

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 17 (1907)

**Heft:** 11

**Buchbesprechung:** Professor von Bunge über Zucker, Kaffee und Tee

**Autor:** Mirus, Paul A.L.

#### 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:** 18.01.2026

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

dass nach und nach eine künstliche Wärmezufuhr entbehrlich wird. Die Mittel zur Erreichung dieses Zweckes sind kurze Kälteanwendungen auf Füsse und Unterschenkel: kurzes kaltes Fußbad, kalter Knie- und Fußguß, kalte Abreibung der Füße und Unterschenkel; ferner Massage und Gymnastik. Die kurzen kalten Anwendungen dürfen nur nach Sekunden (10—20) bemessen werden, es muss sich an sie kräftiges Trocken- und Warmreiben anschließen, und sie dürfen nur dann gemacht werden, wenn die Füße warm oder vorher künstlich gewärmt worden sind. Eins der vorzüglichsten Heilmittel gegen kalte Füße ist das Barfußlaufen in der Sonne und im Schatten, im trockenen und naßen Grase, im heißen und kalten Sand. Hier umflutet Licht und Luft unmittelbar die feinen Nervenendigungen der Fußhaut, die bei den meisten Menschen in dunstiger undurchlässiger Fußbekleidung begraben liegen; und gerade darin liegt der gewaltige Einfluss dieser so einfachen Kur. Wenn wir nun auch nicht immer und überall barfuß laufen können (die kalte Jahreszeit verbietet dies ja so wie so), so sollten wir doch wenigstens durchlässige Fußbekleidung (Sandalen) tragen. Und wo uns die tyrannische Mode oder die Witterung zu dichtem Schuhwerk zwingt, da müssen wir es so weit wählen, dass zwischen Fuß und Ledersohle noch ein genügend großer Luftraum bleibt, der für Warmhaltung und Ventilation der Füße von höchster Bedeutung ist.

Wenn allgemeine Ursachen, z. B. schwere Organerkrankungen, die kalten Füße bedingen, dann ist natürlich neben der geschilderten Behandlung der Füße noch eine umfassende, dem Grundleiden angepasste Allgemeinbehandlung nötig, weil ja eine naturgemäße Behandlung immer darauf ausgehen muss, die Ursachen einer Krankheitsscheinung zu beseitigen.

Der Naturarzt.

## Professor von Bunge über Zucker, Kaffee und Tee.

Von Paul A. L. Mirus.

Der Baseler Professor Dr. Gustav von Bunge, der bekannte Alkoholgegner, schreibt in seiner „Alkoholfrage“: „Durch den Genuss alkoholischer Getränke wird die ganze Geschmacksrichtung eine perverse: Der Appetit des Trinkers ist fast ausschließlich auf Fleischspeisen gerichtet. Diejenige Nahrung, welche einem gesunden Menschen mit unverdorbenem Geschmacksinne die meiste Freude bereitet, nach welcher das Kind mit gesundem Instinkte verlangend die Arme ausstreckt: zuckerreiche Früchte und überhaupt alle süßen Speisen sind dem Trinker verleidet. Sobald ein Mann auf die alkoholischen Getränke vollständig verzichtet, erlangt er den Appetit eines Kindes wieder, und der normale Instinkt steht hier im besten Einklang mit den Resultaten der Physiologie, welche festgestellt hat, dass der Zucker die Quelle der Muskelkraft ist.“

Es könnte nach diesen Worten scheinen, als sei es einerlei, ob man Früchte oder Fabrikzucker esse. Wenn aber auch aus diesen Sätzen Bunges Ansicht über den chemisch reinen Zucker nicht deutlich hervorgeht, so hat er sich um so schärfer gegen den Zucker in zwei Aufsätzen der „Internationalen Monatsschrift zur Bekämpfung der Trunksitten“ vom Jahre 1901 erklärt: „Der wachsende Zuckerkonsum und seine Gefahren“ und „Nochmals die Zuckerfrage“. Beide sind in dem vom Alkoholgegnerbunde herausgegebenen Hefte Nr. 43/44 aufgenommen, das unter dem Titel „Wider den Alcoh.“ gesammelte Reden und Abhandlungen Bunges enthält. Bunge erwähnt darin, dass mit dem Aufgeben des Alkohols das Verlangen nach Kohlehydraten, insbesondere nach

Zucker, wachse, daß man seine Gesundheit erhalten, wenn man dieses Verlangen durch zuckerreiche Früchte befriedige, daß aber der Genuss von reinem Zucker „nicht ohne nachteilige Folgen für die Gesundheit bleiben“ werde.

Der Grund hierfür findet B. darin, daß dem Körper nicht genügend Salze (Nährsalze) zugeführt werden. Denn da der Zucker sättigt, werden dann, wenn viel Zucker gegessen wird, weniger andere Speisen genossen, und so tritt ein Mangel an Kalk, „an dem unsere Nahrung oft ohnehin schon viel zu arm ist“, und an Eisen ein. Der Fabrikzucker enthält nämlich weder Kalk noch Eisen. B. fügt eine Tabelle bei, in der er verschiedene Nahrungsmittel nebst ihrem Gehalte an Kalk und Eisen aufführt. „Auf dieser Tabelle springt vor allem der niedrige Kalkgehalt des Fleisches in die Augen.“

Was B. vom Zucker sagt, deht er auf die „sogenannten Nahrungspräparate, welche heutzutage in den Apotheken feilgeboten werden: Eiweißpräparate, Peptonpräparate, Tropon, Plasmon, Soson, Hämatogen, Nährsalze usw.“ aus. „Man beziehe seine Nahrung vom Landwirt, vom Gärtner und nicht aus der Apotheke und den chemischen Fabriken. ... Für die staatliche Gesundheitspflege ergibt sich aus diesen Betrachtungen folgendes: Man besteuere den Zucker möglichst hoch. Man besetze alle Zölle auf die Einfuhr von Südfrüchten. Man befördere mit allen Mitteln den Gartenbau und die Obstkultur.“

B. befürchtet eine Vermehrung des Zuckerkonsums infolge der wachsenden Abstinenzbewegung. In England, das fünf Millionen Abstinenter hat, sei der Zuckerkonsum von 14 kg pro Kopf und Jahr in der Zeit 1851–55 auf 36 kg in der Zeit 1890–95 gestiegen.

Bei Vegetariern ist ja die Gefahr, daß sie

sich an Zucker statt an Früchte halten ausgeschlossen. Aber wie viele Abstinenter gibt es, die im schlimmsten Sinne des Wortes Nur-Abstinenter sind, die sich damit begnügen zu wissen, man sollte keinen Alkohol trinken. Was aber darüber hinaus positives getan werden soll und muß, darüber machen sie sich leider keine Gedanken, und so kommen denn die Diätefehler wie Zucker statt Früchte u. dgl. m. Daher gelangen manche Abstinente schließlich auf einen Punkt, wo sie gesundheitlich nicht mehr vorwärts kommen. Ihr Körper, besonders ihr Nervensystem, hat sich gefrästigt, seitdem sie das eine Gift meiden, aber dieser Körper verlangt nicht bloß, daß man Gifte von ihm fernhalte, er will auch naturgemäße Nahrung haben. —

Über Kaffee und Tee, die bekanntlich denselben Gifstoff, das Koffein oder Tein, enthalten hat sich B. zuerst in einem Aufsatz „Was sollen wir trinken?“ ausgesprochen. Er hat sich auch hier über den Vorwurf geäußert, daß die Alkoholgegner „ein Gift verbannen, um andere Gifte einzuführen“. Er vergleicht beide Getränke mit den alkoholischen und kommt zu dem Ergebnis, daß Kaffee und Tee nicht die Wirkungen besonders in sozialer Hinsicht hervorrufen, die der Alkohol verursacht. Dem Tee gibt er vor dem Kaffee den Vorzug, weil der Kaffee wegen seiner brenzligen Produkte leicht Verdauungsstörungen bewirke und stärker getrunken werde, der Tee dagegen von Kenntnern leicht, und weil der Tee neit leichter, einfacher und rascher zu bereiten und weit billiger als der Kaffee sei. Schon aus diesem Grunde empfiehle sich der „Tee als Volksgetränk“. B. hat jedoch vor den Gefahren des unmäßigen Teetrinkens gewarnt, „insbesondere vor dem nicht seltenen Mißbrauche, sich spät abends durch Tee bei der Arbeit wach zu erhalten“.

Weit schärfer urteilt B. in der 1901 erschienenen ersten Auflage seines Lehrbuches der Physiologie des Menschen, besonders aber in der zweiten Auflage vom Jahre 1905. Der Abschnitt ist in der Internationalen Monatsschrift wörtlich abgedruckt und von deren Herausgeber Dr. H. Blocher besprochen worden. B. sagt zwar auch hier noch, diese Getränke wirkten „nicht lähmend, sondern fördernd bei jeder geistigen und körperlichen Anstrengung“ (?). Schon in der ersten Auflage erwähnt er, daß Koffein oder Tein „in naher Beziehung steht zu dem Xanthin, einer stickstoffreichen, kristallisierbaren Verbindung, die in geringer Menge einen konstanten Bestandteil aller Gewebe unseres Körpers bildet“. In der zweiten Auflage ist jedoch hinzugefügt, daß größere Koffeinhäufungen deutlich Vergiftungsscheinungen hervorbringen, wie „Schwindel, Kopfschmerz, Ohrensausen, Bittern, Unruhe, Schlaflosigkeit, Delirien usw.“ In neuerer Zeit werde vor dem gewohnheitsmäßigen Tee- und Kaffeetrinken mehr gewarnt als früher. „Wer noch eine Gesundheit zu ruinieren hat, behauptet, Tee und Kaffee schaden ihm nichts. Wer dagegen bereits eine labilere Gesundheit hat, merkt gar bald, wenn er sich aufmerksam beobachtet und wiederholt sein Befinden ceteris paribus mit und ohne Tee- und Kaffeegenuss vergleicht, daß diese Genussmittel eine schädliche Wirkung ausüben“. B. schließt: „Mir scheint es, daß auch der gesündeste Mensch, der keine schädlichen Folgen von Tee und Kaffee an sich beobachtet, gut tut, den Gebrauch dieser Genussmittel sofort aufzugeben und nicht erst abzuwarten, bis er mit einem unheilbaren Leiden zum Arzte muß.“

Man sieht hieraus, daß B. sein Urteil über Kaffee und Tee gegen früher bedeutend verschärft hat. Interessant ist, daß er hervorhebt, der Kalkgehalt des Fleisches sei ein geringer,

und Xanthin, das im Fleische vorhanden ist, stehe in naher Beziehung zu dem Koffein oder Tein.

Aber ist denn da dieses Fleisch noch als Nahrungsmittel zu empfehlen??

## Fruchtnahrung.

Von Benno Buerdorff, Leipzig.

Alle Untersuchungen vereinigen sich dahin, daß Fleischobst und Samenobst im Verein eine ausgezeichnete Nahrung für den Menschen bieten, ebenso wie es auch für die Affen, besonders für die Menschenaffen, die Riesen des Urwaldes sind, mit deren Organismus unser eigener, Organ für Organ, besonders in den Verdauungsorganen, vollkommen übereinstimmt.

Der Mensch ist (was hier des genaueren auseinanderzusetzen zu weit führen würde) durch und durch als Fruchteßer eingerichtet, und diese Tatsache ist die eigentliche Lösung des Geheimnisses, warum der Mensch bei Fruchtnahrung vollkommen bestehen kann und bei dieser Nahrung sogar am besten besteht und sich am wohlsten fühlt, falls der Darm nicht durch andere Kost ruiniert worden ist.

Man darf deshalb gar nicht ängstlich sein, wenn Kinder viel Obst essen und dann auf nichts anderes Appetit haben; sie sind eben daran satt geworden! „Schon von Obst und Brot allein kann der Mensch vortrefflich leben“, sagt mit Recht Prof. Jäger, — und wenn wir statt Brot Samenobst (Nüsse und dergleichen) sagen, so ist der Satz auch noch richtig, wahrscheinlich sogar noch richtiger, obgleich ja auch Brot aus Samen bereitet wird.

Nebel angesehen ist das Obst, besonders das Fleischobst, bei manchen Leuten wegen der abführenden Wirkung, die es bei diesen oder