

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

6. „Unser täglich Brot gib uns heute.“

Irrenanstalten“ auf ihre Kosten im Druck öffentlich herauszugeben. Damit stach sie aber natürlich in ein gefährliches Wespennest, und so kam es, daß sie wieder in eine Irrenanstalt kam und auf Grund eines Zeugnisses des Irrenanstaltsarztes wieder entmündigt wurde. Sie legte hiergegen aber den gesetzlichen Protest ein, und die Sache schwebt nun eben vor Gericht. Ich sowie vier andere Aerzte, konstatierten, daß die Frau nicht geistesgestört ist. Ich werde diesen hochinteressanten, grelle Streiflichter auf die Irrenanstalten des In- und Auslandes werfenden Fall in einer demnächst erscheinenden besonderen Broschüre ausführlich erörtern.*)

Für heute zum Schluß nur noch soviel: all diese Geschehnisse in den Irrenanstalten erheischen aufs nachdrücklichste eine gesetzliche Abhilfe. Die Naturheilkunde ist meines Erachtens allein dazu imstande, auch auf diesem Gebiete die richtige Reform herbeizuführen. Licht, Luft, Hygiene und Deffentlichkeit auch für die armen Irrenkranken, das muß die Forderung der Anhänger der neuen Heilkunde sein. Nur die hygienische Heilkunde wird den modernen Behmen und Bastillen, wie die Irrenanstalten nicht mit Unrecht genannt worden sind, den Charakter des Schrecklichen und Gefängnisartigen nehmen und auch sie zu Stätten echter Menschlichkeit und edler Hilfsbereitschaft im Sinne der wahren Wissenschaft erblühen lassen.

„Unser täglich Brot gib uns heute.“

Mit diesem Gebet ersieht der Mensch noch heute seine wichtigste Nahrung — Brot. —

Kein Nahrungskörper erfüllt die Bedingungen der richtigen Ernährung des menschlichen Körpers aber auch besser als das Getreidekorn, beziehungsweise das aus diesem hergestellte Brot, wenn ihm alle wichtigen Bestandteile des Kornes erhalten bleiben und nicht mit dem Müllereiverfahren durch Ausschcheidung der gesamten Kleie entzogen werden.

Da Brot diejenige Nahrung ist, die uns Menschen stets, von der Wiege bis zum Grabe, mundet, und wonach wir täglich verlangen, so dürfte sich schon daraus ergeben, daß sowohl das Weizen- als auch Roggenkorn die zum Aufbau und zur Erhaltung des menschlichen Körpers nötigen Stoffe in richtiger Zusammensetzung enthalten muß.

Man ist auch im Stande, ein überaus günstiges Nahrungsmittel aus dem Getreidekorn zu gewinnen, wie es schon vor 50 Jahren unser berühmter Chemiker Justus von Liebig angestrebt hat. Anstatt aber dem Mahnrufe unseres Altmeisters zu folgen, ist man immer weiter von dieser Bahn abgelenkt worden, die großen Fortschritte auf dem Gebiete der Technik haben zu immer weitergehenden Verbesserungen der Mühleneinrichtung geführt und dadurch erreicht, daß durch die Verfeinerung des Mehlguts eine fast vollständige Absonderung gewisser Nährbestandteile der Kleie stattfindet.

Für die Herstellung von Weißbrot, Kuchen, feinem Tafelgebäck zc. ist diese hochfeine Mehلبereitung gewiß freudig zu begrüßen und wird auch allseitig anerkannt, dahingegen macht sich aber eine Gegenströmung aus dem Volke heraus bemerkbar gegen die Mehلبereitung für unser tägliches Grau-

*) Siehe die soeben erschienene sensationelle Broschüre: „Eine Irrenhaustragödie“ (0,80) Demme's Verlag, Leipzig.

und Schwarzbrot, an deren Spitze viele Autoritäten der Wissenschaft, Naturheilvereine und wahre Volksfreunde aus ärztlichen Kreisen stehen.

Die Resultate der chemischen Analysen, welche den Minderwert des jetzigen Bäckerbrottes gegenüber dem Nährgehalt des ganzen Kornes feststellen, beweisen, daß die Absonderung der Kleie als eine Verschwendung der besten Nährstoffe des Kornes bezeichnet werden muß, und von der Erkenntnis dieser Thatsachen ausgehend, sind schon seit Jahren die verschiedensten Versuche gemacht worden, diesen Uebelstand zu beseitigen. Die verschiedenartigsten Verfahren sind erfunden, die auch mancherlei Verbesserungen gebracht, aber doch nur zum Teil das angestrebte Ziel erreichen konnten.

Erst der neuesten Zeit ist es vorbehalten geblieben, die von unserem großem Chemiker gestellte Aufgabe in der Weise richtig zu lösen, daß geeignet vorbereitetes, feimfähiges Getreide direkt und ohne vorherige Mehلبereitung in backfähigem Teig übergeführt wird, und daß hierbei die Keimkraft des Getreidekornes nutzbar gemacht wird zur Erzeugung von Diastase für die Brotbereitung.

Bei der bisherigen Backmethode aus Mehl oder Schrotmehl ist dieser Vorgang d. h. eine diastatische Wirkung ausgeschlossen, weil durch den Mahlprozeß der Lebenskeim des Getreidekornes zerstört wird. Manchem Laien dürfte es auf den ersten Blick nicht recht ersichtlich erscheinen, weshalb es nicht gleich sein soll, ob man daß Getreide erst in der Mühle zu Mehl vermahlt und nachdem mit Wasser zu Teig vermengt, oder ob man dem Korn schon die nötige Flüssigkeit zugeführt und dann dasselbe direkt in Teig überführt; und doch ist nichts begreiflicher als dieses. Das Getreidekorn ist bekanntlich ein Körper, der ein schlummerndes Leben in sich birgt. Sobald man dasselbe in richtiger Weise durch Quellen wachruft und einen Keim- und Malzprozeß einleitet, wird ein Teil, der bis dahin im Korn als unlöslich vorhandenen Stärketeilchen in lösliche Substanz umgesetzt. Es bildet sich aus den wertvollen Eiweißkörpern ein Ferment, die sogenannte Diastase, welche in hohem Grade die Eigenschaft besitzt, unlösliche Stärke in lösliche Stärke umzusetzen.

Bei Mahlbrot wird die Umsetzung des Stärkemehls im menschlichen Körper durch den Speichel, Magen- und Darmsaft bewirkt, während bei Malzkornbrot die Umsetzung bereits im beträchtlichen Maße durch die Wirkung der Diastase besorgt ist, und es erklärt sich aus dieser, dem Organismus erspart bleibenden Arbeit, die allseitig konstatierte leichte Verdaulichkeit des Malzkornbrottes. Die Verdaulichkeit des Mehlbrottes ist nicht so günstig, dasselbe ist teilweise so schwammig, daß namentlich frisches Gebäck durch das Kauen nicht mehr zermalmt oder zerkleinert, sondern einfach mit dem Gaumen zu zähen Klumpen zusammengeballt wird. Solche Klumpen werden mit Mundspeichel überzogen und schlüpferig gemacht und gelangen dann leicht durch die Speiseröhre in den Magen. Der Magensaft vermag aber solche zähe Klumpenmasse nicht zu durchdringen und zu zersetzen, sondern muß dieselbe gleichsam von außen zernagen. Der Verdauungsprozeß wird dadurch sehr erschwert resp. verlangsamt, solche schwerlöslichen Brotmassen liegen stundenlang im Magen und verursachen einen nachteiligen Reiz, die gewöhnlichen Folgen sind Magendrücken, Beklemmungen und Appetitlosigkeit. Durch den krankhaften Reiz wird der Blutumlauf gehemmt, es können sich Gase im Darm bilden und Kongestionen nach dem Kopfe auftreten, sowie langwierige Magenbeschwerden und sonstige Krankheiten hieraus entspringen.

Nach dem Genuß von Malzkornbrot sind solche krankhafte Erscheinungen weniger zu befürchten, denn dasselbe enthält außer sämtlichen nahrhaften Bestandteilen des Getreidekornes auch dessen Rohfaser, wodurch der Mensch gezwungen wird, das Brot richtig zu kauen.

Dies ist nicht nur für die Bildung und Erhaltung gesunder Zähne von Wichtigkeit, sondern das Brot wird durch richtiges Kauen auch so weit aufgelockert, daß die Verdauungssäfte leicht eindringen und die Speisen vollständig verdauen können.

Wenn die im Malzkornbrot enthaltenen ein bis zwei Prozent Rohfaser auch nicht verdaut wird, so übt sie doch in der feinen schlüpfrigen Form einen wohlthuenden Einfluß auf die Unterleibsthätigkeit aus und fördert den Appetit, denn nicht in Gestalt von harten, scharfen Strohhalben, wie z. B. bei Schrot- und Grahambrot, gelangt sie in den Magen, sondern infolge der eigenartigen Teigbereitung als aufgequollene, schleimige Fasersubstanz, welche die Reinhaltung der Verdauungsorgane in vorzüglicher Weise bewirkt und Ablagerungen an den Magen- und Darmwänden nicht zuläßt.

Infolge dieser anregenden Einwirkung auf den gesamten Verdauungsapparat ist das erhöhte Aufsaugen der gelösten Nahrungssäfte von unschätzbarem Werte und es liegt auf der Hand, daß sich der Mensch nach dem Genuße von Malzkornbrot nicht nur außerordentlich wohl und kräftig fühlen muß, sondern der ganze Verdauungsprozeß wird in so vorzüglicher Weise geregelt, daß Krankheitserscheinungen obiger Art zu den Seltenheiten gehören.

Somit kann zur Erhaltung eines gesunden und kräftigen Körpers Malzkornbrot jedem warm empfohlen werden, schon nach dem Verlauf von wenigen Wochen wird man die außerordentlich günstigen Wirkungen am eigenen Körper wahrnehmen können. Malzkornbrot hat so viele vorzügliche Eigenschaften, daß es nicht nur als das billigste, nahrhafteste und wohlschmeckendste Volksnahrungsmittel bezeichnet werden muß, sondern es sind auch die großartigsten Erfolge bei Krankheitserscheinungen damit erzielt worden, speziell bei zuckerkranken Personen sind die Resultate so überraschend, daß diese sich nur wohl und kräftig nach dem Genuße dieses Brotes fühlen, während Mehlbrot und sonstiges Gebäck für sie sehr oft von den nachteiligsten Folgen begleitet ist, und deshalb von vielen Ärzten untersagt wird.

Aus vorstehendem ergibt sich, daß die Bedeutung dieser neuen Brotbereitung namentlich darin besteht, daß sauber gewaschenes und von allem Schmutz und schädlichen Pilzen gereinigtes Getreide einen Keim- und Malzprozeß unterzogen und Diastase erzeugt wird, welche die Eigenschaft besitzt, unlösliches Stärkemehl in lösliche Substanz umzusetzen. Nur auf diese Weise ist es möglich, Malzkornbrot herzustellen, welches so viele hervorragende Eigenschaften besitzt, wie kein anderes Gebäck, dem jede Verunreinigung oder Verfälschung ist hierbei ausgeschlossen, weil eben nur sauber gewaschenes und gemalztes Getreide durch geeignete Maschinen unter vollständiger Umgehung des Mahlverfahrens direkt in backfähigen Teig übergeführt wird. Denn dasselbe enthält außer sämtlichen nahrhaften Bestandteilen des Getreidekornes auch dessen Rohfaser und somit auch die für Blut- und Knochenbildung wichtigen Mineralstoffe und Salze.

Aug. Proppe, Hamburg.

Anmerk. d. Red. Herr A. Proppe hat sich um die Einführung dieses Brotes in Deutschland ein unsterbliches Verdienst erworben, was wir an dieser Stelle würdigen wollten. Um die weitere Einführung und Verbreitung dieses,

besonders für Schwächliche und Kranke so vorzügliches Brotes ist unser Gesinnungsgenosse Herr Gustav Simons in Soest (Westfalen) seit Jahren thätig. Herr Propfe erwarb das Patent dieser Brotbereitung von dem russischen Erfinder, verbesserte es und ließ sich diese Verbesserung neu patentieren, dieses Patent wurde dann von Herrn Simons für das ganze Deutsche Reich, ausschließlich Hamburg, das in den Händen Propfe's blieb, erworben. In einem weiteren Artikel werden wir die bedeutungsvollen gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Ziele, welche Herr Simons durch seine Brotreform erstrebt, eingehend darlegen.

Oeffentliche Gesundheitspflege.

Ueber die Licht- und Schattenseiten der Wasserkur, wie sie zumeist angewandt wird, sind von einem auf diesem Gebiete erfahrenen Arzte sehr bemerkenswerte Mitteilungen veröffentlicht worden, denen Folgendes entnommen sei. Dem wichtigen Satze: Schwache Reize fachen die Lebensthätigkeit an, mittelstarke fördern, starke hemmen und sehr starke vernichten sie — trägt die heutige Wasserheilkunde nicht genügend Rechnung, aus welchem Grunde zahlreiche Patienten der laienhaften Methode, wie sie z. B. von Pfarrer Kneipp angepriesen wird, zuschwören. Zunächst ist die Verstärkung der thermischen Reize der Wasserbehandlung durch die mechanischen des Reibens und des Druckes bedenklich. Diese allgemein übliche Verquickung von Hydrotherapie und Massage ist für viele Nervenleiden entschieden unzutraglich. Vor allen Dingen soll man zu Anfang den Reiz lieber zu schwach als zu stark wählen. Die schwachen Reize, welche die Lebensthätigkeit nur ansachen sollen, wie dies bei erschöpften, heruntergekommenen, blutarmen Patienten erforderlich ist, bestehen in der Körperwaschung mit temperiertem, oder — wenn dies nicht unangenehm empfunden wird, mit kaltem Wasser, welchem unter Umständen Essig oder Branntwein zugesetzt wird. Als schwache Reize sind auch die lauen, mit geeigneten Zusätzen (Kochsalz, Fichtenertract u. dergl.) versehenen Bäder zu bezeichnen. Am häufigsten kommen mittelstarke, also die Lebensthätigkeit fördernde Reize zur Anwendung. Diesem Zwecke entspricht am besten das mehr oder weniger temperierte Halbbad, da es auf die ganze Hautfläche einwirkt und so durch Auflösung starker Reflexe eine kräftige Reaktion veranlaßt. Je nach der Individualität des Patienten liege die Temperatur des Halbbades innerhalb 15 und 30° C. und die Einwirkungsdauer betrage nicht mehr als 3 Minuten. Das Frottieren in und nach dem Bade unterbleibe, dagegen kann man unbedenklich während des Bades Rückengüsse, aber ohne Fallhöhe, geben. Teilbäder, z. B. Sitzbäder, die erheblich kühler genommen werden können, sind am Plage, wenn es sich darum handelt, auf die Blutverteilung einzuwirken. Duschen sind, als zu stark reizend, gänzlich zu vermeiden. Das gleiche Verdammungsurteil trifft die sog. kalte Abreibung — „vom Bett weg“ — wie die gewöhnliche Verordnung lautet. Dieselbe verursacht einen übermäßigen Frottierreiz während ein Teil des Körpers warm gerieben wird, bleiben andere Teile kalt; häufig stellt sich die Reaktion nicht ein, und Erkältung ist dann die Folge. Auch die Ganzeinpackung ist nicht zu empfehlen, während Teileinpackungen für Hals, Brust, Kumpf, Füße günstig wirken, wenn die Dauer derselben nicht das Stadium überschreitet, in welchem sich der Kranke unbehaglich zu fühlen beginnt. Der sog. Prieknitz-Umschlag hat sich als er-