Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 11

Artikel: Fruchtnahrung

Autor: Buerdorff, Benno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038289

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: 29.11.2025

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

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 Arzte 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

beren Rindern hat. Allein diefes Abführen bedeutet feine Erfranfung, jondern im Begenteil eine Reinigung bes Darmes, ber burch vorangegangene jahrelange falsche Lebensge wohnheiten oder erbliche Unlage geschwächt war und zugelaffen hatte, daß Stoffe, die nicht hineingehören, sondern hinaus sollen, sich in ihm ansiedelten. Die Gauren bes Dbftes, die den Unrat lofen und ben Darm anregen, find ihm eine willkommene, schon zu lange ersehnte Bilfe, die er mit Begier ergreift. Man sollte sich also freuen und nicht bestürzt sein über Abführerscheinungen nach Obstgenuß, und man follte fich dies einen Wint feiner Ratur fein laffen, daß die Lebensweise unbedingt geändert werden muß, und entweder die reine Fruchtdiät, oder, wenn das zu gewagt erich inen follte, doch eine jum großen Teile aus Früchten bestehende Diat einführen.

Ein plötzliches Abbrechen alter Lebensgeswohnheiten und Annahme neuer ist natürlich stets mit Ueberraschungen und Unzuträglichsfeiten verbunden, selbst wenn die alten Lebensgewohnheiten sehr schlecht und die neuen ganz tadellos sein sollten. Ja, gerade je verschiedener die alten und die neuen sind, desto unangesnehmer pflegt der Uebergang zu sein.

Wer einen sanften Uebergang liebt, d. h. ein allmähliches Gewöhnen an den ungewohnten Obstgenus, der beginne damit, jede Mahlzeit mit etwas frischem oder gekochtem Fleischobst einzuleiten. Zum Beginn der Mahlzeiten ist die Verdauungskraft nämlich am stärksten und überwindet Ueberraschungen am leichtesten. Besonders wichtig ist aus demselben Grunde, daß man die erste Mahlzeit des Tages mit Obst beginnt. Natürlich werden einem nach dieser Delikatesse die folgenden Speisen, die man bisher gewöhnt war, nicht mehr so recht nunden, z. B. der Morgenkassee. Solche Speisen streicht man einsach von seinem Speisezettel und setzt

dafür Speisen, die einem angenehmer ersscheinen. Bei der Auffindung solcher Speisen leisten einem gute Dienste die verschiedenen vegetarischen Kochbüd er und ein wenig Kenntmis der eßbaren Früchte überhaupt. So kommt man, ohne sich zu quälen und meist auch ohne besonders unangenehme Selbstreinigung des Organismus allmählich zu einer mehr und mehr unserer menschlichen Natur entsprechenden ("gemäßen") Diät, die zuletzt eine ganz reine Fruchtkost ist, wie sie unser Organismus verslangt und verlangen kann, und wie wir sie uns als Kinder häufig auf mehr oder minder verbotene Weise zu verschaffen gesucht haben.

Gleichzeitig mit dieser Berbesserung der Ernährung muß man sich aber überhaupt mit den Lebensbedingungen seines Ichs so weit vertraut machen, daß man auch seine übrigen Lebensgewohnheiten und Anschauungen auf ihre Richtigkeit zu prüfen vermag. Denn nur die bewußte Erfüllung aller unserer Lebensbedingungen (auch der geistigen) kann uns auf die Dauer befriedigen.

Allerdings ist die Beschaffung von Früchten, besonders frischen, an manchen Orten mit großen Schwierigkeiten verknüpst und manchenal auch unmöglich. Ueberhaupt läßt die Anspslanzung und Pflege der Früchte in unserem Vaterlande noch sehr viel zu wünschen übrig. Aber was nicht ist, kann werden. Wenn mehr Früchte verlangt werden, so werden auch mehr gebaut. Die Produzenten haben ein sehr feines Gefühl für die Nachfrage. Der Anfang für eine Besserung dieser Verhältnisse ist aber leicht gemacht durch eine weitgehende Austlärung des Volkes über den Nährwert der Früchte.

(Aus des Berfassers Schrift: Der Nährwert des Obstes. 20 Pf. Berlag des Deutschen Begetarier-Bundes, Sitz Leipzig.)

Die Lebenstunft.