

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Genußmittel

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Krankheiten. Die meisten Obstsorten haben eine leicht abführende Wirkung; die Heidelbeere hingegen wirkt infolge ihres Gehaltes an Gerbsäure etwas stopfend.

Für manche Menschen ist der ausgepresste Obstsaft besser verdaulich als das Obst selbst; er wird Säuglingen mit Vorteil gegeben, um ihre Nahrung vitaminreich zu machen.

Sehr schädlich ist der Genuß von unreifem oder fauligem Obst. Manche Obstsorten vertragen sich nicht bei gleichzeitigem Genuß von Wasser. Vor allem sollte auf Kirschen und Pflaumen niemals Wasser getrunken werden.

Das Obst ist stets sauber abzuwaschen und abzureiben. Es genügt nicht, daß man etwa eine Weintraube in ein Glas mit Wasser steckt und die Beeren dann verzehrt. Auf diese Weise werden sie nicht genügend von den an ihnen haftenden Verunreinigungen gesäubert. Heutzutage wird das Obst vor allem die Weintrauben, oft zum Schutz gegen Krankheiten der Pflanzen mit Chemikalien gespritzt, die oft recht giftig sind. Daher soll man jedes Obst besonders sorgfältig durch Abspülen, am besten unter dem laufenden Wasser, und Abreiben reinigen. Man bedenke auch, durch wieviele Hände das Obst, das wir etwa auf dem Markt kaufen, gegangen ist.

Die Genußmittel.

Genußmittel sind keine Nahrungsmittel, sie dienen nur zur Anregung des Appetits und als Beigabe zur Nahrung. Manche von ihnen wirken nicht nur anregend, sondern in größeren Mengen genossen stark erregend.

Dies gilt insbesondere für den Kaffee, d. h. die Bohnen der Kaffeestaude, die aus den Tropen zu uns kommen und kurz vor dem Gebrauch einem Röstprozeß unterworfen werden, wodurch der aromatische Kaffeegeschmack und -geruch entsteht. Neben den aromatischen Stoffen enthält die Kaffeebohne das Koffein, ein Gift, das vor allem auf das Herz wirkt. In einer Tasse Kaffee aus 15 g Kaffeebohnen sind etwa 0,3 g Koffein enthalten. Durch die Wirkung auf das Herz wird der Blutumlauf beschleunigt und die Tätigkeit der Nerven angeregt. Bei zu starkem Gebrauch entsteht aber Herzklopfen, nervöse Beschwerden, Angstgefühle usw. Menschen mit ohnehin schon geschädigtem Herzen oder leicht erregbare Personen sollten deshalb den Kaffeegenuß meiden.

Der Kaffee wird meist mit einem Zusatz von Milch oder Rahm ge-

trunken. Ersatzmittel für den Bohnenkaffee sind der Malz- und der Gerstenkaffee, sowie die Kaffeejurrogate aus Eichel, aus Feigen und Cichorie. Dieser „Kaffee“ kann unbedenklich auch Kindern gegeben werden, da er kein Koffein enthält.

Ähnlich wie im Kaffee das Koffein befindet sich im Tee ein Gift, das Tëin. Es hat ungefähr dieselbe Wirkung wie das Koffein, nur ist seine Menge in einer Tasse Tee, die aus einem Aufguß von etwa 5 g Teeblättern bereitet wird, erheblich geringer, sie beträgt etwa nur $\frac{1}{3}$ des Koffeingehaltes einer Tasse Kaffee. Tee und Kaffee, heiß genossen, sind sehr angenehme Getränke und jedenfalls viel weniger gesundheitsschädlich als ein anderes anregendes Getränk — der Schnaps. Im Sommer wird kalter Kaffee und Tee gern getrunken.

Als Genußmittel spielt auch der Kakao eine Rolle, vor allem in der Ernährung unserer Kinder. Er wird aus den Samenfrüchten des Kakaobaumes gewonnen und kommt als Pulver in den Handel. Er enthält das Theobronin, eine ähnlich wirkende Substanz wie das Koffein und das Tëin. Außerdem sind aber noch Eiweiß, Fett und Stärke im Kakaopulver enthalten. In 100 g Kakao finden sich etwa 1,3 g Theobronin, also in einer Tasse Kakao, die aus etwa 5 g Kakaopulver bereitet wird, sehr kleine Mengen, die wir unseren Kindern unbedenklich geben können. Der hohe Nährwert des Kakaos, vor allem, wenn er noch mit Milch und Zucker gegeben wird, macht ihn zu einem beliebten Getränk. Seiner stopfenden Wirkung halber wird er bei Darmstörungen gerne verwendet.

Erhöht wird sein Nährwert noch durch einen Zusatz von Zucker und evtl. auch von kondensierter Milch, wie er als Schokolade und Milchschokolade in den Handel kommt. In 100 g Schokolade finden sich 0,5 g Theobronin, 4,5 g Eiweiß, 15 g Fett und 64 g Zucker.

Wenn wir von Genußmitteln reden, denken wir in erster Linie an den Alkohol. Die alkoholischen Getränke sind von allen bisher genannten Genußmitteln die für den Menschen entbehrlichsten, aber die am wenigsten gern entbehrten. Der Alkohol spielt im Leben der Völker seit den ältesten Tagen eine Rolle. Er wurde und wird von primitiven Völkern durch das Vergären von zuckerhaltigen Stoffen gewonnen. Auch die alten Germanen hatten ein solches Getränk, den Meth, und wir wissen aus römischen Büchern über die Germanen, daß sie diesem Getränk ausgiebig huldigten.

Die wichtigsten alkoholischen Getränke sind heute das Bier, der Wein und der Brauntwein.

Die Biere besitzen durch Zusatz vor allem von Zuckerstoffen einen gewissen Nährwert. So enthalten z. B. 100 g Bier 87 g Wasser, 4,7 g Alkohol, 0,2 g Kohlensäure, 7,2 g Nahrungstoffe. Im Malzbier ist der

Eiweiß- und Zuckergehalt noch größer, der Alkoholgehalt geringer. Es fragt sich aber, ob wir diesen Nährwert nicht reichlich teuer bezahlen müssen. $\frac{3}{4}$ Liter Bier kosten 40 Pfg. Die Kalorienmengen, die uns das Bier liefert, können wir in anderen Nahrungsmitteln wesentlich billiger erwerben.

Der Wein enthält außer Wasser und Alkohol noch Zuckerstoffe, Gerbstoff, verschiedene Säuren, Glycerin usw. Der Gehalt an Alkohol schwankt zwischen 9 und 17 %. Am alkoholreichsten sind die Südweine wie Tokayer, Madeira u. a. Der Moselwein enthält etwa 10 % Alkohol. Auch in unseren Obstweinen, dem Apfelwein, Johannisbeerwein usw. sind noch etwa 4 bis 5 % Alkohol enthalten. In allen diesen alkoholischen Getränken ist der natürliche Fruchtzucker zum größten Teil durch die alkoholische Gärung vernichtet worden; ebenso werden die Vitamine durch die Gärung zerstört. Bedenken wir außerdem den Preis der Weine, so kommen wir zu der Feststellung, daß dieses Genußmittel verhältnismäßig sehr teuer bezahlt wird.

Den höchsten Alkoholgehalt, 20 bis 25 %, hat der Branntwein. Die Branntweine sind destillierte, gegorene, zuckerhaltige Säfte. Der billigste Branntwein wird aus Kartoffeln gewonnen, Kornbranntwein wird aus Roggen hergestellt, Kirsch- und Zwetschgenwasser aus geringeren Früchten. Der Kognak wird in Südfrankreich aus Traubenwein hergestellt und enthält etwa 50 % Alkohol.

Der gewöhnliche Schnaps als das billigste alkoholische Getränk bildet wegen seines starken Alkoholgehaltes eine große Gefahr für die Menschen, die ihn genießen.

Wie steht es nun mit der Wirkung des Alkohols auf den menschlichen Körper?

Alkohol wird im menschlichen Körper zu Kohlensäure und Wasser verbrannt und als solche ausgeschieden. Nährwerte liefert er uns nicht; er gibt allerdings dem Körper scheinbar Wärme, die ihn aber sehr schnell wieder verläßt. Wird dem Körper Alkohol zugeführt, so beginnen die Blutgefäße an den Außenwänden des Körpers sich zu weiten, es strömt mehr von dem erhitzten Blut nach außen und gibt von seiner Wärme an die Außenluft ab. Die Erwärmung des Körpers durch den Alkohol ist also nur eine flüchtige und scheinbare, letzten Endes gibt der Körper mehr Wärme ab. So kommt es, daß z. B. ein Betrunkener, der in einer kalten Winternacht im Schnee draußen liegen bleibt, eher erfriert als ein Nüchterner. Der Alkohol kann, wenn er gewohnheitsmäßig und in größeren Mengen genossen wird, dem Menschen und seinen einzelnen Organen vielerlei Schaden zufügen. Eigentlich gibt es kein Organ des menschlichen Körpers, das nicht durch Alkohol auf die Dauer geschädigt wird. Vor allem aber wirkt der Alkohol ungünstig auf das wichtigste Organ — das Herz. Der Herzmuskel entartet

und kann seine Aufgabe nicht mehr erfüllen. Ganz besonders wird beim chronischen Biertrinker das Herz angegriffen, da er meist eine überreichliche Menge Flüssigkeit zu sich nimmt, was dem Blutgefäßsystem schadet. Der reichliche Zuckergehalt des Bieres führt ferner zur Verfettung des Herzens und der Leber. Die Leber erkrankt auch besonders häufig beim Schnaps-trinker, der zwar nicht soviel Flüssigkeit zu sich nimmt wie der Biertrinker, aber den Alkohol in sehr konzentrierter Form genießt. Die „Schnapsleber“ mit all ihren traurigen Krankheitsercheinungen ist den Ärzten in Gegenden, wo viel Schnaps von der Bevölkerung getrunken wird, bekannt. Katarrhe der Luftwege treten bei allen Alkoholtrinkern häufig auf, ebenso Entzündungen der Nieren, da der Alkohol die feinen Schleimhäute des Nierengewebes und der Blase reizt. Charakteristisch sind auch die Magen- und Darmkatarrhe der chronischen Alkoholiker. Am schwersten wird aber das Nervensystem betroffen. Das Blut führt den Alkohol ja auch ins Gehirn, und so kann er seine Wirkung auf diese empfindlichsten Zellen im menschlichen Körper ausüben. Der Säuerwahnsinn ist eine jener traurigen Krankheiten des Trinkers. Aber schon lange bevor diese Krankheit ausbricht, stellen sich nervöse und geistige Beschwerden aller Art ein, eine allgemeine Abnahme der Intelligenz und der sittlichen Begriffe, eine gewisse geistige Vergröberung und ein Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit, der sich in der Verschlechterung der Arbeit eines Menschen, welchen Beruf auch immer er im Leben ausübt, bemerkbar macht.

Die Bedeutung des Alkoholismus für das soziale Leben eines Volkes ist auch deshalb so ungeheuer groß, weil die durch Unmäßigkeit Erkrankten der Allgemeinheit zur Last fallen.

Das Schlimme ist, daß beim einzelnen Menschen nie zu sagen ist, wann sein Alkoholgenuß noch unschädlich und wann er schon als schädlich zu bezeichnen ist. Die Menge, die der Einzelne vertragen kann, ist sehr verschieden. Frauen vertragen im allgemeinen viel weniger Alkohol als Männer, und Kinder werden durch seine Giftwirkung besonders schwer geschädigt. Wir haben leider vielfach Gelegenheit, die einzelnen Phasen einer akuten Alkoholvergiftung, des Rausches, zu beobachten mit ihrer allmählichen Unnebelung der Sinne bis zur vollkommenen Bewußtlosigkeit. Gewiß braucht es nicht immer bis zum äußersten Stadium des Rausches zu kommen, aber schon im Vorstadium verliert der Mensch einen Teil seiner Verstandeskräfte. So werden in diesem Zustand Vergehen aller Art begangen, vor allem Roheits- und Sittlichkeitsverbrechen, die der Betreffende im normalen Leben vielleicht niemals verübt hätte. Es ist bekannt, wie diese Verbrechen an den Samstag Abenden und am Sonntag sich den anderen Wochentagen gegenüber häufen, auch ein Zeichen, wie sehr der Alkohol schuld an ihnen ist. Auch die An-

steckung mit einer Geschlechtskrankheit steht in der weitaus größten Zahl der Fälle mit dem Alkoholismus in Zusammenhang. Der Alkohol pflegt in die Keimsubstanz überzugehen, und bei chronischem Mißbrauch des Alkohols kann eine Verschlechterung der Keimzellen beim Mann sowohl wie bei der Frau die Folge sein. Bekannt ist, daß die im Rausche erzeugten Kinder besonders häufig körperlich und geistig minderwertig sind. Daß die Nachkommenschaft von Trinkern in der Mehrzahl der Fälle minderwertig ist, liegt aber auch z. T. daran, daß solche Menschen meist schon von Haus aus eine wenig hochwertige Keimsubstanz besitzen. Wenn nun noch die Schäden einer verwahrlosten Umgebung hinzutreten, nimmt es uns nicht wunder, zu hören, daß über ein Drittel aller Epileptiker und Idioten von Alkoholisten abstammen und daß ein großer Teil der Trinker und der Verbrecher aus Trinkerfamilien kommen.

Die Einsicht von der Notwendigkeit, die Trinksitten und Gebräuche, die heute noch so vielfach in unserem gesellschaftlichen Leben eine Rolle spielen, einzuschränken, nimmt in immer weiteren Kreisen zu, vor allem bei dem Teil unserer Jugend, der ernsthaft Sport und Leibesübungen treibt, nicht um Höchstleistungen zu erzielen und nach außen damit prahlen zu können, sondern um sich einen gesunden und kräftigen Körper zu bewahren, der allen Ansprüchen des Lebens gerecht wird. Diese Jugend gibt heute das beste Beispiel, indem sie den Alkohol ablehnt, dessen sie nicht bedarf, um lebensfroh zu sein. „Jugend ist Trunkenheit ohne Wein“, hat unser größter deutscher Dichter Goethe gesagt, sie braucht keine Anregung von außen. Aber auch der Teil der Studentenschaft, der bis heute noch allzusehr im alten Bierkomment erzogen wurde, lernt erfreulicherweise allmählich um.

Selbst geringe Mengen von Alkohol, täglich genossen, gehen nicht spurlos am Menschen vorüber. Jeder, der anderen Menschen im Leben ein Vorbild sein soll, vor allem wer mit der Jugend umgeht und sie belehrt, sollte besonders streng gegen sich selbst sein in Bezug auf den Genuß alkoholischer Getränke.

Die Bekämpfung des Alkoholismus ist nur möglich durch zweierlei: einmal durch die Aufklärung, die nicht früh genug einsetzen kann gerade in dem für alle Belehrung empfänglichsten Alter — der Jugend. Zur Aufklärung gehört freilich, wie gesagt, vor allem das gute Beispiel. Zweitens aber gehört auch dazu die Möglichkeit, gute Getränke billig zu bekommen, und das Aufhören des Trinkzwangs in den Wirtshäusern. Hier ist noch manches in Deutschland zu tun, die benachbarte Schweiz geht uns darin vorbildlich voran.

Sprechen wir von Alkohol, so sei hier auch an den Tabak als Genußmittel gedacht, wenn er auch nicht für unsere Ernährung in

Betracht kommt. Auch im Tabak ist ein giftiges Anregungsmittel enthalten, das Nikotin. Zigaretten enthalten noch mehr Nikotin als leichte Zigarren, sind daher nicht so ganz ungefährlich, wenn viel geraucht und der Rauch eingeatmet oder verschluckt wird. Unregelmäßigkeiten in der Herztätigkeit und Verdauungsstörungen, später auch Schädigungen der Lunge sind die Folge übermäßigen Rauchens. Auch hierüber sollte die Jugend eingehend belehrt werden. Daß die üblen Folgen der ersten Zigarre, die ein ganz junger Mensch raucht, sich später nicht mehr einstellen, ist kein Zeichen, daß das Rauchen nun nicht mehr schadet. Der Körper kann sich auch an Schädlichkeiten gewöhnen; ihre Wirkung wird sich nicht sofort, aber nach Jahr und Tag offenbaren und die Leistungsfähigkeit des Körpers beeinträchtigen. Für die Frau ist selbstverständlich das Nikotin noch schädlicher als für den Mann.

Mit den Gewürzen, Pfeffer, Nelken, Kümmel usw. sei man im allgemeinen sparsam, ihre Reizwirkung auf die Schleimhäute unserer Verdauungswege wirkt auf die Dauer schädlich. Vor allem sollen Kinder keine stark gewürzten Speisen bekommen.

Die zulässigen Wärmegrade von Speisen und Getränken.

