

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: 14.01.2026

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 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 Koffeinhöhen 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 gesundeste 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

deren Kindern hat. Allein dieses Abführen bedeutet keine Erkrankung, sondern im Gegen- teil eine Reinigung des Darms, der durch vorangegangene jahrelange falsche Lebensgewohnheiten oder erbliche Anlage geschwächt war und zugelassen hatte, daß Stoffe, die nicht hineingehören, sondern hinaus sollen, sich in ihm ansiedelten. Die Säuren des Obstes, die den Unrat lösen und den Darm anregen, sind ihm eine willkommene, schon zu lange ersehnte Hilfe, die er mit Begier ergreift. Man sollte sich also freuen und nicht bestürzt sein über Abführerscheinungen nach Obstgenuss, und man sollte sich dies einen Wink seiner Natur sein lassen, daß die Lebensweise unbedingt geändert werden muß, und entweder die reine Fruchtdiät, oder, wenn das zu gewagt erschinen sollte, doch eine zum großen Teile aus Früchten bestehende Diät einführen.

Ein plötzliches Abbrechen alter Lebensgewohnheiten und Annahme neuer ist natürlich stets mit Überraschungen und Unzuträglichkeiten 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 unangenehmer pflegt der Übergang zu sein.

Wer einen sanften Übergang liebt, d. h. ein allmäßliches Gewöhnen an den ungewohnten Obstgenuss, der beginne damit, jede Mahlzeit mit etwas frischem oder gekochtem Fleischobst einzuleiten. Zum Beginn der Mahlzeiten ist die Verdauungskraft nämlich am stärksten und überwindet Überraschungen 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 munden, z. B. der Morgenkaffee. Solche Speisen streicht man einfach von seinem Speisezettel und setzt

dafür Speisen, die einem angenehmer erscheinen. Bei der Auffindung solcher Speisen leisten einem gute Dienste die verschiedenen vegetarischen Kochbücher und ein wenig Kenntnis 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 verlangt und verlangen kann, und wie wir sie uns als Kinder häufig auf mehr oder minder verbotene Weise zu verschaffen gesucht haben.

Gleichzeitig mit dieser Verbesserung der Ernährung muß man sich aber überhaupt mit den Lebensbedingungen seines Körpers so weit vertraut machen, daß man auch seine übrigen Lebensgewohnheiten und Anschaulungen 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 verknüpft und manchmal auch unmöglich. Überhaupt läßt die Anpflanzung 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 Aufklärung des Volkes über den Nährwert der Früchte.

(Aus des Verfassers Schrift: Der Nährwert des Obstes. 20 Pf. Verlag des Deutschen Vegetarier-Bundes, Sitz Leipzig.)

Die Lebenskunst.