

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 11 (1901)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Sollen Kinder Obst essen?

**Autor:** Szana, Alexander

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038522>

### **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:** 02.01.2026

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

was sehr gefährliche Folgen haben kann. Geistige Getränke löschen nicht den Durst, erhitzen im Gegenteil, es ist besser sich derselben während des Sommers ganz zu enthalten oder nur während den Mahlzeiten in kleinen Quantitäten davon zu trinken, aber nie außer den Mahlzeiten. Kaltes Bier ist meistens schädlich. In der Regel sei man sehr vorsichtig im Genuß kalter Getränke, namentlich im Marsche oder wenn man sehr erhitzt ist; in diesem Fall ist ein warmes Getränk weit vorzuziehen und ist auch nachträglich viel erfrischender. Eine Mischung von Wasser mit leichtem Thee, Kaffee, Coca, Citronensaft und etwas Zucker ist im Sommer das beste Getränk, namentlich beim Bergsteigen oder während eines Marsches. Solche Getränke sind gleichzeitig kräftigend, erquickend und erfrischend.

Zum Schlusse wiederholen wir es noch einmal, um die Hitze gut zu ertragen, darf man kein Exzeß irgend welcher Art begehen, sich keiner Ueberanstrengung und Uebermüdung aussetzen, und jede Erkältung vermeiden, indem man im erhitzten Zustande oder bei starkem Schweiß sich nicht an kühlen Orten ruhend aufhält oder in der Zugluft verbleibt, und auch nicht im Schweiß kalte Getränke zu sich nimmt.

### Sollen Kinder Obst essen ?

Von

Dr. Alexander Szana, praktischer Arzt in Temesvár.

„Herr Doktor, schauen Sie meinen Kleinen an. Der Junge will nichts essen. Ich mag ihm vorsehen, was ich will, er rührt nichts an. Heute hatten wir eine Suppe wie Gold, er berührte sie nicht einmal. Ich gab noch Fleisch-extrakt hinein, da nahm er sie erst recht nicht. Von Fleisch will er schon gar nichts wissen. Schauen Sie mal die Farbe an! Von Tag

zu Tag wird er farbloser und bleicher, dabei magert er ab, statt zuzunehmen.“

So empfängt mich eine Mutter, mir ihren dreijährigen, zarten, fast durchsichtigen Jungen vorstellend.

„Ich bin doch die unglücklichste Mutter“, fährt sie fort. „Schauen Sie die Kinder meiner Wäscherin an, die essen nichts wie Obst und Gemüse, hie und da bekommen sie Fleisch und dabei sehen sie aus wie das Leben, zu Hause bekommen sie ein Stück schwarzes Brot und zwei Äpfel und werden fett, ich gebe meinem Semmel und Schinken und er wird mager. Ich bitte Sie, lieber Herr Doktor, verschreiben Sie ihm Eisen.“

„Gut, gnädige Frau,“ antwortete ich, „geben Sie dem Knaben täglich vier Stück Äpfel und er wird mehr Eisen gegessen haben, als er notwendig hat.“

„Ja, sollen die Kinder Obst essen?“ fragt mich ganz erstaunt anblickend die besorgte Mutter. „Das soll doch gar nicht nahrhaft sein.“

„Gewiß könnte man von Äpfeln allein nicht leben,“ antwortete ich; „ob zwar es viele Menschen gibt, die von Obst und Brot allein leben und dabei gesund und stark werden. Die Araber z. B. nähren sich von Datteln und einer Handvoll Reis und sind gesund und widerstandsfähig, ja, die Lastenträger von Smyrna und Konstantinopel, die davon berühmt sind, daß sie 5 bis 6 Zentner tragen können, leben ausschließlich von Obst und Gebäck. Doch so weit wollen wir ja gar nicht gehen, da mag auch das Klima eine Rolle spielen, jedenfalls ist es aber bestimmt, daß der Mensch und besonders ein Kind von Fleisch und Fleischsuppe allein nicht leben kann und nicht leben soll. Der berühmte Gelehrte Voit hat den Versuch gemacht und einen Menschen blos mit Fleisch genährt und siehe, der Mann verlor an Gewicht, man gab ihm dann die Hälfte Fleisch

und für die andere Hälfte Trauben und siehe, der Mann wurde dicker.“

„Ja, aber das Obst soll ja gar keine Nährstoffe enthalten,“ rief mir die unglückliche Mutter zu.

„Es hängt das davon ab,“ sagte ich, „was wir als Nährstoff betrachten. Der Mensch bedarf nicht nur einerlei Nährstoff, er braucht deren vielerlei. So sind z. B. für den Körper, und besonders dem kindlichen, unentbehrlich die Nährsalze und diese sind gerade im Obst reich und mannigfaltig enthalten. Dann aber sind im Obste auch die Obstsäuren, diese wirken auf den Magen anregend, sie befördern die Bildung des Verdauungssaftes, ja, sie wirken, da sie eine ähnliche Beschaffenheit haben wie der Verdauungssaft, direkt verdauend. Die Obstsäuren haben außerdem eine gährungswidrige Eigenschaft, sie verhindern gesundheitschädliche Gärungen, endlich aber befördern sie durch ihre Masse, die viel Rohfaserstoff (Cellulose) enthält, den Stuhlgang. Sie sehen also, daß das Obst den Appetit anregt, die Verdauung der Speisen befördert, den Stuhlgang erleichtert.“

„Also soll ich dem Kinde gar kein Fleisch geben?“ meinte nun die bekehrte Mutter.

„O doch, das Fleisch soll einen Bestandteil unserer normalen Nahrung bilden. Es ist ein konzentriertes Nahrungsmittel und die darin enthaltenen Reizstoffe (Keratin, Keratinin u. s. w.) sind unter unseren heutigen Verhältnissen nicht ganz entbehrlich. Der Genuß dieser Reizmittel regt die Nerven an, bald folgt aber darauf, besonders beim Kinde, eine um so größere Erschlaffung. Daher soll beim Kinde das Fleisch in nur mäßigen Gaben gegeben werden, und reichlich soll dem Kinde nebst Milch und mehligen Breien Obst gereicht werden. Es wird bei Obstgenuß ganz anders das Fleisch zu seinem Vorteile ausbeuten, als ohne Obstbeigabe und wird durch die erwähnten Vorteile

des Obstes bald ganz anders gedeihen, eine andere Farbe, und ganz andere Gflust bekommen.“

„Warum haben Sie mir Äpfel statt Eisen verordnet?“ meinte die Mutter.

„Weil in den Äpfeln sehr reichlich Eisen enthalten ist. Wenn Sie einem Kinde täglich 3 Äpfel geben, was doch wohl leicht möglich ist, wenn Sie ihm dann noch aus 2 Äpfeln ein Kompot machen, so hat das Kind fast so viel Eisen genossen, als wenn Sie es ein halbes Kilo Fleisch hätten essen lassen. Eine Menge, die doch kein vernünftiger Mensch einem Kinde geben wird.“

„Ja, aber mein Kind bekommt Abweichen, wenn es Obst ißt,“ sagte Frau Gr—I, die eben auch anwesend war.

„Das ist nur ein Beweis, daß Sie Ihr Kind nicht an eine gemischte Kost gewöhnt haben. Ein wirklich gehörig erzogenes Kind darf keinen so empfindlichen Darm haben, daß es auf ein wenig Obst gleich Abweichen bekommt. Hier muß die Erziehung wirken. Sowie man ein Kind abhärten muß, daß es nicht von jedem Windzuge hustet, so muß auch der Darm des Kindes an Obst gewöhnt werden. Man beginnt am besten mit ganz geringen Mengen eines Obstes, welches erfahrungsgemäß am wenigsten auf den Darm wirkt. Also z. B. Heidelbeeren, oder gedünstete Birnen, dann etwa Äpfel gedünstet u. s. w. Mit kleinen Gaben beginnt man, bis sich das Kind gewöhnt hat, das nötige Obst nicht nur zu vertragen sondern zu seinem Vorteile und zum Nutzen seines Gedeihens zu verwerten.“

„Und wann soll man denn dem Kinde Obst geben?“

„Das ist wohl eines der wichtigsten Punkte, denn zur unrichtigen Zeit und auch in unrichtigem Maße oder selbst in unrichtiger Auswahl genossenes Obst ist ohne Nutzen. Ihrem Kleinen aber, da er keinen Appetit hat, geben

Sie seine Aepfel gedünstet vor dem Essen, statt der Suppe. Er wird mit dem Tausche sehr zufrieden sein.“

Was dann im Winter wenn kein frisches Obst vorhanden ist?

„Aepfel allein sind wohl auch ein treffliches Obst, aber wir haben noch vielerlei anderes. Und wenn Sie Ihren Kleinen an Obst gewöhnen wollen, geben Sie ihm im Winter Orangen, Feigen, Datteln, Nüsse und Haselnüsse. Eine Abwechslung, daß es eine Freude ist. In richtiger Menge und richtiger Auswahl, ein Segen für jedes Kind.“

„Unsere Gesundheit“ I, 2.

### **Zu kalt baden gesundheitsgefährlich !**

In den Zeitungen wurde letztes Jahr berichtet, daß ein deutscher Baron von Meysch beim Baden im Berninabach (Oberengadin) bei einer Temperatur von 5°, schriebe fünf Grad! ums Leben gekommen sei. Er pflegte in diesem Gletscherwasser wiederholt am Morgen früh zu baden und wurde, als man ihn eines Tages nachher vermiste, durch Bergführer aus dem hochgehenden Bach unter großen Schwierigkeiten tot herausgefischt. In Pontresina war der fremde Baron von einem befreundeten Arzte auf die Gefährlichkeit seines Badens im sehr kalten Berninawasser aufmerksam gemacht und davor gewarnt worden. Er wollte aber nicht darauf hören und schenkte einem unklugen englischen Arzte mehr Glauben, der vor Jahren ungefähr an nämlicher Stelle des Berninafalles auch gebadet und darin das beste Abhärtungsmittel erblickt hatte!

Ganz abgesehen von der alten Wahrheit des Satzes: „Eines schickt sich nicht für Alle, sehe jeder, wie er's treibe“, ist Baden in Wasser von so überaus niedriger Temperatur immer

höchst bedenklich und gefährlich, namentlich, wenn es nicht etwa durch bloßes rasches Hineintauchen des Körpers, sondern durch längeres Verweilen in offenem Gewässer, also im Freien, und noch dazu allein, geschieht. Eine solche fanatische und übertriebene Abhärterei, gar noch kurnmäßig, d. h. oft betrieben, ist mit allerlei Gefahren für die Gesundheit, besonders für Herz und Gehirn (Herz- oder Hirnschlag) durch starken Blutandrang von der enorm abgefühlten Haut nach inneren lebenswichtigen Organen verbunden, für ältere Leute natürlich noch weit mehr als für jüngere. So verschieden die Widerstandskraft des Körpers gegen niedrige Wassertemperaturen bei verschiedenen Personen auch sein mag, so sollten doch im Durchschnitt 12° R der niedrigste Wärmegrad sein, den ein Gewässer, sei es See, Fluß, Teich oder Bach besitzen muß, um zum eigentlichen Baden für besonders Abgehärtete sich zu eignen. Die überwiegende Mehrzahl von Leuten muß noch länger zuwarten und erst mit etwa 15° zu baden anfangen, im Sommer aber auch bei dieser noch niedrigen Temperatur gewohnheitsgemäß forfahren, nicht zu lange (viele nicht über 5, andere bis höchstens 10 Minuten) im Bade verbleiben, sich in demselben tüchtig bewegen, am besten durch Schwimmen. Zwischen hinein genommene Abdouchungen des Körpers mit noch kühlerem Wasser, wenn dafür Vorrichtungen in der Badanstalt bestehen, und am Schlusse tüchtiges Abreiben (Frottieren) der Hautfläche, um eine gehörige Reaktion (Blutzufluß) in derselben zu erzeugen, das sind vorzügliche und vernünftige Abhärtungsmethoden. Setzt man zum Schlusse, nachdem man den Leib gehörig abgetrocknet hat, denselben noch einem Luftbad mit Sonnenbestrahlung aus, so wird die Absicht, den Körper für die verschiedensten Temperaturgrade zu dressieren und die Haut für Wetterhaussen und -baissen,