der Nahrung, garantiert die vegetarische Ernährung eine bessere Ausnutzung der Nährstoffe und der Energiespender, damit eine sparsame

Ernährung. Gleichzeitig mit der besten Ausnutzung geht Hand in Hand eine verminderte Bildung von Stoffwechselschlacken und eine vermehrte Ausfuhrmöglichkeit dieser Schlacken, was im Verein mit dem Vitaminreichtum dieser Nahrung eine größere Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen äußere Angriffe, bessere Heilungsmöglichkeiten und überhaupt ein leichteres Erhalten der Gesundheit garantiert.

Schweiz. Hebammenverein

Zentralvorstand.

Unsern Mitgliedern möchten wir mitteilen, daß die Brosche vor dem 15. November nicht zu beziehen ist und wir bitten die Mitglieder noch um etwas Geduld. Der Preis der Brosche kommt nicht höher zu stehen als auf Fr. 3.—.

Ferner können wir Frau Lenz-Negli, Unter-Negeri, Frau Walder-Saufer, Quinten und Frau Meier-Brummer, Sursee als Jubilarinnen begrüßen und wir wünschen denselben von Herzen alles Gute und noch recht schöne Jahre.

Mit den besten Glückwünschen an die Jubilarinnen im Namen des Zentralvorstandes

Die Präsidentin: Die Aktuarin:
Fr. M. Marti. Frau Günther.
Wohlen Teleph. 68. Windisch Teleph 312.

Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder:

Frau Michlig-Perrig, Nied b. Brig (Wallis)
Frau Obrist, Fischingen (Thurgau)
Mlle. Kopraz, Cottens Freiburg
Frau Wolf, Rüttenen (Solothurn)
Frau Ramser, Schnottwil (Solothurn)
Frau Bumbacher, Zürich, z. B. Davos-Platz
Mlle. Alice Dutoit, Vercher (Waadt)
Frau Nägelin, Brezwil (Baselland)

Frau Lehmann, Hütten (Zürich)
Frau Rohrer, Muri (Bern)
Frau Jakober, Zuggen (Aargau)
Mme. Perzin, Rougemont (Waadt)
Frau Guggisberg, Solothurn
Mme. Incerti, Wevey, (Waadt)
Frau Niederer, Freiburg
Frau Schlapbach, Steffisburg (Bern)
Fr. Zaugg, Ostermündigen (Bern)
Frau Angli, Niederuzwil (St. Gallen)
Frau Wipf, Winterthur (Zürich)
Frau Hauser, Zürich
Frau Wiederkehr, Winterthur
Frau Leuenberger, Baden (Aargau)
Frau Librig, Oberwil (Baselland)
Frau Zaubi, Interlaken (Bern)
Frau Lüthy, Bümpliz (Bern)
Fr. Meier, Neuenburg
Frau Kägi, Rütli (Zürich)
Frau Steger, Emmenbrück (Luzern)
Frau Stäubli, Fehrenbach (Zürich)
Frau Wärocher, Herdern (Thurgau)
Frau Grob, Rohrschach (St. Gallen)

Angemeldete Wöchnerinnen:

Frau Schwarzentrub, Romoos (Luzern)
Frau Blaser-Müller, Steffisburg (Bern)
Frau Borchet, Yvonand (Waadt)
Frau Klee-Weißer, Winterthur
Frau Dunand-Schwarz, Le Locle
Frau Weber, Retstal (Glarus)
Mme. Huberjon, Effretines (Waadt)
Frau Stöbel, Weesen (St. Gallen)

arr. Nr.

Eintritt:

241 Fr. Marta Dietiker, Rütli, Zürich,
11. September 1929.

Seien Sie uns herzlich willkommen!

Die Krankenkassentoumission in Winterthur:

Frau Ackeret, Präsidentin.
Fr. Emma Kirchhofer, Kassierin.
Frau Rosa Manz, Aktuarin.

Verstopfung bei Brustkindern!

„Seit einiger Zeit sehe ich auffallend viele Brustkinder mit hartnäckiger Neigung zu Obstipation. In diesem Falle habe ich speziell mit Maltosan recht gute Erfolge erzielt, indem ich

Zwei bis drei Schoppen

**von ca. 50 gr Tee- oder Schleimabkochungen
mit einem Kaffeelöffel Maltosan**

verordne und dann die gewünschte Wirkung erziele, wo grössere Mengen Milchzucker, Fruchtsäfte etc. vollständig versagen.“

Dr. B. S. E.

Maltosan, Spezialnahrung für magen- und darmleidende Säuglinge

Verlangen Sie, bitte, von uns Muster, Literatur und nähere Aufklärungen

Dr. A. WANDER A.-G., BERN