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: 03.12.2025

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

daß nach und nach eine fünftliche Wärmezufuhr entbehrlich wird. Die Mittel zur Erreichung biefes Zweckes find furze Ralteanwendungen auf Füße und Unterschenkel: furzes kaltes Fußbad, falter Rnie- und Fuggug, falte Abreibung ber Füße und Unterschenkel; ferner Maffage und Symnastif. Die furzen falten Anwendungen dürfen nur nach Sekunden (10 -20) bemessen werden, es muß sich an sie fräftiges Trocen- und Warmreiben anschließen, und sie bürfen nur bann gemacht werben, wenn bie Küße warm oder vorher fünstlich gewärmt worden find. Gins der vorzüglichsten Beilmittel gegen falte Füße ift bas Barfuglaufen in ber Sonne und im Schatten, im trockenen und nagen Grafe, im beigen und falten Sand. Sier umfluten Licht und Luft unmittelbar die feinen Nervenendigungen der Fußbaut, die bei den meisten Menschen in dunstiger undurchläßiger Fußbefleidung begraben liegen; und gerade barin liegt der gewaltige Einfluß dieser so einfachen Rur Wenn wir nun auch nicht immer und überall barfuß laufen fonnen (die falte Jahreszeit verbietet dies ja so wie so), so sollten wir doch wenigstens durchläffige Fußbefleidung (Sandalen) tragen. Und wo uns die tyrannische Mode oder die Witterung zu dichtem Schuhwert zwingt, ba muffen wir es fo meit mahlen, daß zwischen Fuß und Leder noch ein genügend großer Luftraum bleibt, der für Warmhaltung und Bentilation ber Fuße von höchster Bedeutung ift.

Wenn allgemeine Ursachen, 3. B. schwere Organerkrankungen, die kalten Füße bedingen, dann ist natürlich neben der geschilderten Behandslung der Füße noch eine umfassende, dem Grundleiden angepaßte Allgemeinbehandlung nötig, weil ja eine naturgemäße Behandlung immer darauf ausgehen muß, die Ursachen einer Krankheitserscheinung zu beseitigen.

Der Naturargt.

Professor von Bunge über Bucker, Kaffee und Tce.

Bon Paul A. 2. Mirus.

Der Baseler Professor Dr. Gustav von Bunge, der befannte Alfoholgegner, ichreibt in feiner "Alfoholfrage": "Durch ben Benuß altoholischer Getränke wird die gange Geschmacksrichtung eine perverse : Der Appetit des Trinfers ist fast ausschließlich auf Fleisch= speisen gerichtet. Diejenige Nahrung, welche einem gesunden Menschen mit unverdorbenem Beschmacffinne die meiste Freude bereitet, nach welcher das Rind mit gesundem Instinkte verlangend die Arme ausstreckt : zuckerreiche Früchte und überhaupt alle füßen Speisen find bem Trinfer verleidet. Sobald ein Mann auf bie alfoholischen Getränke vollständig verzichtet, erlangt er den Appetit eines Kindes wieder, und der normale Inftinkt steht hier im besten Ginklange mit ben Resultaten ber Physiologie, welche festgestellt hat, bag ber Bucker bie Quelle ber Mustelfraft ift."

Es fonnte nach diesen Worten icheinen, als fei es einerlei, ob man Früchte oder Fabritguder effe. Wenn aber auch aus diefen Gaten Bunges Unficht über den chemisch reinen Buder nicht deutlich hervorgeht, so hat er sich um so schärfer gegen ben Buder in zwei Auffäten der "Internationalen Monatsschrift gur Befämpfung der Trintsitten" vom Jahre 1901 erfläri: "Der machsende Buckerkonsum und feine Gefahren" und "Rochmals die Buckerfrage". Beide find in dem vom Altoholgegnerbunde herausgegebenen Hefte Mr. 43/44 aufgenommen, das unter dem Titel "Wider den Alfoh. I" gesammelte Reden und Abhandlungen Bunges enthält. Bunge erwähnt darin, daß mit dem Aufgeben des Altohols das Berlangen nach Rohlehndraten, insbesondere nach Bucker, wachse, daß man seine Gesundheit erhalte, 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 viet Zucker gegessen wird, weniger andere Speisen genossen, und so tritt ein Mangel an Kalt, "an dem unsere Nahrung oft ohnehin schon viel zu arm ist", und an Eisen ein. Der Fabrikzucker enthält nämlich weder Kalt noch Eisen. B. fügt eine Tabelle bei, in der er verschiedene Nahrungsmittel nebst ihrem Gehalte an Kalt und Eisen aufsührt. "Auf dieser Tabelle springt vor allem der niedrige Kaltgehalt des Fleisches in die Augen."

Was B. vom Zucker sagt, behnt er auf die "sogenannten Nahrungspräparate, welche heutzutage in den Apotheken seilgeboten werden: Eiweißpräparate, Peptonpräparate, Tropon, Plasmon, Soson, Hämatogen, Nährsfalze 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 beseitige alle Zölle auf die Einsuhr von Südstüchten. Man besördere mit allen Mitteln den Gartenban und die Obstkultur."

B. befürchtet eine Vermehrung des Zuckerkonsums infolge der wachsenden Abstinenzbewegung. In England, das fünf Millionen Abstinenten 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 Begetariern ift ja die Gefahr, daß fie

fich an Bucker ftatt an Früchte halten ausgeichloffen. Aber wie viele Abstinenten gibt es, Die im schlimmsten Ginne des Wortes Mur-Abstinenten sind, die sich bamit begnügen gu wiffen, man f lle feinen Alfohol trinfen. Bas aber darüber hinaus positives getan merben foll und muß, darüber machen sie sich leider feine Bedanten, und fo fommen benn bie Diaifehler wie Bucker ftatt Früchte u. bgl. m. Daber gelangen manche Abstinente fcbließlich auf einen Buntt, wo fie gefundheitlich nicht mehr vorwärts tommen. Ihr Rörper, besonders ihr Rervenspftem, bat fich gefräftigt, seitdem fie das eine Bift meiden, aber biefer Rörper verlangt nicht blog, daß man Gifte von ihm fernhalte, er will auch naturgemäße Nabrung baben. -

lleber Raffee und Tee, die befanntlich denfelben Gififtoff, das Roffein oder Tein, enthalten hat sich B. querft in einem Auffate "Was follen wir trinten ?" ausgesprochen. Er hat fich auch bier über den Bormurf ge= äußert, daß die Alfoholgegner "ein Bift berbannen, um andere Bifte einzuführen". Er vergleicht beide Betränke mit den alkoholischen und tommt zu dem Ergebnis, daß Raffee und Tee nicht die Wirfungen besonders in sozialer Hinsicht hervorrufen, die der Alfohol verurfacht. Dem Tee gibt er vor dem Raffee den Borgug, weil ber Raffee wegen feiner brengligen Produtte leicht Berdanungsftörungen bewirte und stärfer getrunten werde, der Tee dagegen von Rennern leicht, und weil der Tee neit leichter, einfacher und rafcher zu bereiten und weit billiger als der Raffee" fei. Schon aus diesem Grunde empfehle fich ber "Tee als Boltsgetränf". B. hat jedoch vor den Gefahren des unmäßigen Teetrinfens gewarnt, "insbesondere vor dem nicht seltenen Mig!rauche, sich spät abends burch 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 ber zweiten Auflage vom Jahre 1905. Der Abschnitt ift in der Internationalen Monats schrift mörtlich abgedruckt und von deren Herausgeber Dr. H. Blocher besprochen worden. B. fagt zwar auch bier noch, diefe Betrante wirften "nicht lähmend, sondern fördernd bei jeder geistigen und förperlichen Anstrengung" (?). Schon in der erften Auflage erwähnt er, daß Roffein ober Tein "in naher Beziehung fteht gu dem Ranthin, einer stickstoffreichen, friftalliesierbaren Berbindung, die in geringer Menge einen fonstanten Bestandteil aller Gewebe unseres Körpers bildet". In der zweiten Auflage ift jedoch bingugefügt, daß größere Roffein= mengen deutlich Bergiftungserscheinungen bervorbringen, wie "Schwindel, Ropfichmerz, Ohrenfausen, Bittern, Unrube, Schlaflofigfeit, Delirien ufw." In neuerer Beit merbe por dem gewohnheitsmäßigen Tee- und Raffeetrinten mehr gewarnt als früher. "Wer noch eine Gesundheit zu ruinieren hat, behauptet, Tee und Raffee ichaben ihm nichts. Wer bagegen bereits eine labilere Besundheit hat, merkt gar bald, wenn er fich aufmertfam benbachtet und wiederholt sein Befinden ceteris paribus mit und ohne Tee- und Raffeegenug vergleicht, daß diese Benufmittel eine schädliche Wirtung ausüben". B. ichließt : "Mir icheint es, bag auch der gesundeste Menich, der feine schädlichen Folgen von Tee und Raffee an fich beobachtet, gut tut, ben Bebrauch diefer Benugmittel fofort aufzugeben und nicht erst abzuwarten, bis er mit einem unheilbaren Leiden gum Argte muß."

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

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

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

Frudstnahrung.

Bon Benno Buerdorff, Leipzig.

Wele Untersuchungen vereinigen sich dahin, daß Fleischobst und Samenobst im Berein 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 Berdauungsorganen, volltommen 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 Früchtenahrung 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 Uppetit 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 (Rüsse und derzgleichen) sagen, so ist der Satz auch noch richtig, wahrscheinlich sogar noch richtiger, obzgleich ja auch Brot aus Samen bereitet wird.

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