

Referate

Sammlung im Zeichen der Präventivmedizin

Bericht über den 2. Internationalen Vitalstoff- und Ernährungs-Konvent in Hannover (7. bis 10. Okt. 1956).

«Vorsorgend von Grund auf muß der Kampf gegen die chronischen Krankheiten geführt werden, wenn die Lage nicht hoffnungslos werden soll, und dabei ist Förderung der Gesundheit wichtiger als Verhütung von Krankheit. Erziehungsprogramme zur Gesundheitsförderung sind auszubauen für das Kindheits- und Jugendalter hinsichtlich Ernährung und psychischer Hygiene. Regelmäßig wiederkehrende Untersuchungen auf den Gesundheitszustand der anscheinend Gesunden sind notwendig. Daraus mag der Anfang einer Schwerpunktverlegung des Arzttums überhaupt vom Heilen auf das Verhüten werden.» – So forderte ein «Joint Statement» des USA-Ärzte-Verbandes, Krankenhaus-Verbandes und verwandter Organisationen am 12. Oktober 1947 im Journal der Amerikanischen Ärztesgesellschaft. Das Thema Vorsorge wurde, unter dem unerträglich gewordenen Druck der Krankenbettennot, somit in Amerika groß angeschlagen.

Desgleichen in England: angesichts einer ungeheuren Krankenbettennot sagte dort der Britische Gesundheitsminister MacLeod bei der Eröffnung des Internationalen Krankenhaus-Kongresses vom Mai 1953 (Daily Telegraph 26. 5. 53): «Wir haben glänzende Einrichtungen für die Behandlung von Krankheiten; was wir nun aber brauchen, das sind glänzende Einrichtungen zur Förderung der Gesundheit . . . Das Krankenhaus muß ein Zentrum für Erziehung zu gesunder Lebensordnung werden.»

Bei uns wird ähnliches bekanntlich seit langem erstrebt; es ist da unter anderem der rasche Aufstieg einer Organisation zu verzeichnen, die sich diesen Zielen, gestützt auf einen weltweiten Kreis von Wissenschaftern, widmet: die *Internationale Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoff-Forschung*. Zu ihrem 2. Konvent im letzten Oktober strömten 500 bis 600 Wissenschaftler, Rektoren und Gesundheitsminister aus 21 Ländern in Hannover zusammen, und in ihrer Gegenwart wurde als Hauptaufgabe der Gesellschaft die *Verwirklichung der Gesundheitsvorsorge in breitem Maße* verkündet 1. durch Forschungsbeiträge zur Bekämpfung der sog. Zivilisationskrankheiten; 2. durch Förderung der Gesundheit auf dem Wege naturgemäßer Lebensordnung, Sicherung störungsfreier Zell- und Gewebsatmung, harmonischer Vitalstoffversorgung der Zellen und Verhinderung des Angriffes von Zellgiften; 3. durch eine Ernährung der Bevölkerung mit gesunder Vollkost, frei von unerwünschten Fremdstoffen, Zuführung der Hauptvitalstoffe (exogen-essentielle Amino- und Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe) möglichst in ungeschädigtem Gesamtverbande der Nahrung; 4. durch Ausschaltung von Zellgiften, welche lebenswichtige Reaktionen der Zellen hemmen und blockieren: Fremdstoffe in Trinkwasser, Atmungsluft und Nahrungsmitteln; 5. durch Erfassung des Gesamtzusammenhanges «Boden-Pflanze-Tier-Mensch».

Im Sinne dieser Aufgaben faßte der Wissenschaftliche Rat der Gesellschaft bisher 15 Resolutionen, um eine Ausgangsbasis zu schaffen, von welcher aus praktisch gehandelt werden kann, ohne künftig den Einwand fürchten zu müssen, die Gelehrten stritten sich noch, also könne noch nichts geschehen. Dem Rat gehören etwas über hundert Wissenschaftler an, darunter Aykroyd (FAO), Virtanen (Nobelpreis), McCay (Cornell), Jansen (Leiter des niederländischen Ernährungsrats), Stepp (München), Almasy (Zürich), Malan (Johannesburg), Hochrein (Ludwigshafen), Antoniani (Mailand) und viele andere bekannte Namen. Dieser Rat hat die Entschließungen und Ziele einhellig gutgeheißen. Er nahm folgende Ehrungen vor: Prof. Jansen für seine erfolgreichen Bemühungen um die niederländische Volksernährung, Prof. Koelsch (Erlangen) für seine Lebensarbeit in der Sozialhygiene, Prof. A. I. Malan, der den Ruf der südafrikanischen Ernährungsforschung begründete, und Prof. Virtanen (Helsinki), Präsident der Finnischen Akademie der Wissenschaften. Er hieß die Stiftung einer Bircher-Benner-Medaille gut, womit künftig hervorragende diätetische Ärzte ausgezeichnet werden sollen, und nahm das Ehrenpräsidium der Gesellschaft durch Dr. Albert Schweitzer entgegen.

Hier, kurz umrissen, die neueren, einstimmig gebilligten Resolutionen:

Brot und Mehl: Verlangt wird ein Verbot fast aller Chemikalien zur Getreide- und Mehlbehandlung. Dringend empfohlen: Vollkornbrot und Vollkornerzeugnisse als Grundnahrung erster Ordnung der Ernährung und Gesunderhaltung.

Ernährung allgemein: Qualitätsmilch und Milcherzeugnisse, Butter, Ölf Früchte und naturnahe Fette und Öle, Obst und Gemüse sind Lebensmittel erster Ordnung. Notwendig ist regelmäßige ausreichende Zufuhr der Vitalstoffe im natürlichen Nahrungsverband. Anzustreben: eine Ernährung, womit eine Vitalstoffprophylaxe zur Verhütung von Gebißzerfall, Krebs, Herzschäden, Verdauungsleiden, Halb- und Zivilisationskrankheiten möglich ist.

Milch: in statu nascendi die bedeutendste Vollnahrung. In momenterhitzter Milch werden die natürlichen physiologischen Werte weitgehend geschont.

Fett: Empfohlen wird Einschränkung des Fett- und Ölverbrauchs auf nur mäßige Mengen. Butter: hochwertiges Schutznahrungsmittel. Naturöle sind dem Verbrauch in naturgebundenem Zustand oder in abgepreßten, naturbelassenen, nicht erhitzten, schonend behandelten Formen zuzuführen wegen des physiologischen Effekts, der hauptsächlich im Vorhandensein der doppelt und dreifach ungesättigten Fettsäuren zu suchen sein dürfte. Technisch hochehrhitzte und polymerisierte Fette und Öle werden abgelehnt. Dem Studium der Erhitzungstemperatur der Fette und Öle ist erhöhte Aufmerksamkeit zu widmen. Der Fettindustrie wird empfohlen, bei der Fettraffination für Erhaltung erwünschter und Ausscheidung unerwünschter Bestandteile zu sorgen. Margarine ist zulässig, wenn aus nicht gehärteten und schonend behandelten Pflanzenfetten ohne unerwünschte Naturbestandteile hergestellt, insbesondere bei Mitverwendung naturbelassener Vorpreßöle.

Wert lebensfrischer Nahrung: McCarrison (Oxford), Abelin (Bern) und Kuratsune (Kyushu) postulieren unabhängig voneinander, daß lebensfrische Nahrung über ihren Gehalt an den bekannten Vitalstoffen hinaus noch unbekannte Wirkungsqualitäten in sich bergen muß, die für die Erhaltung der Gesundheit entscheidend sein können. Die Forschung wird auf dieses Phänomen aufmerksam gemacht. Sie möge die Reihe der Versuche zu seiner Abklärung fortsetzen.

Fremd- und Giftstoffe in der Nahrung: Zu verlangen ist gesetzliche Anmeldepflicht für alle Fremdstoffe in der Nahrung einschließlich der Frischhalte- und Konservierungsmittel in Kisten, Packungen und Einwickelpapieren; ein Verbot aller Zusätze und Fremdstoffe, für die der Beweis der gesundheitlichen Unbedenklichkeit durch ein internationales Forum der FAO und WHO nicht erbracht ist; die Führung eines überzeugenden Nachweises der technischen Notwendigkeit der Anwendung zweckgebundener Fremdstoffe, damit eine aufzustellende positive Liste so klein wie möglich gehalten werden kann; ein Deklarationszwang für alle chemischen Zusatzstoffe. Anreicherungen von Lebensmitteln mit natürlichen wertvollen Nahrungs- und Vitalstoffkonzentraten müssen ausreichend gekennzeichnet werden. Zuzulassen ist ein Hinweis auf Fremdstoff-Freiheit, Vitalstoffwert der Lebensmittel, schonende Behandlung und physiologisch hochwertige Eigenschaften auf Packungen und Werbematerial. Die wissenschaftliche Forschung auf dem neuen Gebiet der Nahrungsmittel-Pharmakologie, der Fremdstoffeinflüsse auf den Organismus und der natürlichen Frischwerte der Nahrung ist stärkstens zu fördern.

Abgase der Verbrennungsmotoren: Grundsätzliches Abgehen vom Bleibenzin. Solange aus technischen Gründen nicht möglich, Filter einbauen zum Abfangen toxischer Substanzen. Verbrennungsverfahren in Motoren sind so weiter zu entwickeln und zu verändern, daß alle toxischen Stoffe restlos entfernt werden.

Radioaktive Verseuchung: Intensives Studium und Überwachung dieser Gefahr und dringliches Hinarbeiten auf Beendigung der Atombombenversuche.

Während der vier Konventtage wurden die Themen «Ernährungsstörungen», «Soldatenernährung» – «Milch» – «Cholesterin und Fett» – «Mineralstoffwechsel» – «Baden und Gesundheit» – «Sauerstoff-Utilisation» und «Vollwertnahrung» behandelt. Die Referate erscheinen im Heft 4 (Januar) und 5 (April) der «Vitalstoffe», Organ der Internationalen Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoffforschung (Hannover). Besondere Diskussion weckten die Themen «Soldatenernährung» und «Cholesterin».

Ralph Bircher, Zürich

Pro Infirmis

Wie bei sehbehinderten Kindern ist *frühzeitige Erfassung und Behandlung bei allen infirmen Kindern* entscheidend wichtig. Sehr oft sind es die Fürsorgestellen Pro Infirmis, die durch ständige Aufklärung und guten Kontakt mit Mütterberatungsstellen, Gemeindefürsorge, Pfarrämtern, Lehrern usw. gebrechliche Kinder aufspüren und der nötigen fachärztlichen oder heilpädagogischen Hilfe zuführen. Umgekehrt beanspruchen Schul-, Spital- und Privatärzte in steigendem Maße die Hilfe der spezialisierten Fürsorgestellen. Die Pro Infirmis-Fürsorgerinnen helfen nicht nur, wenn es gilt, das nötige Geld für eine Maßnahme zu finden. Sie kennen die in Betracht fallenden Heime, Kliniken und andern Spezialisten, sie können widerstrebende Angehörige für eine Behandlung oder Sonderschulung gewinnen, sie sind für die nötigen regelmäßigen Arztkontrollen besorgt, sie stellen die Verbindung zu weiteren Fachleuten, wie Berufsberatern, Arbeitsvermittlern usw. her. Ihre alljährliche Sammelaktion, welche diese vielfältige Arbeit ermöglicht, sei allen Lesern warm empfohlen!

Pour tous les enfants infirmes, comme pour les enfants faibles de vue, *dépistage précoce et traitement* sont très importants. Ce sont en général les services sociaux de Pro Infirmis qui, par les renseignements qu'ils donnent et leur bon contact avec les consultations pour nourrissons, les autres services sociaux, les pasteurs et les curés, les instituteurs, etc., dépistent les enfants infirmes et pourvoient à des traitements médicaux et de pédagogie curative. De leur côté, les médecins des Ecoles, des Hôpitaux et les praticiens privés recourent de plus en plus aux services sociaux spécialisés. Les assistantes sociales de Pro Infirmis, non seulement s'emploient à financer les mesures prises en faveur d'infirmes, mais elles sont à même de connaître les spécialistes, les cliniques et les homes qui conviendraient, etc., de gagner à un traitement ou à une éducation spécialisée des parents récalcitrants; elles veillent aux contrôles médicaux périodiques; elles sont la « plaque tournante » qui met l'infirmes en contact avec les différents spécialistes: orienteur professionnel, placeur, etc. – Nous recommandons chaudement à tous nos lecteurs leur vente de cartes annuelle: en réunissant des fonds, elle leur permet de poursuivre leurs multiples tâches.

Über den Ankauf von Hörapparaten

Es gibt in der Schweiz schätzungsweise 40 000 hochgradig Schwerhörige. Bei vielen unter ihnen vergrößert sich die Notlage mangels richtiger Beratung und Hilfeleistung.

Geschickte und intensive Propaganda lassen zwar die Vermutung aufkommen, jedem Schwerhörenden werde mit jedem Hörapparat unfehlbar geholfen.

Auch die neuesten und kleinsten Hörhilfen können aber *nicht* allen Schwerhörenden eine wesentliche Verbesserung der *Sprachverständlichkeit* vermitteln. Es ist deshalb wichtig, daß die Kaufverpflichtung erst eingegangen wird, wenn eindeutig abgeklärt ist, ob der in Aussicht genomene Apparat eine genügende Hilfe ist.

Die Hörmittelzentralen des Bundes schweiz. Schwerhörigen-Vereine in Basel, Bern, Biel, Luzern, Olten, St. Gallen, Zürich stehen allen Schwerhörenden für neutrale und sachliche Beratung zur Verfügung.

Zu einer umfassenden Hörmittel-Beratung gehören: gründliche ohrenärztliche Untersuchung, exakte Auswahl und Anpassung geeigneter Hörapparate und Hilfe bei der Angewöhnung an den Apparat. Die vorerwähnten Hörmittel-Zentralen des BSSV sind bemüht, den Schwerhörenden im Sinne dieser Richtlinien beizustehen.

Der «Bund Schweiz. Schwerhörigen-Vereine» ist ein Pro Infirmis angeschlossener Fachverband. BSSV

Ernährung, Volkswirtschaft und Gesundheit

Von Dr. K.H. Bäßler, Mainz.

Ärztliche Praxis Nr. VIII/20, 1956. Bericht über die Tagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vom 5. bis 7. April 1956 in Mainz.

Der Ausschuß für Nahrungsbedarf der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) legte auf diesem Kongreß eine wissenschaftlich begründete Liste aller Nährstoffe mit ihrem mengenmäßigen Bedarf vor. Beim Vergleich von Gesamtverbrauch und Gesamtbedarf im Jahre 1954/55 ergibt sich erstaunlicherweise, daß sich die beiden Größen in bezug auf Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe vollständig decken. *Zwischen Gesamtverbrauch und Gesamtbedarf an Fett und Kohlenhydraten bestehen jedoch Differenzen. Der Ausschuß empfiehlt im allgemeinen eine kohlenhydratreichere und fettärmere Ernährung.*

Die häufigsten Mängel sind die Bevorzugung einer allzu kalorienreichen Nahrung, der fortschreitende Übergang von Graubrot oder Vollkornbrot zu Weißbrot und der zu geringe Verbrauch an Milch, Gemüse und Obst, was zu einem Mangel an hochwertigem Eiweiß, an Vitaminen und Mineralstoffen führt.

Auf die häufig unzureichende Normalverpflegung in Kliniken wurde besonders hingewiesen. Bei falscher Lagerung (Licht, Luft, Wärme) gehen lebensnotwendige Nährstoffe und Vitamine verloren. Spinat büßt zum Beispiel bei Zimmertemperatur in 24 Stunden die Hälfte seines Vitamin-C-Gehaltes ein. Lange Vorbereitungszeiten (Kartoffelschälen am Vortag), große Kochgefäße (lange Ankochzeiten) führen zu größeren Verlusten; so gehen zum Beispiel in der Großküche an Vitamin C bis zu 85% und an Vitamin B₁ bis zu 34% mehr zugrunde als in der Kleinküche. Bei der Zubereitung unter Hitzeeinwirkung ist Dämpfen im allgemeinen besser als Kochen. Das Wasser, das einen beträchtlichen Teil der wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe enthält, sollte mitverwendet werden. Schließlich kann es nach dem Kochen noch zu Nährstoffverlusten kommen durch langes Warmhalten. Aufbewahren gekochter Speisen und Aufwärmen unmittelbar vor dem Verbrauch ist vorzuziehen. Forderung für den Betrieb: Kein Wärmeschrank, sondern ein Kühlschranks.

Über eigene Erfahrungen auf entlegenen Großbauplätzen im Hochgebirge konnte Lauschner (Dixence-Chargeur) berichten*. Der Vortragende ist leitender Werkarzt auf den Bauplätzen des «Grand Dixence», auf denen die höchste Staumauer der Welt gebaut wird. Etwa 2000 Arbeiter und Angestellte verschiedener Nationen sind auf Bauplätzen zwischen 2000 und 2900 m Höhe beschäftigt. Das Ernährungsproblem ist unter diesen Bedingungen von weittragender Bedeutung. Vorbildlich eingerichtete Großküchen stehen zur Verfügung. Die Nahrung wird in Zusammenarbeit von Werkarzt, Chefkoch und Einkaufschef zusammengestellt. Die Zusammensetzung der Nahrung wird beeinflusst durch den – leider häufig unzureichenden – Wunsch des Arbeiters (er verlangt viel Fleisch, fette Saucen und weißes Brot, sonst verläßt er den Arbeitsplatz), durch Jahreszeit und Marktpreise und – aus rein praktischen Gründen – erst in zweiter Linie durch ernährungsphysiologische Erwägungen. Sie stellt demnach einen Kompromiß dar. Aus Tabellen geht jedoch hervor, daß die Versorgung mit Kalorien und die Verteilung der Energiequellen den Umständen angepaßt hervorragend ist. Mangel besteht dagegen an Vitaminen, Spurenelementen und Schutzstoffen. Änderung des Speisezettels zur Abhilfe dieses Mangels wird von der Arbeiterschaft abgelehnt, es bleibt somit nur die Anreicherung der Nahrung mit Reinvitaminen und Mineralien.

H. Lüthi, Bern

* Erschien in extenso in dieser Zeitschrift

Die Zürcher Frauenzentrale im Kampf gegen den Familienzerfall

Eine der allerwichtigsten Errungenschaften der modernen Psychologie besteht in der fundamentalen Erkenntnis, daß die gute häusliche Atmosphäre, die Geborgenheit in der schützenden, tragenden Familie, die enge Verbundenheit mit Vater und Mutter für die gesunde Entwicklung eines Kindes von ausschlaggebender Bedeutung sind.

Das Kind, welches dieses ideale Milieu entbehren muß, kommt oft zu Schaden. Es erhält eine Wunde, die so tief sein kann, daß es lebenslänglich an ihr zu leiden hat. Vielleicht ist es eine Bitterkeit, die es nie mehr los werden kann, vielleicht eine Haltlosigkeit, die es zu einem unstillen Leben treibt, vielleicht wird es mißtrauisch und kann nirgendwo mehr heimisch werden.

Es handelt sich um sehr schwer zu nehmende Schäden, so daß alles getan werden sollte, was dem Familienzerfall entgegenwirkt. Unter den vielen Möglichkeiten, den gesunden Aufbau der Familie zu fördern oder ihn bei Zerfall neu zu begründen, steht außer der Familienfürsorge die *Eltern- und Mütterschulung*, verbunden mit Ehe- und Erziehungsberatung, an erster Stelle.

Viele Schwierigkeiten der Eltern unter sich oder mit den Kindern entstehen dadurch, daß die Ehepartner nicht auf ihre schwere und verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet wurden. Wie für jede andere Arbeit, so ist auch für den Mutter- und Vater«beruf» ein Minimum an Wissen und Können nötig, wenn die größten Fehler und Fehlentwicklungen vermieden werden sollen. Die *Mütter- und Elternschulen*, deren Zahl ständig im Steigen begriffen ist, erfüllen hier eine sehr wichtige Aufgabe. Sie würden jedoch nur halbe Arbeit leisten, wenn sie bei dem Belehren stehen blieben. Viel wichtiger ist in vielen Fällen die ganz persönliche Beratung in Lebens-, Ehe- und Erziehungsschwierigkeiten, weshalb jede Mütter- und Elternschule stets reichlich Gelegenheit zu Aussprachen bietet.

Dieser segensvollen Arbeit, wahre Familien zu schaffen, Väter und Mütter heranzubilden, die ihrer Verantwortung bewußt und zugleich fähig und willens sind, ihr gemäß zu leben und zu handeln, dient auch die 1914 gegründete Zürcher Frauenzentrale. Unter ihren vielen Aufgaben, wie die Betreuung der Wärmestube für alte Frauen, der Einsatz für die Revision der AHV, die Bemühungen um die Schulgesetzrevision, der Schutz der Zivilbevölkerung, die Niedrighaltung der Lebenskosten und vieles andere mehr, hat sie auch die Förderung der Mütter- und Elternschulung durch die Gründung einer Eltern- und Mütterschule tatkräftig an die Hand genommen und eine für das ganze Volk segensreiche Wirksamkeit entfaltet.

Im Jahresbericht 1955 ist zu lesen: «Die Mütterschule ist zu einer sehr geschätzten Institution geworden, in der sich die jungen Frauen das Rüstzeug für ihren Mutterberuf holen. Leider mußten in letzter Zeit viele Anwärterinnen abgewiesen werden . . . Das Studium einer zweiten Mütterschule wird energisch an die Hand genommen werden müssen . . .»

Zur Bewältigung der stets wachsenden Aufgaben im Dienste einer gesunden Entwicklung unseres Volkslebens braucht es nicht nur immer mehr Menschen, die sich zur Hilfe aufgerufen wissen und sich gern in den Dienst der guten Sache stellen. Es sind auch in vermehrtem Maße finanzielle Mittel nötig. Ohne diese läßt sich das schönste Ziel nicht verwirklichen (Postcheck VIII 5802).
E. Brauchlin, Zürich

Bibliographie

I-S-T, Intelligenz-Struktur-Test. Von *R. Amthauer*. Handanweisung für die Durchführung und Auswertung. Verlag für Psychologie, Dr. C. J. Hogrefe, Göttingen, 1953, 43 S. Preis: Handanweisung DM 5.—, kompl. Testmappe DM 24.—.

Wir zögern nicht den I-S-T als einen der besten Intelligenz-Struktur-Teste, die uns bis jetzt bekannt geworden sind, zu empfehlen. Gegenüber der 1. Auflage, die das 14. bis 60. Lebensjahr umfaßte, ist der Anwendungsbereich in dieser Auflage auch den 13jährigen angepaßt worden. Wir selbst benutzen den I-S-T mit großem Gewinn.

A. Friedemann, Biel