Chemische Bestandteile unserer Nahrung und unseres Blutes

Autor(en): Böcklen, Fr.

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Band (Jahr): 22 (1912)

Heft 10

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038160

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirtung von Merzten, Prattifern und geheilten Granten.

Mr. 10.

22. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1912.

Inhalt: Chemische Bestandteile unserer Nahrung und unseres Blutes. — Heilwirfung der Kuren mit frischem Traubensaft. — Gesichts- und Handpslege im Herbst. — Für die erste Hilzvergiftungen. — Korrespondenzen und Heilungen: Rheumatische Gicht; Schwerhörigkeit; Rückenmarksentzündung; Herz-Aschma.

Chemische Bestandteile unserer Hahrung und unseres Blutes.

"Es ist eine der Hauptfragen, welche die Menschheit immer wird stellen muffen, wie man zu gutem, gesundem und entwickelungsfähigem Blute gelangt.

Man mag die Frage spalten wie man will, Alle, die sich mit ihr beschäftigen, sehen sich durch die Erfahrung genötigt, ausdrücklich und rückhaltlos oder verschämt und furchtsam zu bekennen, daß unsere Gesundheit, unser Denken, unser Empfinden, unsere Macht und unsere Kinder abhängen von unserem Blute und unser Blut von unserer Nahrung."

Das sind schon die Worte des Physiologen Moleschott, die heute und alle Zeit ebenso unsumstößlich wahr sind, als sie es vor mehr als 50 Jahren waren.

Auf unsere Nahrung kommt es an, wie muß dieselbe beschaffen sein, um uns stets gutes, gesundes Blut zu liesern? Die Frage wird umso ernster, wenn man unsere heutige Generation, mit unseren Vorsahren, vor mehr als 300 Jahren vergleicht. Trotz verbesserter

Wohnungen, Heizungen, Kleidung, besseren Trinkwassers und seineren Speisen, haben wir bleichsüchtige und schwindsüchtige Menschen im lebermaß, fränkliche, schwächliche Kinder, ein tagtäglich zu Erkrankungen neigendes Geschlecht, ohne Widerstandsfähigkeit gegen Witterunges und sonstige Einflüsse, während vor Jahrshunderten die Deutschen viel gesünder waren, mehr Strapazen ertragen konnten, unsere Urmütter volles Haar und schöne Zähne bis ins hohe Alter besaßen.

Aber wohin sind wir heutzutage gekommen? Täglich werden neue chemische Runftprodutte, burch Attefte und Gutachten in den Zeitungen für alle nur erdenklichen Krankheiten, verheißungsvoll angepriesen — boch nach furzer Beit, burch neue verbrängt - ein beutlicher Beweis ihrer Nichtigkeit. Daber erfreut sich die Wasserheilmethode eines stets machsenden Bufpruchs von feiten des franken Bublifums, ba dasselbe sicher ift, vor der Einverleibung fremdartiger ober gar ichadlicher Arzneiftoffe. Gerade in den Wafferheilanstalten wird soviel Gewicht gelegt auf die Ausscheidung von Krantheitsstoffen aus dem Blute, in der Annahme, daß Krantheiten erzeugt werden, durch etwas Reuhinzugekommenes, Frembartiges.

Gewiß wird die Entstehung von Gesundheitsstörungen auf solche Weise nicht abzuleugnen fein, jedoch möchte ich vor allem die Frage aufwerfen, tann es nicht ebensogut ber Fall fein, daß Rrantheiten entstehen können, wenn dem Blute die nötigen Beftandteile fehlen oder wenn letterem ein berartiges Mengenverhältnis entzogen wird, daß baraus ein von ber Norm abweichendes Mischungsverhältnis seiner substanziellen Faktoren resultiert? Die Dystrafie oder Blutentmischung mit ihrem Gefolge der mannigfachsten Krankheiten, akuter ober chronischer Art, tritt erft bann ein, wenn sich ein Defizit an gemiffen Blutbestandteilen eingestellt hat. Hierdurch wird chemischen Wechselzersetzungen Vorschub geleistet, deren Brodutte im Rörper Beränderungen der Organ= fäfte und der zelligen Glemente zur Folge haben, wodurch alsdann Rrantheitssymptome auftreten, die, je nach dem Orte, wo die Prozeffe stattfinden, verschiedenartig sich äußern. Fußend auf die Ergebnisse und Forschungen ber physiologischen Chemie muffen wir zu ber Erfenntnis kommen, dag das Blut, der löftlichste aller Säfte, ein Gemenge barftellt, aus ben verschiedenartigften Gimeifarten, Leimsub-Salzen, Mineralien, Gafen und stanzen, Waffer.

Die rote Farbe des Blutes wird bedingt durch die roten Blutkörperchen, jene mikrostopisch kleinen scheibchenförmigen Formelemente, welche in ungezählter Menge in ihm suspendiert sind. Aus diesem eigentümlichen Nährgemisch müssen unsere sämtlichen Organe und Bestandteile ihre verbrauchte Substanz wieder ergänzen können, da das Geheimnis des Lebens in einem fortwährenden Wechsel besteht. Stets werden durch die Ausscheidungsorgane verbrauchte Körperssubstanzen aus dem Organismus herausgeschafft, stets wird aus dem Blute neues Nährmaterial zum Ersatz herangezogen.

Es bleibt der Hauptverdienst Benfels erkannt und nachgewiesen zu haben, von welcher eminenten Wichtigkeit für ben Organismus und dessen Stoffwechsel die Salze und Mineralien find, und wie fehr Wohlsein und Besundheit bavon abhängt, daß jene unverbrennlichen Substangen in normaler Menge in unserem Blute vorhanden sind. Bis jett murde von den Bertretern ber Naturmiffenschaften den eben erwähnten Substanzen eine ganz nebenfächliche Rolle bei der Frage der menschlichen Ernährung zugemeffen, indem das Hauptgewicht noch immer auf den reinen Eiweiß= refp. Stickstoffgehalt ber Nahrungsmittel gelegt wird. Dag biefe Unsicht in der Ernährungslehre haltlos ift, beweist das oft wiederholte Experiment, daß hunde, welche ausschließlich mit reinem Eiweiß gefüttert wurden, innerhalb einiger Wochen abmagerten, frank murden und bei weiterer ausschlieflicher Eiweißzufuhr an Entfräftung zu Grunde gingen. Aus Gimeiß tann fich eben fein größerer Organismus aufbauen, sofern nicht auch durch die Gegenwart einer genügenden Menge mineralischer Stoffe ber gesamten Leibessubstang ein festes Fundament und lebendige Spannfraft verliehen wird. Aus Erde bift du - und zu Erde follst du werden, heißt es in der Bibel und die Naturforschung tann sich der Wahrheit bieses Spruches nicht verschließen, benn verbrennt man den menschlichen Leichnam, so bleibt ein Rest von ungefähr 6 Pfund Asche, welche ausschließlich aus unverbrennbaren Mineralien und Salzen besteht. Afche und Erbe ift eben gleichbedeutend, benn die Erde, aus welcher unfere Nährpflangen ihren Leib unter Mit= wirfung von Regen und Sonnenschein aufbauen, ist auch weiter nichts als ein Gemenge ber verschiedenartigften Mineralien, welche durch die Einwirfung des Sauerstoffes der Luft so zu fagen, verbrannt find.

Wer daran zweifeln follte, daß Mineralien

auch verbrennen können, den möchte ich an die leuchtende Flamme der Magnesiumsackeln, wo die Verbrennung eines Metalls sogar unter Lichtentwicklung vor sich geht, hinweisen. Wir verstehen eben unter Verbrennung die innige chemische Verbindung eines Stosses mit dem Sauerstoff der Luft, ein Prozeß, der für gewöhnlich mit Wärmeentwicklung aber nicht immer mit Lichterscheinung verknüpft ist.

Geradeso wie unfere üppigften Bimmerpflanzen zum Aufbau ihres an Umfang ftetig zunehmenden Pflanzenleibes, im Berhältnis zu ihrer Größe, nur einer mingigen Menge Erde bedürfen, jo hat die Ratur den stolzen menschlichen Körper auf einer nur geringen Maffe grundlegender, feuerbeständiger Bestandteile aufgebaut, die bennoch als festes Berüft unfer Gebäude gegen die Unbilden und Gefahren des Lebens fichern. Diese unverbrennbaren Fundamentalstoffe, welche sich, in berschiedenen Berhältniffen, ftets im gefunden Blute vorfinden muffen, find: Rali, Ratron, Ralt und Bittererde, Gifen und Mangan, gebunden an Phosphor-, Schwefel-, Salz-, Kohlen-, Riefelfäure und Fluor.

Diese 12 Faktoren sind es, welche unserm Leib Gestalt und Zusammenhang geben. Durch die Gegensätze und die Verschiedenheit dieser Blutsalze, durch ihr gegenseitiges chemisches Sichverbinden, durch ihre Vereinigung mit den stickstoffhaltigen Kohlenwasserstoffen und ihr wechselseitiges Zusammenwirken erfolgt, wie es das Naturgesetz der Gegensätlichkeit der Körper erfordert, Anziehung und Bewegung, Stoß, Wärme, Magnetismus und Elektrizität, kurz die Entsaltung der Naturkräfte, welche dadurch, daß sie ineinander übergehen, den Kreislauf des Lebens, Wachstum und Gedeihen ins Werksetz.

Wie kommt es aber im Körper zur Kraftsentfaltung und welch andere Faktoren müffen

noch außerdem ihre hilfreiche Hand im Spiele haben, um die Lebensprozesse einzuleiten?

Bunächst müssen wir des Umstandes eingestenkt sein, daß nächst dem Wasser, die Hauptmasse des tierischen Leibes aus verbrennbarem Material besteht, nämlich aus chemischen Versbindungen, welche die vier Elementarstoffe: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauers und Stickstoff untereinander eingehen.

Da nun Berbrennung im demischen Sinne, wie bereits erwähnt, nichts anderes bedeutet, als Bereinigung mit Sauerstoff, wofür man ben wissenschaftlichen Ausbruck "Orybation" eingeführt hat, so gelangen wir leicht zu der Erkenntnis, daß unsere Lebenstraft abhängig ift von der Stetigkeit unferes inneren Berbrennungsprozesses, welcher durch die Atmung eingeleitet wird. Wird dieser Berbrennungsprozek plöglich unterbrochen, wie es bei Unterbrückung ber Atmung burch Erwürgen ber Fall ist, so erlischt bas leben. Es wird also mittels der Atmung die Lebensfraft frisch geboren, sofern die eingeatmete Luft auch wirklich Sauerstoff enthält, der alsbann burch die Bermittlung der Formelemente des Blutes, und der Druckfraft des Herzens, durch die Schlagadern nach allen Regionen des Körpers geschafft wird.

So wird das Vorhandensein von mineralischem Eisen im Blute eine der Hauptvorbedingungen zur Entfaltung der Lebenskraft. Aber hiermit ist die Rolle des Eisens noch nicht erschöpft, es kommt noch ein zweiter Umstand von ganz besonderer Wichtigkeit in Betracht.

Durch seinen Eisengehalt erweist sich unser Blut als magnetisch, eine Tatsache, deren Entbeckung wir dem Physiker Faradan verdanken. Nun ist es ein feststehendes, physikalisches Gesetz, daß bewegter Magnetismus einen elektrischen Strom erzeugt, und so erklärt sich das Bors

handensein der elektrischen Strömung in den cerebrospinalen Nervensträngen, welche den Blutgefäßen parallel laufen und in den Berzweigungen des sympathischen Nervensustems, welche in der Form von spiraligen Windungen einen integrierenden Bestandteil der Blutröhrenwandung felbst bilben. Wenn nun das Auftreten von Magnetismus im menschlichen Körper abhängig ift von dem Vorhandensein von Gisen im Blute, so ist es klar ersichtlich, daß eine Berminderung der normalen Gifenmenge, Abichwächung der magnetischen Kraft des Blutes, und dies wieder mangelhafte Intenfität der elektrischen Rervenspannung zur Folge haben muß.

Bewundernswert ist es, wie meisterhaft die Natur es verstanden hat, mit der geringen Menge von kaum 4 Gramm Eisen — denn mehr ift im menschlichen Organismus nicht vorhanden - eine Rraft zu entfalten, wie man sie täglich am gesunden Individuum beobachtet. Dies konnte nur erreicht werden durch die Ginschaltung des Blutfreislaufes, vermöge beffen die Quantität von 4 Gramm zu einer Rraft= wirfung von zirfa 13 Pfund innerhalb 24 Stunden potenziert wird. Denn da mit jedem Bulsschlage aus der linken Herzhälfte zirka 180 Rubifgentimeter Blut in den Rörper gepreft werden, die Gesamtblutmenge des menschlichen Körpers auf ungefähr 12600 Rubitzentimeter berechnet ift, so genügen 70 Bulsichläge, um die gefamte Blutmaffe einmal burch ben Körper zu treiben. In eine Minute entfalten somit 4 Gramm Gisen ihre Kraftwirkung, bas macht für 24 Stunden $60 \times 4 \times 24 =$ 6 Kilo 750 Gramm. Also sind es über 13 Bfund Gifen, welche ihre magnetische Wirkung an einem Tage betätigen.

> Fr. Bödlen, Sauter'scher Homoopath, Schöneberg-Berlin, Hauptstraße 99/II.

> > (Fortsetzung folgt.)

Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Immer mehr wird allgemein anerkannt die Buträglichfeit, Gesundungsfraft und Beilwirfung des Obstgenusses. In der jetigen Obsterntezeit sollte eigentlich Jeder täglich furgemäß Obst reichlich genießen. Leider vertragen die Verdauungsorgane vieler Menschen nicht so große Zellulosemengen. Aber die wirksamften Bestandteile find im Safte enthalten. aus den gewöhnlichsten Früchten (Aepfeln, Birnen) zu gewinnen, ift umftanblich, teuer und unergiebig. Nur aus einer einzigen Frucht= art, ben Weintrauben, fann man ben Saft in bequemer und reichlicher Weise auspressen. Daher ift frischer Traubensaft zur Rur fehr geeignet, und feine Beilwirfung bei ben verschiedensten und gerade verbreitesten Leiden ift prattisch erprobt und jetzt auch wissenschaftlich begründet.

Früher reifte man zum Gebrauche der Traubenturen in die Weingegenden felbft, ging zu bestimmten Tageszeiten in die Rebberge und af bort die Trauben direkt vom Stock. Das hat aufer den großen Gelbkoften und der Berufsunterbrechung noch mancherlei Nachteile. Morgens sind die Trauben so talt, daß sie oft Berdauungsstörungen verursachen. An und zwischen den ungereinigten Beeren sitt viel Schnutz und Ungeziefer, beren Benug feines= wegs zur Rur gehört. Bahlreiche Rranke, namentlich Rervenleidende, flagen auch über die Anstrengung des Rauens, sie bekommen Mund- und Kinnbackenkrampf; benn 3. B. bei 2 Kar. Trauben täglich muß man ungefähr 800 einzelne Beeren zerkauen. Besondere Nachteile haben diejenigen, welche Schalen und Rerne