

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 11

Artikel: Erkältung und Abhärtung [Fortsetzung]

Autor: Jäger, G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038054>

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: 31.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gent

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe. November 1906.

Inhalt: Erkältung und Abhärtung (Fortsetzung). — Most, Wein, Bier als Getränke. — Die Überbildung der Erwachsenen. — Korrespondenzen und Heilungen: Nervenschmerzen; chronische Verdauungsstörung; eiternde Wunden; Nervenschmerzen; Bettlägerigkeit; Krampfadergeschwüre; chronischer Tripper; Lustreizentzündung; Gebärmutterblutungen; Abwesenheit der Regel, Blutarmut; Verdauungsschwäche, Magenkämpfe, Nervosität, Rheumatismus; Nervenschwäche. — Verschiedenes: Kluge Frauen.

Erkältung und Abhärtung.

Prof. Dr. G. Jäger.

(Fortsetzung).

Mit der Feststellung üblichen Geruchs ist jedoch die Nase bei der Prüfung des Schweißes nicht fertig, namentlich nicht mit der des Fieber-Schweißes; denn hier nimmt sie noch mit voller Bestimmtheit einmal allgemein einen Geruch ähnlich dem von Exkrementen (Rot und Harn, im Zimmer eines Fieberfranken riecht es wie nach schlecht gereinigten Nachttöpfen) und einen Geruch wahr, der für die verschiedenartigen fiebervollen Erkrankungen bakteriellen Ursprungs spezifisch verschieden und nichts anders ist, als der Geruch der verschiedenen spezifischen Toxine der spezifisch verschiedenen Bakterien, was beweist, daß der Fieber-Schweiß der Träger der spezifischen Krankheitsgifte und die Hervorbringung des Fieber-Schweißes bei der von der Heilkraft der Natur mittelst der Fiebertätigkeit angestrebten Entgiftung des Körpers, wenn auch nicht das einzige, so doch der wichtigste Teil ist. Damit stimmt die Rolle, die sich die schweißtreibende Behandlung erkrankter Menschen und

Tiere überall in der Heilkunst aller Völker und Zeiten, auch in der Schulmedizin, bis zu dem Augenblick erworben hat, wo diese anfing, die Nase mit der ohnmächtigen Chemie zu vertauschen und das Verständnis für die Weisheit der Naturheilkraft vor lauter Schulweisheit und Hochmut verlor¹⁾). Doch genug. — Für uns steht fest: Das Schweißen ist eines der wichtigsten Mittel zur Entgiftung des Körpers, aber wohlverstanden, nicht bloß der tropfbare, also sichtbar werdende Schweiß, sondern

¹⁾ Valentin, Physiologie des Menschen, 1847, war das wichtigste Lehrbuch der anatomisch-physiologischen Richtung, als diese in der Mitte des vorigen Jahrhunderts die Humoralpathologie verdrängte. Dort findet sich Band 1 S. 13 folgende Indieachterklärung der Lebenskraft und damit natürlich auch der Naturheilkraft:

„Die eben entwickelte Auffassung der Lebenserscheinungen, welche Gesundheit, Krankheit und Heilung aus einem allgemein naturwissenschaftlichen Prinzip herzuleiten sucht, muß jede Annahme einer besonderen, von den Gesetzen der übrigen Natur unabhängigen Lebenskraft zurückweisen. Vorstellungen, der Art oder der mit ihnen verwandte Glaube an Seelentätigkeiten der wirklichen materiellen Elementen (Stahl), an eigene Bildungstriebe (Blumenbach), wesentliche Kräfte (Wolff) und Heilstrebene der Organisation erklären nicht nur keine der rätselhaften Erscheinungen, sondern verwickeln sich auch bei fernerer Verfolgung in Widersprüche, die von der ungenügenden Schärfe der Grundbegriffe abhängen.“

auch die unsichbare, aber umso mehr riechbare gasförmige Ausdünstung, zu der auch die Schleimhaut der Luftwege ihren reichen Anteil liefert, enthält das Gift und beteiligt sich an Entgiftung des Körpers.

Mit obiger Erkenntnis, daß der Fieberschweiß dem Körper die spezifischen Krankheitsgifte entführt, haben wir zwar einen wichtigen Schritt vorwärts getan, aber geschlossen ist die Lücke zwischen Fieber und Erkältung einerseits und Abhärtung andererseits noch nicht. Wir haben nur die Gewissheit gewonnen, daß der gesuchte Feind im Schweiß steckt. Lassen wir also den Faden liegen und wenden uns wieder zurück zu der Abhärtung, und zwar nach dem Grundsatz, daß man auch vom Feinde lernen muß, und der Feind der Abhärtung ist die Verweichung. Bei diesen zwei gegensätzlichen Prozessen brauchen wir wieder nur die Menge von Erfahrungstatsachen der praktischen Tierhaltung uns zu vergegenwärtigen und zwar wie folgt. Die Tierhaltung verfolgt dreierlei verschiedene Zwecke mit unseren Haustieren: 1. Kraftleistungen, zu welchem Zweck sie die Tiere zu „Arbeitstieren“ ausbildet, 2. Erzeugung nützlicher Abscheidungsprodukte wie Milch und Wolle, 3. Nutzung als Fleischnahrung beim Schlachtvieh.

Nun: das Mels- und Schurvieh spielt bei unserer Betrachtung keine Rolle. Die Gegenfälle, an denen wir zu lernen haben, werden gebildet vom Arbeits- und Schlachtvieh. Das erste verlangt bezüglich seiner Körperbeschaffenheit unbedingt den Zustand der Abhärtung, da die Ausgiebigkeit der Arbeit abhängt von der Festigkeit seines Fleisches, seinem Reichtum an Blut und möglichster Freiheit von allem überflüssigem Ballast, wie ihn jeder Überschuß an Wasser und Fett bildet, und wenn wir oben von der Trainierung der Tiere durch schweißtreibende Bewegung sprachen, so handelte es

sich dabei um die Arbeitstiere. — Dem steht gegenüber das Schlachttier. Da das harte, zähe trockene Fleisch des Arbeitstieres als menschliche Speise ein sehr ungeeigneter Gegenstand ist, so unterwerfen wir unsere Schlachttiere entweder schon von klein auf (Schweine) oder nachdem sie eine Zeitlang als Arbeitstiere Dienst getan haben oder freigelaufen sind, während eines längeren oder kürzeren Zeitraumes vor dem Schlachten einem systematischen Verweichungsprozeß, der darauf abzielt, das Fleisch weich, zerreiblich, saftig und auch genügend fett zu machen, da mit dem Fett der Nährwert größer und vielseitiger wird.

Der Leser wird fragen: Was hat denn die Mästung unserer Schlachttiere mit der Frage nach der Erkältung zu tun? Antwort: Zweierlei:

1. ist es eine bekannte Tatsache, daß nicht bloß die Arbeitstiere eine weit größere Widerstandsfähigkeit gegen Erkrankung überhaupt, insbesondere gegen solche, die man der Erkältung zuschreibt, besitzen, sondern daß die Gemästeten tatsächlich weit erkrankungsfähiger sind und daß dies ganz besonders von dem Haustier, das am intensivsten dem Verweichungsprozeß der Mästung unterworfen ist, nämlich unserem Schwein. Zwischen einem austrainierten Menschen und einem wohlgenährten menschlichen Weichling besteht bezüglich der Erkrankungs- und Erkältungsfähigkeit ein ähnlicher Unterschied wie («Honny soit qui mal y pense») zwischen einem Arbeitspferd und einem Schwein.

2. Die Mästung unserer Haustiere eröffnet uns mit einemmal den Ausblick auf eine wesentliche, ja die wesentlichste Bedingung der Verweichung, nämlich auf das Gift, das wir suchen. Wo wir auf Mästung stoßen, handelt es sich nicht bloß, wie man gewöhnlich annimmt, um gute und reichliche Ernährung, verbunden mit Ruhe, sondern außerdem immer noch um

Einstellung. Nur wenn diese vorgenommen wird, erzielt man jene ideale Weichheit des Fleisches, die wir vom gemästeten Tier erwarten, und wenn wir jetzt zum Vergleich auf die Abhärtung blicken, so tritt uns zweierlei entgegen, einmal, daß man die Trainierung, vielleicht vielfach ohne sich dessen bewußt zu sein, ebenso bestimmt im Freien vornimmt, als man Mästung in den Stall, in den abgesperrten Luftraum verweist. Weiter: Wo man bei unsren Arbeitstieren mit zeitweiliger Einstellung zu rechnen hat, weiß man, daß die Gefahr der Verweichung vorliegt und daß es, um das zu verhindern, gerade bei diesen Tieren notwendig ist, eine systematische Trainierung durch „Schwitzmachen“ im Freien vorzunehmen. Und endlich: Wenn man Arbeitstiere nicht einstallt, sondern sie in der freien Luft läßt wie wilde Tiere, so fällt die Gefahr der Verweichung und damit die Notwendigkeit des regelmäßigen Schwitzmachens weg, und da, wo man Stallvieh hält, muß man immer wieder aus fremden Gegenden, wo die Tiere im freien Weidegang aufgewachsen und deshalb abgehärtet sind, frisches Blut zuführen.

Damit sind wir zu der alibekannten, durch die Erfahrung bei Mensch und Vieh längst festgestellten Tatsache gelangt, daß Einstallen beim Tier und Stubenhocken der Menschen der Weg ist, auf dem man sich die zur Erfältlichkeit führende Verweichung erwirkt.

Der Leser wird sagen: Mit dieser Binsenwahrheit sei man zu nichts Neuem gelangt, das wisse man längst und doch sei das Wesen der Erfältung im Dunkel geblieben.

Beides ist richtig, aber letzteres bloß wieder deshalb, weil unsere Schulweisheit keine Nase hat und zwischen ihrer Chemie und dem bischen Nase, das die Gelehrten als Menschen besitzen, eine Kluft liegt, in der alles verschwindet, was zu den Feinheiten des Lebens und

der Praxis gehört. Man hat bloß eine unbestimmte Vorstellung, daß in abgeschlossenen Räumen, in den Ställen der Tiere, den Wohnräumen der Menschen eine schlechte Luft herrscht, aber bis vor kurzem — und für viele Köpfe ist das heute noch so — hatte man nur eine unbestimmte Vorstellung von Kohlensäure und Sauerstoff, und bis zu der Vorstellung und Erkenntnis von einem allgemeinen, für alle Lebewesen gültigen Gesetz, das Schreiber dieses vor Jahrzehnten aufgestellt und nach allen Richtungen bewiesen hat und in die Deutlichkeit zu bringen bemüht ist, dem der Selbstgisterzeugung, fängt die Schulweisheit erst allerneuestens an sich durchzuringen.

Diese Beschuldigung ist eine so schwere, daß man einige Worte zur Aufklärung nicht entbehren kann und zwar dahin: Die vorwissenschaftliche Heilkunst hat für die Krankheit stets schlechte Stoffe, schlechte Säfte, also etwas verantwortlich gemacht, was man auch ohne weiters Gift heißen kann (die alte Humoralpathologie). Nun kam die Wissenschaft mit ihrer noch in den Windeln liegenden Chemie und ohne Nase daher und prüfte die Abgänge und die Säfte der kranken Geschöpfe mit folgendem Ergebnis: Da die spezifischen Krankheitsstoffe für die damalige Chemie ihrer geringen Menge wegen unsägbar waren, ihr also die Hauptfache entging, so stieß sie nur auf solche Stoffe, die auch in den Säften des Gesunden vorkommen, und da sie das oberste Giftgesetz, daß der Konzentration (das ihr teilweise heute noch verschlossen ist), nicht kannte, so erklärte sie rundweg, sie finde nichts Schlechtes in den Säften kranker Geschöpfe und die ganze Humoralpathologie sei Unsinn. Jetzt, nachdem man auf dem Umweg durch das Mikroskop die giftigen Ausscheidungen der Bakterien (Toxine) gefunden hat, lautet die Sache allerdings etwas anders, aber zu der Erkenntnis der grundlegenden Tat-

sache von der Selbstgisterzeugung konnte man sich doch nicht durchringen in dem falschen Glauben, man habe mit den Bakterien und ihren Toxinen alles, was zur Erklärung der Krankheit gehört.

„Das ist doch wohl auch so!“ Doch nicht, denn es kann keine Bakterie eine Krankheit erzeugen, wenn die Disposition, die Empfänglichkeit dafür nicht vorhanden ist, und der Hauptschlüssel für diese liegt im folgenden.

Beim Lebensprozeß aller lebenden Geschöpfe entstehen als Endergebnis der Stoffzerstörungen Stoffe, die das Lebewesen nicht bloß an das Medium, in dem es lebt (Luft, Wasser und Erde) abgibt, sondern abgeben muß, weil eine Anhäufung (Konzentration) derselben in den Säften und Geweben des Körpers, sobald sie eine gewisse Höhe überschreitet, ihnen giftige Eigenschaften verleiht. Das sind die Stoffe, denen ich den Namen Selbstgifte gegeben habe, und man kann bei jedem Geschöpf deren zweierlei unterscheiden, einerseits Allgemeinstoffe, von denen die allgemeinsten bei tierischen Wesen die Kohlensäure und die Harnstoffe sind, andererseits Stoffe, die bei jedem Lebewesen spezifischer Natur sind, und letztere sind die gefährlichsten Selbstgifte, weil sie schon in den geringsten Mengen Giftwirkungen entfalten. Charakterisiert sind sie weiter noch durch den lebhaften Eindruck, den sie auf den Geruchssinn machen. Sie sind es, die den Auswürfen jedes Lebewesens (Harn, Kot und Schweiß) ihre spezifische Witterung (Geruch) verleihen.

Damit ist ein Kreis geschlossen, indem wir zur gleichen Sache gelangt sind, die wir als Bestandteil des Fieberschweißes, als Erzeuger des Krankheitsgeruchs bei Fiebernden¹⁾ erkannt haben, und so festigt sich die Ueberzeugung,

¹⁾ Der starke exkrementale Geruch des Fieberschweißes ist vom Volk längst beobachtet worden und hat dazu geführt, daß in der Volksmedizin von „verschlagenen Winden“ als Krankheitsursache gesprochen wird.

dass wir in diesen Bestandteilen der Zimmer- und Stallluft zunächst einen Teil der Gifstoffe zu erkennen haben, die Ursache des Fiebers sind. Um aber auch in ihnen die Ursache der Erkältung zu finden, müssen wir eine weitere Betrachtung vornehmen. Diese Selbstgifte sind nicht bloß an die greifbaren Auswürfe (Exkremeante) gebunden, sondern verlassen, weil flüchtig, fortgesetzt auch in Haut- und Lungenausdünstung den Körper und mengen sich dem umgebenden Medium (Luft und Wasser) bei. In freier Luft (und Wasser) werden diese Stoffe durch die Bewegung der Medien in der Regel in genügender Verdünnung gehalten, und nur bei großen Ansammlungen von Menschen und Tieren kann auch hier eine Konzentration eintreten, die bedenklich wird, sobald sie zu lange dauert. Aber beim Aufenthalt in abgeschlossenen, vollends schlecht gelüfteten Räumen — und das sind fast ohne Ausnahme alle unsere menschlichen Wohn- und Arbeitsräume — entsteht in dem Medium eine giftige Konzentration und mittels der Einatmung pflanzt sich das in den Körper des Lebewesens fort, so daß dieses in den Zustand einer chronischen Selbstvergiftung verfällt.

„Aber an diese Luftverschlechterung gewöhnt man sich ja mit der Zeit, man empfindet sie nur im Anfang als eine Schädlichkeit.“ Geraude darin liegt das Verhängnis, das dem Dichter den Ausspruch entlockt hat: „Denn aus Gemeinem ist der Mensch gemacht, und die Gewohnheit nennt er seine Amme.“ Es gehört auch unter die Lücken der Schulweisheit, besonders der physiologischen, daß sie sich um das praktische so hochwichtige Kapitel der „Gewöhnung“ viel zu wenig kümmert angesichts der unbestrittenen und unbestreitbaren Tatsache, daß wenig Dinge mehr zur Entstehung von Krankheiten beitragen, als „schlechte Gewohnheiten“, die man viel besser verschlechternde Gewohn-

heiten nennen sollte. Eine solche schlechte Gewohnheit ersten Ranges ist die Einstellung bezw. Stubenhockerei, weil sie Tier und Menschrettungslos der chronischen Selbstvergiftung überantwortet und das erzeugt, was der wichtigste Teil der Disposition nicht bloß zu Erfältungs-, sondern auch — wovon später — Ansteckungsfrankheiten ist. Doch wir müssen hier noch eine Lücke ausfüllen.

In welchem Zusammenhang stehen chronische Selbstvergiftung und Verweichung?

Wenn ein Lebewesen fortgesetzt gezwungen ist, seine Selbstgifte wieder einzutragen, sie also nicht los werden kann, andererseits auch nicht imstande ist, sie chemisch zu zersezten, so greift der Körper, um sich ihrer schädigenden Einwirkung zu erwehren, zu ihrer Festlegung in den lebendigen Festbestandteilen des Körpers. Damit hören die Giftwirkungen, die ihnen kommen, solange sie, in der Säftemasse gelöst, frei den Körper durchfresen, auf und es bildet dieser aufgespeicherte festgelegte Teil des Giftes (diese verschlagenen Winde des Volkes) ein Gengewicht gegen die schädlichen Wirkungen des freien Restes, kurz, es tritt also das ein, was man Gewöhnung heißt, aber das Verhängnisvolle ist eben das, daß Gewöhnung an ein Gift nur eintritt durch eine Tränkung der lebenden Substanz mit dem betreffenden Gift, also nicht mit einer Vernichtung des Giftes, sondern mit einer bloßen Aufspeicherung, aus der es jederzeit wieder freizuwerden imstande ist. Es handelt sich bei diesem Freiwerden bloß um das, was der Fachmann das „auslösende Moment“ nennt. Nun haben wir aber zweierlei zu unterscheiden:

1. Welche unmittelbare Folge hat die Selbstgiftaufspeicherung für die lebendige Substanz, d. h. das Körperfleisch? Kurz gesagt: Verweichung, Lockerung des Zusammenhaltes, höhere Quellbarkeit, d. h. ein größereres Be-

streben, Wasser in sich festzuhalten, eine Beziehung, die sich schon daraus ergibt, daß alle diese Selbstgifte in hohem Grade „wasserlöslich“ sind, also eine Anziehungskraft für Wasser haben. Sie verhalten sich in dieser Beziehung wie die Salze in unseren Speisen. Will man des Fleisch eines Tieres wasserhaltiger machen¹⁾), so darf man ihm nur viel Salz in der Nahrung verabreichen; dann entsteht als Ausdruck der Quellungsfähigkeit des Fleisches vermehrter Durst, mit dem die wässrige Aufschwemmung beginnt. Deshalb ist auch der Genuss stark gesalzener Speisen ein Förderungsmittel der Verweichung beim Menschen.

2. Stehen wir jetzt vor dem Beginn der Erfältung: Besteht sich ein Lebewesen im Zustande chronischer Selbstvergiftung, d. h. ist es geladen mit selbstgelegten Selbstgiften, so bedarf es nur des auslösenden Momentes, d. h. eines Einflusses, der das festgelegte Gift frei macht, es wieder in die im Körper kreisende Säftemasse entläßt, so tritt sofort an die Stelle des Gewöhnungszustandes die akute Vergiftung und zwar aus doppelten Gründen: Es nimmt nämlich nicht bloß die kreisende Säftemasse einen gegen vorher erheblichen vermehrten Giftgehalt an, sondern: die Aufspeicherung von Gift im lebendigen Gewebe hat dieses bis dahin vor der Wirkung des freien Teils des Giftes geschützt. In dem Augenblick, wo diese Aufspeicherung aufhört und das Gift frei wird, hört auch naturgemäß dieser Schutz auf und so ist es erklärlich, daß mit dem Augenblick der Entspeicherung ein Mensch oder Tier, das sich kurz zuvor noch vollständig wohl fühlte, plötzlich von Vergiftungsscheinungen befallen werden kann, unter denen eine der ersten der Frostschauer ist. Damit ist die Erfältung fertig und der Krankheitszustand dauert als Fie-

¹⁾ In der Sprache der Technik nennt man das „Aufschwemmen“.

ber, bis im FieberSchweiß die aufgespeicherten Selbstgifte aus dem Körper wieder entfernt sind¹⁾. (Prof. Jägers Monatsblatt).

(Fortsetzung folgt).

Most, Wein, Bier als Getränke.

Zu seinem Werke: „Harnsäure als ein Faktor bei der Entstehung von Krankheiten“ schreibt der hervorragende Londoner Hospitalarzt, Alexander Haig, Seite 464 u. s. f. wie folgt: „Eine gute Qualität Most hat einen Säuregehalt, welcher 6,64 Gramm Oxalsäure pro Liter ausmacht; aber er enthält auch eine gewisse Menge Natrium und Kalium, und die Wirkung desselben auf die Acidität (Versäuerung) des Harns ist durchschnittlich fast gleich Null; ich nehme daher an, daß seine Säure von den Salzen der Pflanzen-säure herstamme, welche im Körper zu kohlen-sauren Salzen umgewandelt werden, und da die Säuren und Alkalien (Raugensalze) des Mostes oder des Apfelsaftes sich fast ausgleichen, so findet auf die Acidität des Harns keine Wirkung statt. Bei Wein und Bier trifft dies dagegen nicht zu; die Alkalien gleichen die Säuren nicht aus, weil während der Gärung sich Säuren bilden und hierbei auch im Gebinde wie beim Wein (Weinsteinbildung) Alkalien verloren gehen; darum üben diese Getränke einen weit stärkeren Einfluß auf die Acidität des Harns aus als der Most; das Bier wird auch aus Gerste zubereitet, in

¹⁾ Zur vervollständigung der Fieberlehre soll hier nur nebenbei und kurz angeführt werden die oft große Abmagerung und die Masse der zur Abscheidung gelangenden Zersetzungstoffe bei Fieberkranken entspringt einer umfänglichen Zersetzung der Einweihstoffe des Körpers, bei der nicht nur die Tätigkeit der Bakterien eine Rolle spielt, sondern auch der Umstand, daß die Gewebe, in denen die Selbstgifte aufgespeichert waren, nach der Entspeicherung sich in einem sehr zersetzungsfähigen Zustand befinden.

welcher die Säuren gegen die Alkalien überwiegen.

Früchte sodann sind sauer vermöge der in ihnen enthaltenen sauren Salze; aber diese setzen sich im Körper zu kohlen-sauren Salzen um und wirken eher als Alkalien denn als Säuren, und sie streben die Acidität des Harns durchschnittlich zu vermindern.

Ich komme daher zum Schluß, daß Wein und Bier die Acidität (Versäuerung) des Harns bedeutend steigern, die Retention (Zurück-haltung) von Uraten im Körper fördern und so den Weg zur Gicht ebnen; daß dagegen ein guter, unvermischt aus Obst hergestellter Most, der auch nicht mit Blei verunreinigt ist, wenig schaden kann, sondern eher geeignet ist, die Acidität herabzusetzen, so daß er sogar nützen und die Gicht verhindern kann.

Bezüglich dieses Punktes teilte mir mein Freund, Dr. Bonus mit, daß einer seiner besten Freunde in der Normandie zu sagen pflegte: Gicht, Harngräss und Rheumatismus seien dort seltene Erscheinungen und dies werde der Einbürgerung des Mosttrinkens an Stelle des Weines zugeschrieben. Ich glaube, ähnliches sei schon von Most trinkenden Grafschaften Englands gesagt worden, und ich kenne mehrere Personen, welche mir versicherten, daß ihre Gicht und ihr Rheumatismus sie verlassen haben, seit sie den Wein als Getränk durch den Most ersetzt haben.

Manche Obstarten mit einer merklichen sauren Reaktion haben in den ersten zwei Stunden die Neigung, die Acidität des Harns zu steigern und die Alkalieszenz (Faulgärung) des Blutes herabzusetzen; während dieser Zeit wirken sie wie Säuren und rufen auch wohl gichtische Gelenkschmerzen oder sogar einen eigenlichen Gichtanfall hervor; aber nach dieser Zeit kommen die alkalischen Basen zur Geltung, die Acidität des Harns sinkt, die Alkalieszenz