Hygienische Bedeutung von frischem Obst

Autor(en): **Fröhlich, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038111

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

zu empfehlen, wo gichtische Dispositionen oder hartnäckige Trägheit der Verdauung vorliegt; letzteres freilich nur unter bestimmten Voraussetzungen. Immerhin bedarf es genauer Kontrolle des Erfolges und der Einwirkung auf den Gesamtorganismus, wenn der Arzt eine solche Diät empfiehlt. Denn viele Menschen, die Jahrzehnte hindurch an reichliche Fleischaufnahme gewöhnt waren, lassen bedeutend an Eßlust nach und kommen ganz allmählich zu einer ungenügenden Gesamtnahrungszufuhr und Schwächung des Körpers, wenn man ihnen das Fleisch verbietet. Das ist natürlich individuell äußerst verschieden. Meistens wird sich jene Konsequenz nicht einstellen; wo sie aber eintritt, muß überlegt werden, ob im Einzelfalle die Entziehung des Fleisches wirklich so viele Vorteile verspricht, daß die Nachteile dadurch ausgeglichen werden. Auch hier gilt es also, streng zu individualisieren und nicht einem Prinzip zuliebe die Gefahren zu übersehen.

Viel weniger Günstiges läßt sich über den Vegetarismus strenger Observanz sagen, der auch die Produkte des lebenden Tieres ausschließt. Rein theoretisch betrachtet, finden wir freilich im Pflanzenreich nicht nur die Kohlenhydrate, also Mehl und Zuckerstoffe, und die Fette, sondern auch die Eiweißkörper reichlich genug vertreten, um eine durchaus genügende und auch sehr schmackhafte Ernährung zu ermöglichen. In Wirklichkeit ist aber die Gefahr, daß dies nicht geschieht, recht groß. Die vegetabilischen Nahrungsstoffe enthalten im Durchschnitt nicht mehr als zehn Prozent resorbierbares Eiweiß in der Trockensubstanz. Um auch nur auf die bescheidene Höhe von 70 Gramm Eiweiß am Tage hinaufzugelangen, sind also 700 Gramm vegetabilische Trockensubstanz nötig. Dies würde in marktfähiger Ware, das heißt in dem Zustand, wie das Material in die Küche geliefert wird, ein Durchschnittsgewicht von mindestens 1600 Gramm repräsentieren und im genußfertigen Zustand ein Gewicht von etwa drei Kilogramm. Man sieht also, daß die rein vegetabilische Kost, wenn sie auch nur das bescheidenste Maß der erforderlichen Eiweißzufuhr gewährleisten soll, ein ungeheures Volumen beansprucht. Diese Menge schiebt natürlich der Aufnahmsfähigkeit des Magens und der Resorptionskraft des Darmes enorme Aufgaben zu. Völlig gesunde Organe können diesen Anforderungen freilich gerecht werden; aber häufig wird die Leistungsfähigkeit der Organe überlastet und Erkrankung ist die Folge. In vielen anderen Fällen werden die erforderlichen Nahrungsvolumen nicht bewältigt, und dann leidet sowohl die Gesamtnahrungszufuhr wie auch insbesondere die Eiweißaufnahme Not.

(„Die Zeit").

Hygienische Bedeutung von frischem Obst.

(Von Dr. Hans Fröhlich).

(Nachdruck verboten).

Mit Alexander denk' ich, dieser Akt
Des Essens nebst noch einem oder zwein
Zeigt unsere Sterblichkeit recht grell und nackt.
Wenn Suppe, Fleisch und Fisch, grob oder fein,
Wenn Dinge, die man kocht und brät und backt,
Uns Freude machen können oder Pein, —
— Wer pocht da auf den Geist noch, dessen Kräfte
So sehr bedingt sind durch des Magens Säfte?!
Lord Byron.

Aber es ist nun einmal so: unseres Geistes und Körpers Wohl und Wehe, unsere Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt, indem sie der diätetischen Therapie ein großes Feld einräumte und die hygienische

Kochkunst als vorbeugende Heilkunst anerkannte. Durch hygienische Belehrung in Wort und Schrift sind auch im Volke schon viele falsche Anschauungen zu Gunsten einer rationelleren Ernährung geschwunden. Aber immer wieder noch muß darauf hingewiesen werden, daß es nicht nur auf die Bestandteile der Nahrung ankommt, sondern ganz besonders auf die Art ihrer Zubereitung und auf ihren Naturzustand. Frische Nahrungsmittel sind den konservierten stets vorzuziehen. Das hat man namentlich früher bei Schiffsbesatzungen kennen gelernt, die in langer Fahrt auf Konserven angewiesen, von einer eigentümlichen Stoffwechselkrankheit befallen wurden (Skorbut), welche durch nichts anders zu heilen war, als durch den Genuß von frischem Obst und Gemüse. Auch heute noch, wo der Schiffsproviant doch so vervollkommnet ist, bleibt es für lange Reisen die Regel, frisches Obst und Gemüse unterwegs so oft als möglich zu nehmen. Diese erfüllen also eine sehr wichtige Ernährungsaufgabe, sie sind für die Säftemischung des Organismus höchst wertvoll. Frisches Obst ist stets gehaltvoller als gekochtes und konserviertes.

Schon die ersten Menschen müssen gefunden haben, daß Früchte etwas gutes seien, sonst hätten weder Eva noch Adam in den Apfel gebissen. Der Genußreichtum des Obstes ist um so beachtenswerter, als gerade in rohem Zustande seine volle würzige nnd aromatische Eigenschaft uns erquickt, während sie beim Kochen teilweise sich verflüchtigt. Dazu kommt für die Zunge die kühlende und erfrischende Wirkung der pflänzlichen Säuren in Betracht. Deshalb ist Obst sehr labend und durststillend. Viele Früchte, wie Weinbeeren, Kirschen, Birnen, Zwetschen, haben den ganz ausgesprochenen Charakter eines Halbgetränks und erfordern eigentlich gar keine Verdauung, sondern nur einfach Auflösung. Sie bilden also eine unbeschwerliche vorzügliche Beikost zur Mahlzeit. Aber auch in der Zwischenzeit sollten sie namentlich bei Kindern an Stelle von Kaffee oder Tee Verwendung finden. Dabei besitzt vollkommen reifes Obst einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat. Diese Süße des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Butterbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühstück und Vesper für Kinder. Wer Kindern mit einem Zehner eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Schleckereien, sondern Obst.

Früchte sind ein wirksames Mittel zur Regelung der Diät und Beseitigung von Verstopfung, sind also auch fettleibigen sehr zu empfehlen. Besonders die sauren und säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, besitzen eröffnende, abführende Eigenschaften, während die sehr süßen (Weinbeeren) leicht verstopfen. Ebenso werden alle andern Ausscheidungen des Körpers durch Obst befördert. Daher die günstige Wirkung bei Nierenleiden. Namentlich guter Erfolg zeigt sich bei Hämorrhoidariern, die bei sitzender Lebensweise an gestörter Verdauung, Kongestionen und hypochondrischer Gemütsstimmung leiden. Obst ist Blutreiniger und Säfteverbesserer, beeinflußt also auch Hautausschläge und andere Hautleiden in heilender Weise. Die Pflanzensäure der frischen Früchte wirkt vernichtend auf Fäulnis und Krankheitskeime, daher der Genuß von Obst als Nachtisch sehr zu empfehlen ist. Manche haben die gute Gewohnheit, abends vor dem Schlafengehen einen Apfel zu essen, wodurch in angenehmer Weise die Zähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird, was man im Schwarzwald vielfach noch dadurch vermehrt, daß man die länglich geschnittenen Apfelstücke in Kirschwasser taucht. Ganz kleinen Kindern verabreiche man zur Reinigung von Magen und Darm öfter den

frischen, reinen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Aepfeln. Ein großes Labsal bilden solche frisch ausgepreßte Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fiebernde. Obst ist in jeder Form ein schätzenswertes dietätisches Mittel bei allen Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linee erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Erdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserm Speisezettel stehen zu Nutz und Frommen für Jung und Alt!

Ein Gesundheits- und Kraftbrot erster Klasse.

(Von Matthäus Schmidtbauer.)

Vielseitig wurde ich schon um eine Anleitung zum Backen eines guten Brotes angegangen. Aus diesem Grunde will ich heute ein diesbezügliches Rezept vorführen, das, richtig ausgeführt, ein wirklich vorzügliches Brot liefert. Zu einem guten Brote bedarf man auch eines guten Getreides (Weizens [1]), den man sich aber auf einer eigenen Schrotmühle [2]) selbst mahlen soll. Vorher muß man den Weizen von allen Unreinigkeiten säubern, zur Sommerszeit kann man ihn sogar waschen und ihn dann in der Sonne wieder trocknen. Erst jetzt mahle man ihn, aber mehr feinschrotig [3]) und nie mehr auf einmal, als man verbacken will. In diesem Schrotmehl ist also der gesamte Weizeninhalt, somit auch die Kleie enthalten, und das ist die Hauptbedingung bei unserem Gesundheitsbrot. Wir wissen ja bereits, daß die sogenannten Nährsalze gerade in der Kleie sich vorfinden. Für eine kleinere Herdbackröhre kann man wohl nur zwei Wecken gleichzeitig backen. Dazu nehme man ein Kilo Schrotmehl. Dann löse man 15 Gramm Preßhefe in 1/2 Liter lauem (zirka 35° C.) Wasser auf. Vor dem Anrühren des Teiges menge man etwa 15 Deka gemahlene Wall- und Haselnüsse gemischt und 1/4 Kilo feingeschnittene, entkernte Zwetschken unter das Mehl. Und nun wird das Anmachen des Teiges begonnen, der innerhalb einer halben Stunde tüchtig zu kneten ist. So verarbeitet, gehen Nüsse und Zwetschken fast ganz in den Teig auf, was für die Saftigkeit dieses Brotes so wichtig ist. Nachdem nun diese lange Kneterei beendet ist, gebe man noch etwa 15 Deka Korinthen (das sind die kernlosen Weinbeeren) und ebenso viele nicht zu klein geschnittene Datteln oder Feigen darunter. Und diese beiden Zutaten werden nur kurz in den Teig verknetet, die Masse in zwei Wecken geformt und in zwei längliche Blechpfannen (Backmodeln), welche vorher mit etwas Fett (Butter oder ein Pflanzenfett) ausgestrichen und mit Schrotmehl leicht ausgestäubt werden, gegeben und in einen gut warmen Ort zum Gehen des Teiges gestellt. Hebt sich nun dieser (in zirka einer Stunde), dann kommen diese beiden Brotmodeln mit dem nun backfertigen Teig in die Herdbackröhre, wo sie zirka 1—1 1/2 Stunden (je nach der jeweiligen Hitze) gut ausgebacken sind.

[1]) Ich versetze mein Brot nicht selten mit Hafermehl, also ein Teil Weizen und ein Teil Hafer.

[2]) Gute Schrotmühlen liefert Zemsch in Wiesbaden. Wer kaufen will, verlange einen Prospekt. Die sogenannte Vegetarianer-Schrotmühle ist wohl die empfehlenswerteste.

[3]) Diese Mühle kann auf Fein- und Grobschrot gestellt werden.