

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Vegetarianer ausgeübt, denen nach der alten Stickstofftheorie fast die Berechtigung zur Existenz abgeht (ganz falsch, da in der vegetabilischen Nahrung, z. B. den Hülsenfrüchten und Schrotbrod Stickstoff genug enthalten ist).

Im Kap. 7, Einfluß des Klima's, heißt es, daß für alle Klimate hinsichtlich des Eiweißes dieselben Gesichtspunkte gelten, da im kalten nicht mehr als im warmen erforderlich, dagegen eine vermehrte Zufuhr von Fett und Kohlenhydraten; allenfalls können auch die Albuminate den Dienst thun, da sie sich in Fett umsetzen. Die Rolle der Spirituosen sei noch nicht vollständig aufgeklärt, nach alter Anschauung solle der Alkohol als Heizmaterial dienen, indem er im Körper zu Wasser und Kohlenensäure verbrenne; dem stehe aber entgegen, daß derselbe unzersezt aus den Lungen wieder abdünste. Derselbe erweitere die peripherischen Blutgefäße und erleichtere so den Abfluß von Blutwärme, worauf nun gerade das subjective Wärmegefühl beruhe; darin müsse man nun den Hauptgrund für den Gebrauch des Alkohols in der Kälte suchen: er mache momentan die Kälte vergessen. (?)

Vielfach werde nun behauptet, daß, wer an kalten Wintertagen reise, nichts Besseres thun könne, als von Zeit zu Zeit ein Glas — Milch zu trinken, da dieselbe reich an Albuminaten, Fett und Kohlenhydraten sei, allen Elementen, die bei Kälte ein Erforderniß seien.

Im Kap. 8 wird gesagt, daß unsere Nahrung geeignet sein müsse, den beständigen Eiweiß- und Fettverlust, dem der Körper auch im Hungerzustand unterliege, aufzuheben. Das Mehl der Getreidearten enthalte die glücklichste relative Mischung; der Volksinstinct, der das Brod als ein Universalnahrungsmittel hinstelle, habe deshalb das richtige getroffen. Da die Kohlenhydrate im Körper viel leichter zerfallen als Fett, so sei bei denselben weniger Eiweiß zur Erhaltung des Körperbestandes erforderlich als bei Fett; sie ersparen mehr Eiweiß. Das verbreite einiges Licht über den Vegetarianismus, der sich rühme, hauptsächlich von Gemüse n (?) freilich mit Zugabe der stickstoffreicheren Nahrungsmittel — Milch, Käse, Eier — leben seine Anhänger. Verf. kommt hier auch auf die Bantingkur zu sprechen und macht auf die übeln Folgen einer längern Dauer derselben aufmerksam, da der Organismus sich bald daran gewöhne und dann kein Fett mehr verliere und bei dem auftretenden Widerwillen gegen die eintönige Kost Verdauungsstörungen eintreten, welche die Gesundheit des Dicken gefährden (?). Das beste Mittel gegen Fettleibigkeit bleibe daher noch immer tüchtige Muskelbewegung, die den Fettvorrath aufzehrt und — füge ich hinzu — kalte Bäder!

Im Kap. 9 wird die Zusammensetzung der Nahrungsmittel besprochen und am Schluß gesagt, daß die heutige Theorie die stickstofffreien Nahrungsmittel für ebenso wichtig, unter Umständen noch für wichtiger als die stickstoffhaltigen erklärt.

Im Kap. 10, bei der Kinderernährung, wird gesagt, daß Nichts Eltern und Aerzten größeres Kopfzerbrechen verursache, als die Ernährung der Kinder im 1. Lebensjahre. So lange die Mutter ihr Kind selbst stillen könne, sei freilich Alles gut, allein die Zahl der stillenden Frauen werde — namentlich in Städten — immer seltener. Untersuchungen haben sodann ergeben, daß Kuhmilch durchaus kein rationeller Ersatz für Frauenmilch sei; weit besser wäre Esel- und Stutenmilch, indem deren Käsestoff ebenfalls nicht leicht gerinne und leicht löslich sei; es werde darum auch in Frankreich und Holland die Milch von Eselinnen mit bestem Erfolge für Säuglinge benützt. In Ermangelung derselben habe man nun auf künstlichen Ersatz gesonnen und gefunden, daß von allen Mehstoffen für die Kinderernährung die Hafsergrütze die besten Dienste leiste, weil sie einen hohen Fettgehalt habe; das Stickstoffzeitalter sei vorüber, die Parias Fett und Kohlenhydrate kommen endlich auch hierin zu Rechte. Von den zur Zeit existirenden sog. Kindermehlen sei das Nestlé'sche das beste. Uebrigens lehre die Erfahrung, daß der kindliche Organismus nicht an so enge Schranken gebunden sei, da Kinder mit Mutter-, Kuhmilch, Zwieback, Hafsergrütze, Kindermehl großgezogen werden. Man brauche deshalb in der Wahl nicht engherzig zu sein und das einzige Geheimniß bestehe darin, rasch zu wechseln, bis das Richtige gefunden sei; bekomme eine Nahrung nicht, sofort eine andere!

Damit schließe ich meinen Auszug aus dem modernen diätetischen Babemecum und muß meinen Lesern überlassen, das Weitere selbst nachzulesen, wenn es sie nach mehr gelüsten sollte!