Der Wert des Obstes als Volksnahrungsmittel

Autor(en): **Lahmann, H.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037806

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

und wird durch dieselben hygienischen Kräfte bald wieder gesund, wenn Krankheit sich einstellt. Wenn man sich dann noch weiterer hygienischer Mittel bedient, wie Massage, Gymnastik usw., wird in vielen Fällen der Heilungsprozeß sehr befördert oder beschleunigt, vorausgesetzt, daß diese Reizmittel nicht mißbraucht werden, und der Körper durch sie zu erregt oder durch zu viele Behandlungen entkräftet wird.

Selbst bei akuten Krankheiten, wenn alle Lebenskräfte aufgerüttelt zu sein scheinen, um die Gifte zu bekämpfen, bedarf die Natur in den meisten Fällen mehrere Tage, bei einigen Fiebern sogar 30 Tage oder mehr, um ein Gegengift auszubilden.

In einigen Fällen ruht das Gift monatelang im Körper und wird, nachdem die Zellen eine langsame Anhäufung zugelassen haben, durch irgendeine unbekannte Ursache dann plötzlich tätig. Dies zeigt sich bei einer Person, die dem Gebrauch von Morphium oder Alkohol ergeben ist und allmählich ihre Gewebe dahin ausgebildet hat, daß sie große Mengen dieser Gifte behalten kann.

Wir könnten viele Beispiele anführen, die zeigen, daß der Körper aus einer Menge von Zellen und Geweben besteht, die sich nicht so schnell plötzlichen Veränderungen unterwerfen, und wir sollten uns darüber freuen; denn alles Lebende, das schnell reif wird, stirbt auch schnell ab, während langsame Entwicklung ein langes Leben fördert. Deshalb wollen wir auch die wahre Heilung wählen, die langsam aber sicher und bleibend vorwärts geht und besser ist, als wenn durch starke Heilmittel, die den Körper einschläfern, jedes unangenehme Symptom zum Schweigen gebracht wird: die schnell zu heilen scheinen, aber in Wirklichkeit den ganzen Organismus angreifen und ihn in einem schlimmern Zustande lassen, als er vorher war. (Kneipp-Blätter.)

Der Wert des Obstes als Volksnahrungsmittel.

Von Dr. med. H. Lahmann.

Aus dem südafrikanischen Kriege zu Beginn dieses Jahrhunderts wissen wir, daß nicht nur unter Methuens Truppen am Modderriver sowie bei den ihn einschließenden Buren, sondern auch unter den englischen Gefangenen in Pretoria der Skorbut herrschte. Fleisch ist überreichlich da, hieß es, Mehl auch.

Daß die Gefangenen in Pretoria, welche die größte Freiheit genossen, beim Fußballspiel in frischer Luft genug tummelten, dennoch an Skorbut erkrankten, will uns nicht in den Kopf. Sobald wir aber wissen, daß sie ausschließlich mit Fleisch und Brot ernährt wurden, ist dies nicht mehr wunderbar.

Der Bure genießt ja selbstgebautes Gemüse und Früchte mancher Art. Diese enthalten reichlich die für uns unbedingt nötigen Mineralstoffe, die Nährsalze, wie Natron, Kalk, Eisen usw., ohne deren regelmäßigen Genuß wir krank werden müssen.

Im Felde half er sich mit einem eigentümlichen Tee, der, aus vielerlei Kräutern bestehend, einen Nährsalzauszug aus denselben darstellte. Sobald er aber in schwierigen Verhältnissen auf Fleisch und Brot angewiesen war, erkrankte er an Skorbut wie die von Fleisch und Brot lebenden Gegner.

Der Skorbut zeigte sich hier wieder als die einfachste Form der Blutzersetzung durch verkehrte Nahrung. Das Blut kann sich von den Selbstgiften, die als Säuren zu betrachten sind und erst durch die Basen, wie Natron und Kalk, unschädlich gemacht und ausgeschieden werden, nicht befreien, und so beginnt der faulige Prozeß am Zahnfleisch, welches, mit saurem (der

Säuregrad ist erhöht, der Alkaleszenzgrad vermindert) Blut erfüllt, den Zersetzungserregern der Mundhöhle keinen Widerstand entgegensetzen kann. So kommt es zu Blutungen unter der Haut oder im Innern, zu Darmblutungen usw., da das saure Blut dünnflüssiger ist. So kann es endlich zu einer Funktionslähmung des Nervensystems kommen, da die Uebersäuerung des Blutes Uebersäuerung des Nervensystems und Tod desselben veranlaßt. An Eiweiß, Fett und Kohlehydraten (Zuckerbildnern), den einzigen Stoffen, um die sich die heutige noch im Rückstande befindliche schulgerechte Ernährungsphysiologie kümmert, kann man lange Mangel leiden. Man wird einfach magerer. Die Vorenthaltung aber von Blutsalzen, die wir als Nährsalze vorzugsweise den Blatt- und Wurzelgemüsen, Blattsalaten und dem Obst entnehmen, rächt sich unerbittlich, das eine Mal schnell wie hier beim Skorbut, das andere Mal langsam, oft recht langsam.

Wir wissen aus alter und neuer Erfahrung und als Beweis, daß die Nährsalztheorie richtig ist, daß der Skorbut sofort besser wird, wenn man Kräuter, Wurzeln, Knollen oder Früchte irgendwelcher Art den Kranken verabreichen kann. Daß auch zahlreiche komplizierte Ernährungsstörungen durch eine Diätetik in unserem Sinne gebessert werden, habe ich durch so viele praktische Beispiele bewiesen, daß fast jeder in seinem Orte oder Bezirke ein solches Beispiel in Gestalt früherer Kranken herumwandeln sehen kann.

Daß man den Wert des Obstes nicht nach seinem Eiweiß-, Fett- und Zuckergehalt messen darf, liegt auf der Hand. Weil aber immer nur noch der genannte unvollkommene Maßstab sowohl von Wissenschaftlern wie vom Volke angewendet wird, so wird der Wert des Obstes gering eingeschätzt.

Es ist mit dem Werte des Obstes wie mit dem der frischen Luft. Man kann auch bei weniger guter Luft zur Not existieren, aber wirklich gesund sein kann man nur in reiner Luft. Den Wert der Luft instinktiv schätzen wird nur jener können, der, im engen Raume verschüttet, die Erstickung herannahen fühlt. Einen Apfel mit Gold aufwiegen wird nur jener, der sich in den Qualen des Skorbuts windet.

Man kann ohne Obst existieren, das zeigen schon viele Volksgenossen unter uns. Wir brauchen nicht erst die Bewohner nördlichster Gegenden als Beispiel heranzuziehen, die ihren Nährsalzbedarf mit der Milch ihrer Renntiere, mit dem Blute ihrer Jagdbeute und dem spärlichen Grün verkrüppelter Weidengewächse decken. Denn diese Leute sind, falls in ihren Gegenden Moosbeeren vorkommen, die eifrigsten Verbraucher dieser ihrer einzigen Früchte, ja sie gieren nach denselben.

Wir können vielleicht auch leidlich gesund bleiben, wenn wir hierzulande mit Blatt- und Wurzelgemüsen sowie Salaten unserem Blute die zu unserem Dasein nötigen Nährsalze verschaffen, die übrigen Stoffe haben wir ja in andern Nahrungsmitteln reichlich. Aber — so ergeht die Frage — ist der hierzu meist nötige Kochprozeß einwandfrei, ist unsere Küche einwandfrei? Nun, über das Auslaugen unserer Gemüse im Kochtopf habe ich mich genugsam ausgelassen, und daß ein köstlicher grüner Salat mit Salz, Essig und Pfeffer zumeist geradezu verhunzt wird, wird wohl mancher andere mir bestätigen. Daß wir aber bei den gebräuchlichen Küchenfehlern, bei dem Genuß mehr oder minder durch langdauernde Hitze ungünstig veränderter Nahrungsmittel oft gerade des Anstoßes und Lebensreizes ermangeln, der uns zum Gedeihen und wirklichen Wohlsein nötig ist, das lehrt uns vergleichsweise die Erfahrung bei den künstlich ernährten Säuglingen.

Das Obst kann man uns nicht so leicht ver-

hunzen. Daß dann aber das leicht verdauliche Obst, die schnell ins Blut übergehenden, im Obstsaft gelösten und aromatischen, sowie Zuckerstoffe eine leichtere Versorgung des Blutes, wenigstens unserer Kinder und schwächlichen Leute, mit den nötigen Stoffen ermöglichen als bei Wahl jeder andern pflanzlichen Nahrung, liegt doch auf der Hand. Der Lebensreiz, welchen uns dies unverdorbene, lieblich duftende Obst zuführt, ist von diesem Standpunkte aus unbezahlbar.

Solche Reize sind unwägbare und unmeßbare Faktoren wie die Einwirkung der Luft und anderer Lebensreize auch. Daß sie aber existieren, zeigt uns der Umstand, daß die obstliebenden Kinder ihrem Temperament, ihrem Aussehen und ihrer harmonischen Entwicklung nach den Gemüse vorziehenden oder den fleischliebenden Kindern weit überlegen sind.

Wer nur etwas Erfahrung auf diesem Gebiete hat, wird diese Beobachtungen bestätigen können.

Nun, das Ideal auch für den Erwachsenen sollte sein: leiblich und seelisch tunlichst das reine Kind zu bleiben. Den Lebensreiz des Obstes kann der Erwachsene durch alkoholische oder narkotische Getränke sowie allerhand Reizmittel wohl scheinbar oder vorübergehend ersetzen; aber er entfernt sich bei diesem Abgewöhnen des Obstes (worauf sich mancher noch etwas zugute tut), immer mehr von der Norm. Er vermehrt die Zahl der Häßlichen, der Gebrechlichen, der früh Alternden und der Kranken.

Zum Schluß noch eine Bemerkung: Tag für Tag lernt der beschäftigte Arzt Kranke kennen, die angeblich kein Obst vertragen oder es nicht essen dürfen. Nun, unter all meinen Hauspatienten dieser Art habe ich noch keinen gefunden, der nicht das Obstessen (eventuell in gewisser Form oder zu gewisser Tageszeit) gelernt, der nicht den Obstgenuß dabei liebgewonnen und sich nicht von da ab wohler gefühlt hätte. (Kneipp-Blätter.)

Augengläser für Brillenträger.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

Die Kurzsichtigen, die schon in früher Jugend bei weitem die Mehrzahl aller Augenleidenden bilden, sollten nie ohne vorherige ärztliche Untersuchung sich eine Brille anschaffen, weil durch falsch gewählte Gläser ihre Kurzsichtigkeit schnell schlimmer wird. Sind die Gläser zu schwach, dann genießen ihre Träger nicht den ganzen Vorteil, den eine dem Zweck entsprechende Brille ihnen bieten soll, und das schädliche, ermüdende Bestreben, durch Kneifen der Augenlider oder Verlängerung der Lidspalte besser zu sehen, bleibt wie vorher bestehen. Auch übt das Auge sich leichter in genauer Wahrnehmung und Beurteilung, wenn die Netzhaut fortwährend klare, scharfe Bilder empfängt. Sind die Gläser zu stark, dann ist der Nachteil noch größer. Durch die übermäßige Anspannung der Augenmuskeln entsteht zunächst Krampf und später schnell zunehmende Kurzsichtigkeit. Oft ist es überhaupt nicht gleich nötig, daß Kurzsichtige Brillen tragen; denn ist das Leiden erst im Entstehen begriffen, kann es häufig durch Vermeiden jeglicher Anstrengung des Auges und durch längere Ruhe wieder ganz beseitigt werden. In andern Fällen wieder genügt es vollkommen, nur beim Lesen, Schreiben, Arbeiten die Brille zu benutzen, sonst aber die Augen in ihrem natürlichen, ruhenden Zustand zu lassen. Alles dies kann nur der Arzt richtig vorschreiben.

Die Augenpflege für weitsichtige Brillenträger ist ungefähr dieselbe wie die für Kurzsichtige