**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 15 (1905)

Heft: 8

Artikel: Der Wert der Nüsse

Autor: Kellog, J.H.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038373

### 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:** 28.11.2025

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

Tierversuche gestützte Wahrnehmung, daß das Gift in der Bohnenflüßigkeit durch Erhitzen auf den Siedepunkt zerstört wurde. Ja, es scheint sogar schon bei einem Erwärmen auf 70° C. während 20 Minuten das Gift seine schädliche Wirkung zu verlieren. Auch diese Beobachtung ist wie diesenige von Koch in Göttingen von großer Wichtlgkeit.

Es ensteht nun die Frage, wie man sich gegen Bakterien in den Konserven und damit gegen die Wiederkehr so schwerer Unglücksfälle schützen kann. Un der Beantwortung haben sowohl die Fabriken wie die Hausfrauen das größte Interesse.

- 1. Obenan steht die Bedingung der größten Reinlichkeit der zum Einmachen zu verswendenden Gefäße; es genügt die Reinisgung mit kaltem Wasser nicht, sondern es sollte dazu kochendes Wasser verwendet werden.
- 2. Das Obst und das Gemüse muß frisch und frei von etwa mißfarbigen oder schon im Faulen begriffenen Teilen sein. Man kann in dieser Beziehung nicht streng genug verfahren und sollte auch bereits welke Früchte und Gemüse der Borsicht halber vom Konservieren ausschließen.
- 3. Man erhitze die Konserven vor dem Gebrauche noch einmal bis auf den Sietepunkt, weil man damit nach den Forschungsergebnissen der vorstehend genannten Gelehrten sowohl im Keimen begriffene Sporen der Bacillen, als auch etwa durch sie gebildetes Gift zerstört und unschädlich macht.
- 4. Die wichtigste Schutzmaßregel aber bleibt, daß man keinerlei eingemachtes Obst oder Gemüse auf den Tisch bringt, was auch nur die geringste Spur von Berdorbensein zeigt, was mißfarbig ist und was fremdartig oder gar übel riecht. Solche Produkte sollte man auch nicht in falscher

Sparsamteit durch Auftochen wieder verwendbar zu machen suchen, sondern sie, ohne sich zu besinnen, wegwerfen.

Wenn die vorstehend angegebenen Schutzmaßregeln sowohl von den Konservenfabrikanten als von den Hausfrauen streng beachtet und durchgeführt werden, darf man hoffen, daß die Wiederkehr so schwerer, durch den Genuß von Konserven hervorgerufenen Unglücksfälle ausgeschlossen ist.

\* \*

Wir erlaubten uns diesen Artifel den "Geisenheimer Mitteilungen über Obstund Gartenbau" zu entnehmen, da er infolge seiner außerordentlichen Wichtigkeit die allgemeinste Verbreitung verdient.

# Der Wert der Huffe 1).

Bon Dr. med. J. S. Rellog.

"Suß wie eine Ruß" ift ein fehr gebräuch= licher Ausdruck und er zeigt, daß es nicht not= wendig ift, noch besonders auf den Wohlge= ichmack dieses Naturproduties bingumeisen. Warum wird benn nun die Rug nicht mehr als Nahrungsmittel gebraucht? Hiefur haben wir zwei Brunde : Erstens find die Ruffe in -Miffredit getommen, weil fie auf die Lifte ber ameifelhaften Genukmittel gesetzt find, nämlich ber Defferts ober Rachtischspeisen; lettere find aber in der Regel ungefund. Ruffe merben gewöhnlich am Schluffe einer Mahlzeit genossen, nachdem man schon gefättigt ift und die späterbin eintretenden Magenbeschwerden werben bann ungerechterweise ihnen gur Laft gelegt. Zweitens find Ruffe auch in ihrem natürlichen roben Zustand ziemlich schwer verdaulich, weil sie hart, trocken und schwer zu

<sup>1)</sup> Aus: Archiv für physikalische biätetische Therapie, Nr. 8, 1902.

fauen sind. Die meisten Menschen nehmen ihre Mahlzeiten in solcher Hast ein, daß sie ihre Nahrung nicht genügend kauen können, außerdem gibt es heutzutage auch nur sehr wenig Erwachsene, deren Zähne derart beschaffen sind, um Nüsse gründlich zu zerstleinern. Die Folge ist, daß die Nüsse, anstatt in eine rahmähnliche Masse verwandelt zu werden, in Brocken und Stücken verschluckt werden. In dieser Form sind sie aber völlig unverdaulich und passieren den Darmkanal, ohne von den Verdanungssäten beeinflußt zu sein. Zuweilen rufen sie im Darmkatarrh gewisse gährende Veränderungen hervor, die heftige Beschwerden im Gesolge haben.

Betrachten wir aber die Ruffe vom diatetischen Standpunkte aus, so haben fie von allen Nahrungsmitteln ben höchsten Rährwert. 1) Sie enthalten gerade die den Früchten mangelnden Bestandteile, so daß fie lettere erst recht voll= fommen machen. Die Früchte liefern uns Säuren, Buder und Safte, wogegen die Ruffe Fett, Gimeiß und einen geringeren Buchergehalt enthalten. Der besondere eigentümliche Rährwert berfelben liegt in ber Tatfache, baß fie fast gar feine Stärfe enthalten. Mur bie Raftanie macht hievon eine Ausnahme, ba fie ungefähr 70 Brogent Stärkegehalt bat, also mehr als die gewöhnlichen Getreide. Die Balnuß befitt ungefähr 14 Prozent Starte, die Rolosnuß und Mandel 4 bis 8 Prozent, aber alle anderen entbehren fast ganglich diefes Bestandteils. Aus diesem Grunde eignen sich die Ruffe vorzüglich für Leute, die feine Stärke verdauen fonnen. Jemand, ber an faurem Magen leidet, ist meistens unfähig, Stärke gründlich zu verdauen, eben weil der Magen so viel Säure entwickelt, daß der Speichel nicht auf die Stärke wirken kann. Diese Leute sinden in der Nuß Dextrin, das heißt verdaute Stärke, weiterhin Fett, welches der Ersatz für Stärke ist. Trotzem Stärke eines der natürlichsten Nahrungsmittel ist, so können wir sie entsbehren, da die Natur im Stande ist in dem Fett einen Ersatz zu finden.

Die Mandel, Erdnuß und Safelnuß enthalten über 50 Prozent Fett; dies ist aber auch zugleich bas leichtverdaulichste Tett, mas in irgend einem Nahrungsmittel zu finden ift. Ruffe bestehen aus fleinen Zellen von benen jede einzelne ihren Teil an Broteiden, Gimeif, Fett Dextrin und anderen Beftandteilen befitt. Werden die Ruffe gerrieben, fo bildet fich eine rahmähnliche Maffe, die fehr leicht aufgelöft und verdaut wird. Andere Fette, die in ben Magen gelangen, schwimmen oben auf ben barin enthaltenen Speisen, machen fie ichmierig und hindern die Berdanungsfäfte in ihrer Tätigkeit. Ferner enthalten sie auch Reime, die Bahrung und Bersettung hervorrufen, jo bak ber Mageninhalt rangig wird, woraus sich leicht Magenkatarrh entwickeln kann.

Aber in Nüssen haben wir das Fett in solcher Form, die sofort vom Magen aufges nommen wird; es scheidet sich in kleine Teilschen, die Verdanungssäfte wirken sofort darauf ein, während sie auf flüssiges Fett nur nach längerem Schütteln und Bearbeiten im Magen und Darm wirken kann.

Ferner ist auch das in den Nüssen enthalstene Eiweiß ein weiterer wertvoller Bestandteil. Die Nuß steht dem Fleisch vollkommen gleich. Die Nuß enthält 28 Prozent Eiweiß, während mageres Ochsensleisch (Beefsteat) nur 19 Prozent enthält; daher darf man Nüsse ruhig ves getarisches oder Pslanzensleisch nennen. Um

<sup>1)</sup> Ein sehr gutes Frühstid ist: Ungefochte, kalte süße Milch mit gutgebackenem Hausbrote und geriebenen Rußund Mandelkernen. Bei den Nußkernen (Haselnuß) beachte man, daß kein Kern ranzig, braun ist — er muß
beim Durchschneiden rein weiß sein! und bei den Manbeln, daß keine bitter ist. Bevor diese in die Reibmaschine
gegeben werden, muß jeder Mandelkern mit der Zunge
befühlt werden; eine einzige bittere kann eine ganze geriebene Maße fast ungenießbar machen.

also recht viel Beefsteat zu effen, ift es nicht nötig, erst einen Ochsen oder eine Ruh zu töten, sondern man findet es ebenso reichlich in ben Ruffen. In ber Manbelbutter finden wir 23 Prozent Eimeiß; die Erdnuß und die Mandel bieten uns, wie erfichtlich, völligen Erfat für Fleisch. Sämtliche Rugarten find reich an Eiweißgehalt, fo bag im Durchschnitt ein Pfund Muffe gerade fo viel enthält wie ein Pfund mageres Ochsenfleisch. Um es nochmals zu wiederholen, alle diese verschiedenen Ruffe enthalten Nährstoffe, die in ihrer chemiichen Zusammensetzung, in ihrem Nährwert und ihrer Ruganwendung für den Körper dem Fleisch fast völlig gleich sind; zum Beispiel bie Busammensetzung bes fetten Specks ift berjenigen der Mandel nahezu gleich. Also wenn bleichen, abgezehrten Bersonen verordnet wird, recht viel Speck zu effen, fo follten fie beffer recht viel Mandeln genießen, in welchen anstatt freies Wett sich baffelbe im Buftanbe ber natürlichen Emulfion befindet, das fofort verdaut werden kann, ohne daß man befürchten muß, die Berdauung irgend einer anderen Speise zu hindern.

Wie schon vorhin erwähnt, ift der Saupt einwand, ber ben Ruffen gemacht wird, bie Schwierigfeit beim Rauen, um fie badurch richtig für die Berdanung vorzubereiten. Seit langem haben Schreiber über Diat barauf hingewiesen, daß die Ruffe einen hohen Rährmert besitzen, ber nur durch diese Schwierigkeit nicht ausgenütt wurde. Leider ift ziemlich lange Zeit vergangen, bis man die richtige Zubereitung in leicht verdaulicher Weise entbeckt hat. Wir haben heute Nufpräparate, die dem Fleisch so ahn= lich find als man nur wünschen kann. Natürlich mangelt ihnen bas von Feinschmeckern fo gerühmte "haut-gout", was aber nur einfach ein Berwesungsgeruch ift, aber sie besiken alle guten Gigenschaften des Fleisches, ohne deshalb der schlechten teilhaftig zu sein. Die Erdnuß wird auch in Deutschland sehr viel verwandt und das "ff. Olivenöl" ist sehr oft aus Erdnüssen bergestellt. Sie wird auch in Krankenhäusern viel verwandt zu nahrhaften Suppen und gehört sicherlich zu den nahrshaftesten Speisen.

Wie wir icon bemerkten, enthält die Raftanie fehr viel Stärfe, aus biefem Grunde fann man fie auch zum Brotbacken verwenden. Die Italiener effen besonders in teuren Zeiten Raftanienmehlbrei, auch backen fie dunne Ruchen baraus, die fehr belifat ichmeden. Mur wird bas Mehl bei längerer Aufbewahrung leicht bitter. Im Norden Staliens mischen fie bas Rastanienmehl mit anderem Mehl und backen hievon gang vorzügliches Brot. Die alten Römer lebten fast ausschließlich von Raftanien. In manchen Gegenden Standinaviens werden auch wie in Stalien in teuren Zeiten Gicheln als Nahrung verwandt und wir fonnen an ben Schweinen, die mit Gicheln gemäftet werben, sehen, wie rund und fett fie davon werden, ebenfalls das Wild, welches sich im Berbst bavon nährt.

Von allen Nährstoffen ist das Fett, mit Ausnahme von Eiweiß, der wichtigste. Wir können bedeutend besser ohne Stärke als ohne Fett leben, da eben das Fett die Stärke vollskommen ersetzt, wohingegen letztere das Fett nicht völlig ersetzen kann. Die vegetarische Diät ist im allgemeinen zu arm an Fett, aber in den Nüssen wird uns der vollkommene Ersatztür alle Arten Fett gebeten. Ernähren wir uns von Früchten und Nüssen, so haben wir eine vollkommene Diät.

Nüsse besitzen ferner den Vorteil, die Darmstätigkeit anzuregen. Sie haben eine leicht absführende Wirkung, ohne Beschwerden und Reizung hervorzurnsen; das Fett der Nüsse ist an sich leicht abführend. Weiter regen auch

alle Arten Ruffett die Leber an und fördern ben Berdauungsprozeg.

Personen, die an trockener Haut, Abmagerung und zehrenden Krankheiten leiden, sinden, daß sich ihr Zustand bei Annahme der Nußdiät sehr schnell bessert. Diabetiker (Zuckerkranke), Leute, die an Bright'scher Nierenkrankheit leiden, Nervenleidende, Leute, die Fleisch und Blut nötig haben, Schwindsüchtige — alle werden wunderbare Hilfe durch den Gebrauch der Nüsse und Nußpräparate sinden.

Ich benke, daß bald die Zeit kommt, wo unsere Regierung den großen Nutzen der Nußbäume erkennen wird und wo anstatt Zierbäume nur Nußbäume angepflanzt werden.

# Rlinische Beobachtungen.

(Bon Dr. Riquoir, Paris)

(Aus dem Frangösischen übersetzt von Dr. Imfeld).

### Fibrome.

Die sibrösen Geschwülste der Gebärmutter sind gutartige Geschwülste, welche namentlich aus Muskelkasern zusammengesetzt sind. In Wirklichkeit sind sie immer Fibro-Myome, welche mit besonderer Vorliebe im Gewebe des Uterus entstehen.

Im Allgemeinen sind diese Geschwülste rundlicher Form, ziemlich sester Konsistenz und zeigen öfters in Folge des Hinzukommens von sekundären Fibromen, eine höckerige Oberfläche. Im Zentrum des Fibroms sindet man immer ein oder mehrere Blutgefäße, aus welchem Grunde man auch die Fibrome als eine Entwicklungs-Anomalie der Uteringefäße ansehen kann. Als Ursachen der Entstehung der Fibrome hat man Reizezustände, Insektion und Entzündung des Uterus angesehen (Pilliet). In Folge der Resultate welche wir bei der Behandlung der Fibrome durch die Sauter'schen Insjektionen erzielt haben, nehmen wir die Entsündung als hauptsächlichste Ursache dieser Geschwülste. Es ist wirklich sehr wahrscheinlich daß eine in Folge irgend einer Infektion entsstandene Entzündung der Ausgangspunkt ist aus dem das Fibrom sich entwickelt. Das geht auch aus den histologischen Untersuchungen hervor die schon unternommen wurden.

Auf jeden Fall macht das Fibrom meistens die gleiche Evolution wie die Gebärmutter selbst und atrophiert sehr oft nach überstandener Menopause (fritisches Alter).

Die Fibrome können also in den versschiedenen Spochen des Geschlechtslebens des Weibes verschiedene Veränderungen erfahren; während der Schwangerschaft, z. B., nehmen sie, gleichzeitig mit der Vergrößerung des Uterns, an Volumen zu, nach der Entbindung aber verkleinern sie sich wieder. Der Gefäßereichtum des Fibroms kann auch abnehmen, dann atrophiert es und wird zu einer harten Geschwulst, von weißer Farbe und blutleer da es der Blutcirkulation nicht mehr zugängig ist. Dieser Ausgangsmodus des Fibroms hat eine große Aehnlichkeit mit dem was wir besobachten wenn wir das Fibrom ärztlich beshandeln.

Die Geschwulst kann aber auch fettig entsarten, es kann verkalken, es kann sich in ein Schleinigeweb umändern und im schlimmsten Fall selbst eine sarkomatöse Struktur annehmen, was in letzter Zeit Pilliet festgestellt hat, ja es kann sogar krebsig entarten.

Bei gewissen Fibromen können sich die Blutsgefäße ganz außerordentlich entwickeln, in diesem Falle ist die Größe der Geschwulst eine sehr wechselnde.

Es gibt aber auch fibro-cystöse Fibrome; d. h. solche die in ihrer Mitte ein oder mehrere Ensten enthalten. Diese Form kann übrigens