Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 9

Artikel: Die Bedeutung kalkhaltiger Pflanzen

Autor: Fricke, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038376

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

7. Ein Sauptfeind der Zimmerluft ift der Staub. Wir fonnen hier nicht alles Rötige zur Begründung biefes Ausspruchs ausführen, hierher gehört eigentlich nur die Tatfache, daß er ftinkt, und daß der Zimmerstaub speziell ftinkt nach ben Selbstgiften bes Menschen und daß er ichon deshalb eine energische Berfolgung erleiden muß. Er zieht die menschlichen Selbstgifte, weil er erdiger und pflanglicher Herfunft ift, ebenso an, wie alle Erbe und Pflanzenfaser und ba er sich überall anhängt, überall sich versteckt, auch da, wo der Schenerlappen nicht hinkommt, ba er weiter jeden Tag frisch jum Tenfter hereinfliegt, mit Schuhen und Stiefeln hereingetragen wird, fo gleicht er ber lernäischen Schlange, welcher immer wieber neue Röpfe muchsen, wenn man die alten abgeschlagen hatte. Mit Recht hat man neuerdings Staubfauger verfertigt, mit denen man Bobenteppiche vom Staub befreien fann. Man follte aber auch umgefehrt Blasbälge verwenden, deren Mundstück fo beschaffen ift, bag man, wenn auch nicht täglich, so doch einmal in der Woche ben Staub aus ben Winkeln hinter Raften, Bilbern, Spiegeln u. bergl. hervortreiben und burch ben Lüftungsftrom fortführen laffen fann. Ueberhaupt nicht mit Unrecht gilt von jeher Staub in einem Zimmer als Unreinlichfeit, aber man merte fich, er ift bas nicht blog ba, wo man ihn sieht, sondern noch mehr, nämlich auch eine Schädlichfeit ba, wo man ihn nicht fieht, er verpestet die Zimmerluft.

8. Zum Schluß sei noch auf die riechstoffmordenden Essenzen hingewiesen, jene flüchtigen Pflanzenstoffe, wie Harze, ätherische Dele, Kampferarten u. dergl., die nicht, wie man fälschlich meint, üble Gerüche nur verdecken, sondern sie wirklich in der Luft zerstören, gleichgültig ob direkt oder dadurch, daß sie aus dem Sauerstoff "Dzon" erzeugen. Es sind das die Stoffe, die auch das Würzige, positiv gesund Machende in der freien Luft von Wald, Wiese und Feld bilden. Es gibt deren viele und mannigsaltige; meinen Lesern bekannt und längst empsohlen und bewährt als Lustreiniger ist das im Handel besindliche Ozogen, mit dem man selbst die großartige Bedrängnis unserer Zimmerluft, die ihr durch die sogenannte geruchlose Kloakenreinigung zuteil wird, in wenigen Minuten siegreich aus dem Feld schlagen kann und das längst zum Segen in Krankenzimmern geworden ist, sei es, daß man es von selbst verdunsten läßt oder sich dazu der dem Leser ebenfalls bekannten Platinlampe bedient.

(Brof. Dr. Jägers Monatsblatt).

Die Bedeutung kalkhaltiger Pflanzen.1)

Bon B. Fride, Bielefeld.

Bu einem allgemeinen Gesundheitsruf ist das Wort geworden: Schafft euch Eisen ins Blut! Bei genauer Untersuchung aber würden wir sinden, daß es vielleicht besser heißen könnte: Erhöht die mineralischen Bestandteile eueres Lebenssaftes! Der eigentümliche Geschmack unseres Blutes, das Bittersalzige desselben, es rührt von mineralischen Bestandteilen des Blutes her, die demnach für die Zusammensetzung des Blutes sehr wichtig sind. Die drei wichtigsten sind Kali, Natron und Kalk, während das Gisen erst in zweiter Reihe steht, mithin weniger zu dem vorstehenden Gesundheitsruse Beranlaßung gibt.

Daß der Kalkmangel in unserem Blute besteutende Fortschritte gemacht hat, sehen wir an der großen Zunahme der Zahnärzte und vor allem auch an der der Krüppel. Aus dem Kalk erbaut das Blut Knochen und Zähne, wenn er also sehlt, so muß unser Skelett sols

¹⁾ Aus: "Der praktische Rathgeber im Obst- und Gortenbau." Berlag von Trowitsch und Sohn, Frankfurt a/D.

ches entgelten. Krummbeinige Kinder leiden an Ralfmangel im Blute, bas Ausfallen und frühe Schadhaftwerben ber Bahne beuten auf ebenfalls benselben bin und meift nicht minder bas zu fpate Laufenlernen. Much andere Rrantbeitszeichen stellen sich ein und zwar solche, beren Urfache man nicht fo gleich im Ralfmangel suchen würde, wenn uns die Erfahrung es nicht lehrte. Im falfigen Boben halt fich fein Wurm auf, ein falfarmer Rorper aber ift feine Brutftätte. Sobald es baber von Rindern beißt, daß fie an Würmern leiben, fann man einen Schluß auf Ralfmangel in ihrem Blute machen. Man wendet nun allerhand Mittelchen an, Die Beftien zu toten, baran benft man aber nicht, bag bies am beften gefchieht, wenn man bie Urfache aufhebt. Wenn über einem Tumpel die Mücken tangen, so hilft es nicht nur, sie baburch zu vernichten, daß ich fie einzeln tote; ftets wird die Brutftätte neue entsenden und ich werbe meine Arbeit von neuem beginnen muffen. Erft wenn ich den Tümpel zugeworfen habe, verschwinden die Tiere und so ist es auch mit ben Würmern. Sobald bas Blut ben nötigen Ralfstoff erhalten bat, bort die Wurmbildung auf.

Brasilianerinnen, welche meist von süßen Bananen leben, leiden an Kalkarmut und daher an schlechten Zähnen und schwacher Knochensbildung; bei ihren Kindern aber herrscht außer diesen Uebeln noch die Wurmkrankheit.

Alle fünstlichen Mittel, den Uebelstand zu heben, schlagen nicht an, denn die Bestandteile gelangen meist nicht an ihre Adresse, in das Blut, und werden erfolglos ausgeschieden; nur die in den Pflanzen enthaltenen Kalkteile sind leicht aufnehmbar und werden verwertet. Es bleibt also kaum etwas übrig, als die kalkreichsten Pflanzen für das Nahrungsgemenge aufzusuchen und so dem Blute aufzuhelsen.

Unter Obst und Gemusen herrscht im allge-

meinen ein großer Reichtum an Kalk. Gerabezu unerreicht steht in dieser Hinsicht die Brennessel da, denn sie weist in ihren Aschenbestandteilen 28·24 Prozent Kalk auf; aber auch die Zwiebel (22·87 Prozent), der Savonerkohl (21·38 Prozent), der Löwenzahn (19·96 Prozent), der Kopfsalat (14·68 Prozent) der Sellerie (13·11 Prozent), Rübe, Möhre und Kohlrabi mit gegen 10 Prozent, sowie auch die Erdbeere (14·21 Prozent), die Stachelbeere (12·20 Prozent), die Weintraube und Pslaume mit 10 Prozent sind reichlich mit Kalk versehen.

Es versteht sich von felbst, daß man sich babei nicht beruhigen barf, sondern fein Augenmerk fortgesetzt auf das kalkhaltige Rährge= menge richten muß, um den Aufbau ber Rnoden und Bahne bei bem Rinde zu beförderne Erd- und Stachelbeere find bagu besonders dienlich, zugleich besitzen beide einen hoben Prozentsatz Gisenornd, das bekanntlich die Sauerstoffzufuhr regelt, und baher fonnen sie in gesundheitlicher Beziehung als wahre Rinderboftoren bezeichnet werden, weniger aber bie Mehlarten, mit benen man leiber zuviel bei ber Jugend hantiert. Mehlfüppchen find, wenn fie bie Sauptnahrung bilden, ein Berderb, befonbers für die erften Sahre; gerade fie erzeugen falfarme, rhachitische Rinder, wie ber einseitige Kartoffelbrei die Strofulose hervorbringt. Natron, Ralf und Gifen find die Schuttruppen gegen diese immer allgemeiner auftretenden Rrantheitserscheinungen und die wirksamsten Gaben jener Alfalien finden fich in den Pflangen, die man daber der Jugend nicht vorent= halten barf.

Aber auch dem Erwachsenen ist die richtige Zusuhr an Kalk ein Bedürfnis. Geschieht sie nicht, so stellt sich bald Knochenbrüchigkeit ein und ein Arms oder Beinbruch heilt nur langsam und schwer. Fleisch und Kartoffeln aber sind nicht im Stande, den Bestand im Blute zu

erhalten oder zu vermehren, denn beide haben nur einen geringen Kalkgehalt. Erst dann, wenn man ihnen Gemüse und Obst zugesellt, zeigt sich ein richtiges Verhältnis; leider aber versäumt man dies, fügt vielmehr dem Genusse der beiden reichliche Getränke hinzu, welche die noch vorhandenen geringen Nährsalze sortschwemmen, so daß die Alkaleszenz des Blutes immer tiefer sinken muß.

Unsere Nahrung barf fortan fein so einseitiges Gepräge mehr zeigen; fie muß Obst, Bemufe, Beeren, Ruffe, Mandeln und Fruchtfäfte in ihren Bereich ziehen, benn fonft wird bie gange Menschheit blutfrant. Bei feiner Mablzeit follte bas Bemufe und Obst fehlen, ja es mußte den Hauptteil derselben bilden, die Mehlspeisen und Kartoffeln in zweiter Linie, bas Fleisch aber erst in ber dritten folgen. Wie wenig bas geschieht, weiß ein jeder. Wir alle fühlen uns mehr oder minder frank. aber will erkennen, daß die Ursache in der Entmischung unseres Blutes liegt, daß unserem Lebenssafte die mineralischen Bestandteile mangeln und ber Säurezustand unseres Innern aunimmt?

Schafft euch Rährfalze und vor allem Ralt ins Blut! Das ift heute das richtige Losungswort für Groß und Rlein. Bahlreiche Pflangen harren in diefer Sinficht ihrer Bermertung. Früher bereitete man aus den falfhaltigen Erdbeerblättern einen wohlschmeckenden Thee, heute kennt man bies nicht mehr. Aber auch die Früchte dieser Pflanze follten mehr noch als es geschieht zur Berwertung tommen, benn fie übertreffen an Ralfreichtum alle Beeren= und Dbstforten. Gine Erdbeere ift felbst für ben Sängling eine Wohltat, besonders wenn er fich mit verdünnter Milch behelfen muß, mehr noch, wenn er mit Mehlfüppchen behandelt wird. Es ift unfere Pflicht, für die Bufunft ftetiger, als es bisher geschehen ift, die falthaltigen

Pflanzen zu beachten und bas Wort zu beherzigen: "Schafft euch nicht nur Gisen, sondern auch Kalf in euer kalkarmes Blut!"

Die Mildy als Heilmittel.

Bon A. Scholta, Freiburg i. S.

Wohl niemals ist ein Freund der Menschheit mehr mißhandelt worden als in unserer Biers und weinseligen Zeit die Milch. Den Trinker ekelt sie in der Regel an, weil sein verdordener Magen und seine verkehrte Geschmacksempfindung nach Reizmitteln lechzen. Deshalb hat man der Milch angedichtet: sie verschleimt; sie erzeugt Diarrhöe, sie sei nur für Kinder gut und dergleichen.

Daß die getrunkene Milch nicht die Lungen und Luftwege verschleimen kann, weil sie die Speiseröhre entlang in den Magen und nich in den Kehlkopf oder gar in die Lungen läuft, und daß nur der an eine scharfe, kalis und kochsalzreiche Fleischs und Bouillonkost Gewöhnte Diarrhöe nach dem Milchgenuß bekommt, sei nur beiläusig bemerkt. Gute Milch, vernünstig genossen, bekommt jedem Gesunden, und für Kranke ist sie oft noch da ein unersetzliches Heilmittel, wo uns jede andere Nahrung und Behandlung im Stiche läßt. Ihre große Uehnslichkeit mit dem tierischen Blute und den tierischen Geweben macht sie zu einem slüssigen Gewebsnahrungsmittel.

In der Kinderernährung ist die Kuhmilch der einzige Ersatz der Muttermilch. Alle ansderen fünstlichen Kindernahrungsmittel, welche Stärkemehl in nennenswerter Menge enthalten, schädigen teils infolge ihres hohen Kaligehaltes, teils durch das unzwecknäßige Vorwiegen der Kohlehydrate den findlichen Organismus, zu-nächst aber die Verdauung. Die ungekochte