

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 43 (1935)

Heft: 9

Artikel: Warum Obst und Wasser sich nicht immer vertragen

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973244>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

1929 *Troisième Convention de Genève.*
Adoption de la Convention relative
au traitement des prisonniers de
guerre.

1930 *Quatorzième conférence internationale de la Croix-Rouge (Bruxelles).*

1933 Première réunion du Conseil général de l'Union internationale de Secours.

1934 *Quinzième conférence internationale à Tokio.*

Warum Obst und Wasser sich nicht immer vertragen.

Es ist eine Volks- und wahrscheinlich auch eine Erfahrungsweisheit, dass es Leute gibt, die auf Obst, ganz speziell aber auf Kirschen, kein Wasser trinken. Gleichwohl lesen wir zur Sommerszeit immer wieder über Todesfälle, die vornehmlich bei Kindern nach reichlichem Wassertrinken nach Kirschgenuss eintreten. In weiten Kreisen des Volkes herrscht die Auffassung, dass das Wassertrinken nach Obstgenuss in hohem Masse schädlich sei. Weniger bekannt ist dagegen, warum sich Obst und Wasser nicht immer vertragen. Festzuhalten ist, dass die Früchte, die sich hauptsächlich aus Wasser, Zucker, Stärke, Fruchtsäuren, Aromastoffen, Vitaminen, Salzen, Zellstoffen usw. zusammensetzen, an und für sich nicht giftig sind, noch giftig sein können. Die Zusammensetzung der Früchte kann somit keineswegs für die Schädlichkeit, die nach dem Wassertrinken eintritt, verantwortlich gemacht werden. Die Schädlichkeit beruht vorwiegend auf dem Aufschwellen der Früchte im Magen und in den Därmen. — Durch Versuche wurde herausgefunden, dass 250 Gramm dunkelrote, entkernte Herzkirschen, die man mit 500 Gramm Was-

ser während einer Stunde im Wasser hatte, bei einer Temperatur von 37 Grad Celsius ihr Volumen um 100 Prozent vergrösserten, das heisst sie quellten um das Doppelte ihrer Grösse auf. Andere Kirschensorten ergaben eine Zunahme des Fruchtfleisches um 60 bis 90 Prozent. Nächst den Kirschen sind es dann wiederum die Stachelbeeren, die nach Wassergenuss das gleiche Quellvermögen aufweisen wie die Herzkirschen. Äpfel und andere Früchte quellen nur um 10 bis 20 Prozent auf. Wenn statt Wasser eine zehnprozentige Zuckerlösung genommen wird, so erfolgt keine Quellung der Früchte, was auch der Fall ist, wenn gesüsster Kaffee, Tee, Milch nach vorherigem Obstgenuss zu sich genommen wird. Bedenklicher wird die ganze Sache noch dann, wenn die Kirschen samt den Steinen gegessen werden. Kirschensteine enthalten gewisse Mengen von Blausäure, und es können mitunter Vergiftungserscheinungen auftreten, daneben auch andere Beschwerden hervorgerufen werden durch bedeutend starke Schwellung des Mageninhaltes. Durch den überladenen Magen tritt dann auch eine übermässige Füllung des Darmes ein, was wiederum

Werbet Abonnenten für das „Rote Kreuz“!

zu Leibschmerzen, starker Gasentwicklung und zu Darmverschluss führen kann. Die Folgen des Genusses von Wasser nach Obst, vor allem nach Kirschen und Stachelbeeren, äussern sich in Magenbeschwerden, Blähungen, übermässiger Spannung des Zwerchfells, Störungen der Herzstätigkeit und der Atmung.—

Auch schwere und tödlich verlaufene Magendilatationen (Magenüberdehnungen) haben sich schon eingestellt. Es ist also entschieden ratsam, ganz besonders auf Kirschen und Stachelbeeren kein oder nur wenig Wasser zu trinken, auf die übrigen Fruchtarten dagegen jedenfalls nur mässig.

Büchertisch.

J. H. Dunant — Revolutionär! Von René Sonderegger.

Hervorragende Männer können nicht Durchschnittsmenschen sein. Die Schaffung eines grossen Werkes verlangt volle Hingabe an die Aufgabe, wodurch notwendigerweise andere Interessen und Fähigkeiten benachteiligt werden. Aus diesen Gründen wird der Schöpfer eines grossen Werkes leicht einseitig, und diese Einseitigkeit kann bei entsprechender Veranlagung den Rahmen des Normalen überschreiten und ins Gebiet der Geisteskrankheit führen. Es gehört zu den ergreifendsten Tragödien des menschlichen Lebens, wenn grosse Männer, die ein Werk von bleibendem Wert geschaffen haben, in der späteren Entwicklung nach Ueberschreitung der Grenzen des Normalen, ihr eigenes Werk wieder gefährden.

Wenn aber ein Mann krankhafte Erzeugnisse eines früher grossen Geistes verwendet, um seinem politischen Geltungsbedürf-

nis Nachachtung zu verschaffen, wenn er statt einer Biographie — ohne sich dessen bewusst zu sein — eine Karikatur zeichnet, dann entbehrt dies jeder Grösse. Dr. v. F.

Kurzer Leitfaden der Massage. Von Dr. med. Hans Debrunner, Zürich. 40 Seiten. Mit 21 Abbildungen. Preis Fr. 1.—.

Dies kleine Repetitorium der Massage ist nicht nur für den Arzt, sondern auch für den ausgebildeten Laienmasseur, für Krankenschwestern, Pflegerinnen usw. bestimmt. Nach einer kurzen Einleitung, die über «Ärztliche Massage, Laienmassage, Wirkungsweise der Massage, Massage und Gymnastik und Lehrbücher» berichtet, folgen die beiden Hauptkapitel «Technik der Massage» und «Praktische Anwendung der Massage». Die zahlreichen klaren Abbildungen ergänzen die von gründlichem Wissen und reicher Erfahrung zeugende Schrift in vorzüglicher Weise.

Der Schweizer Rotkreuzkalender 1936

ist kürzlich in gewohnt flotter Ausführung erschienen. Bereits hat der Verkauf überall eingesetzt. Die Vertriebsstelle ist an vielen Orten auf die Mitarbeit der Samaritervereine angewiesen. Die betreffenden Sektionen sind durch Zirkulare eingeladen worden, auch dieses Jahr kräftig mitzuwirken, um auf der ganzen Linie flotte Verkaufsziffern zu erreichen.

Aus dem Reinertrag des Kalenders fliessen dem Schweiz. Roten Kreuz jedes Jahr beträchtliche Beträge zu. Es ist auf

diesen sehr wichtigen Einnahmeposten angewiesen, soll es seine Tätigkeit in vollem Umfange aufrecht erhalten können. Diese Einnahmen kommen indirekt auch den Samaritern wieder zugut, indem es dadurch dem Roten Kreuz ermöglicht wird, die zahlreichen Kurs- und andern Beiträge zugunsten des Samariterwesens auszurichten. Auch den Sektionen, die sich dem Vertriebe widmen, kommt ja eine ganz hübsche Verkaufsprovision zu.