

**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:** 14.01.2026

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

7. Ein Hauptfeind der Zimmerluft ist der Staub. Wir können hier nicht alles Nötige zur Begründung dieses Ausspruchs ausführen, hierher gehört eigentlich nur die Tatsache, daß er stinkt, und daß der Zimmerstaub speziell stinkt nach den Selbstgiften des Menschen und daß er schon deshalb eine energische Verfolgung erleiden muß. Er zieht die menschlichen Selbstgifte, weil er erdiger und pflanzlicher Herkunft ist, ebenso an, wie alle Erde und Pflanzenfaser und da er sich überall anhängt, überall sich versteckt, auch da, wo der Scheuerlappen nicht hinkommt, da er weiter jeden Tag frisch zum Fenster hereinfliegt, mit Schuhen und Stiefeln hereingetragen wird, so gleicht er der lernäischen Schlange, welcher immer wieder neue Köpfe wuchsen, wenn man die alten abgeschlagen hatte. Mit Recht hat man neuerdings Staubsauger verfertigt, mit denen man Bodenteppiche vom Staub befreien kann. Man sollte aber auch umgekehrt Blasbälge verwenden, deren Mundstück so beschaffen ist, daß man, wenn auch nicht täglich, so doch einmal in der Woche den Staub aus den Winkeln hinter Kästen, Bildern, Spiegeln u. dergl. hervortreiben und durch den Lüftungsstrom fortführen lassen kann. Ueberhaupt nicht mit Unrecht gilt von jeher Staub in einem Zimmer als Unreinlichkeit, aber man merke sich, er ist das nicht bloß da, wo man ihn sieht, sondern noch mehr, nämlich auch eine Schädlichkeit da, wo man ihn nicht sieht, er verpestet die Zimmerluft.

8. Zum Schluß sei noch auf die riechstoffmordenden Essenzen hingewiesen, jene flüchtigen Pflanzenstoffe, wie Harze, ätherische Oele, 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 „Ozon“ 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 mannigfaltige; meinen Lesern bekannt und längst empfohlen und bewährt als Luftreiniger ist das im Handel befindliche 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.

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt).

## Die Bedeutung kalkhaltiger Pflanzen.<sup>1)</sup>

Von W. Fricke, Bielefeld.

Zu einem allgemeinen Gesundheitsruf ist das Wort geworden: Schafft euch Eisen ins Blut! Bei genauer Untersuchung aber würden wir finden, daß es vielleicht besser heißen könnte: Erhöht die mineralischen Bestandteile eures 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 Eisen erst in zweiter Reihe steht, mithin weniger zu dem vorstehenden Gesundheitsrufe Veranlassung gibt.

Daß der Kalkmangel in unserem Blute bedeutende 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 fehlt, so muß unser Skelett sol-

<sup>1)</sup> Aus: „Der praktische Rathgeber im Obst- und Gartenbau.“ Verlag von Frowitsch und Sohn, Frankfurt a/D.

ches entgelten. Krummbeinige Kinder leiden an Kalkmangel im Blute, das Ausfallen und frühe Schadhastwerden der Zähne deuten auf ebenfalls denselben hin und meist nicht minder das zu späte Laufenlernen. Auch andere Krankheitszeichen stellen sich ein und zwar solche, deren Ursache man nicht so gleich im Kalkmangel suchen würde, wenn uns die Erfahrung es nicht lehrte. Im kalkigen Boden hält sich kein Wurm auf, ein kalkarmer Körper aber ist seine Brutstätte. Sobald es daher von Kindern heißt, daß sie an Würmern leiden, kann man einen Schluß auf Kalkmangel in ihrem Blute machen. Man wendet nun allerhand Mittelschen an, die Bestien zu töten, daran denkt man aber nicht, daß dies am besten geschieht, wenn man die Ursache aufhebt. Wenn über einem Tümpel die Mücken tanzen, so hilft es nicht nur, sie dadurch zu vernichten, daß ich sie einzeln töte; stets wird die Brutstätte neue entsenden und ich werde meine Arbeit von neuem beginnen müssen. Erst wenn ich den Tümpel zugeworfen habe, verschwinden die Tiere und so ist es auch mit den Würmern. Sobald das Blut den nötigen Kalkstoff erhalten hat, hört die Wurmbildung auf.

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

Alle künstlichen 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 aufzuhelfen.

Unter Obst und Gemüse herrscht im allge-

meinen ein großer Reichtum an Kalk. Geradezu unerreicht steht in dieser Hinsicht die Brennnessel da, denn sie weist in ihren Aschenbestandteilen 28.24 Prozent Kalk auf; aber auch die Zwiebel (22.87 Prozent), der Savoyerkohl (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 Pflaume mit 10 Prozent sind reichlich mit Kalk versehen.

Es versteht sich von selbst, daß man sich dabei nicht beruhigen darf, sondern sein Augenmerk fortgesetzt auf das kalkhaltige Nahrungsgemenge richten muß, um den Aufbau der Knochen und Zähne bei dem Kinde zu befördern. Erd- und Stachelbeere sind dazu besonders dienlich, zugleich besitzen beide einen hohen Prozentsatz Eisenoxyd, das bekanntlich die Sauerstoffzufuhr regelt, und daher können sie in gesundheitlicher Beziehung als wahre Kinderdoktoren bezeichnet werden, weniger aber die Mehlarten, mit denen man leider zuviel bei der Jugend hantiert. Mehlsüppchen sind, wenn sie die Hauptnahrung bilden, ein Verderb, besonders für die ersten Jahre; gerade sie erzeugen kalkarme, rhachitische Kinder, wie der einseitige Kartoffelbrei die Skrofulose hervorbringt. Natron, Kalk und Eisen sind die Schutztruppen gegen diese immer allgemeiner auftretenden Krankheitserscheinungen und die wirksamsten Gaben jener Alkalien finden sich in den Pflanzen, die man daher der Jugend nicht vorenthalten darf.

Aber auch dem Erwachsenen ist die richtige Zufuhr an Kalk ein Bedürfnis. Geschieht sie nicht, so stellt sich bald Knochenbrüchigkeit ein und ein Arm- 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 fortschwemmen, so daß die Alkaleszenz des Blutes immer tiefer sinken muß.

Unsere Nahrung darf fortan kein so einseitiges Gepräge mehr zeigen; sie muß Obst, Gemüse, Beeren, Nüsse, Mandeln und Fruchtsäfte in ihren Bereich ziehen, denn sonst wird die ganze Menschheit blutkrank. Bei keiner Mahlzeit sollte das Gemüse und Obst fehlen, ja es müßte den Hauptteil derselben bilden, die Mehlspeisen und Kartoffeln in zweiter Linie, das Fleisch aber erst in der dritten folgen. Wie wenig das geschieht, weiß ein jeder. Wir alle fühlen uns mehr oder minder krank. Wer aber will erkennen, daß die Ursache in der Entmischung unseres Blutes liegt, daß unserem Lebenssaft die mineralischen Bestandteile mangeln und der Säurezustand unseres Innern zunimmt?

Schafft euch Nährsalze und vor allem Kalk ins Blut! Das ist heute das richtige Lösungswort für Groß und Klein. Zahlreiche Pflanzen harren in dieser Hinsicht ihrer Verwertung. Früher bereitete man aus den kalkhaltigen Erdbeerblättern einen wohlchmeckenden Thee, heute kennt man dies nicht mehr. Aber auch die Früchte dieser Pflanze sollten mehr noch als es geschieht zur Verwertung kommen, denn sie übertreffen an Kalkreichtum alle Beeren- und Obstsorten. Eine Erdbeere ist selbst für den Säugling eine Wohltat, besonders wenn er sich mit verdünnter Milch behelfen muß, mehr noch, wenn er mit Mehlsüppchen behandelt wird. Es ist unsere Pflicht, für die Zukunft stetiger, als es bisher geschehen ist, die kalkhaltigen

Pflanzen zu beachten und das Wort zu beherzigen: „Schafft euch nicht nur Eisen, sondern auch Kalk in euer kalkarmes Blut!“

## Die Milch als Heilmittel.

Von A. Scholta, Freiburg i. S.

Wohl niemals ist ein Freund der Menschheit mehr mißhandelt worden als in unserer Bier- und weinseligen Zeit die Milch. Den Trinker ekelt sie in der Regel an, weil sein verdorrter 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 nicht in den Kehlkopf oder gar in die Lungen läuft, und daß nur der an eine scharfe, kalte und Kochsalzreiche Fleisch- und Bouillonkost Gewöhnte Diarrhöe nach dem Milchgenuß bekommt, sei nur beiläufig bemerkt. Gute Milch, vernünftig genossen, bekommt jedem Gesunden, und für Kranke ist sie oft noch da ein unerseßliches Heilmittel, wo uns jede andere Nahrung und Behandlung im Stiche läßt. Ihre große Ähnlichkeit mit dem tierischen Blute und den tierischen Geweben macht sie zu einem flüssigen Gewebesnahrungsmittel.

In der Kinderernährung ist die Kuhmilch der einzige Ersatz der Muttermilch. Alle anderen künstlichen Kindernahrungsmittel, welche Stärkemehl in nennenswerter Menge enthalten, schädigen teils infolge ihres hohen Kaligehaltes, teils durch das unzweckmäßige Vorrwägen der Kohlehydrate den kindlichen Organismus, zunächst aber die Verdauung. Die ungekochte