**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 20 (1910)

Heft: 6

**Artikel:** Hygienische Bedeutung von frischem Obst

**Autor:** Fröhlich, Hans

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038111

#### 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:** 30.11.2025

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

zu empfehlen, wo gichtische Dispositionen ober hartnäckige Trägheit ber Berbauung vorliegt; letteres freilich nur unter bestimmten Boraus= setzungen. Immerhin bedarf es genauer Ront= rolle bes Erfolges und ber Ginwirfung auf ben Gesamtorganismus, wenn ber Argt eine folche Diat empfiehlt. Denn viele Menschen, die Jahrzehnte hindurch an reichliche Fleischaufnahme gewöhnt waren, laffen bedeutend an Eflust nach und kommen ganz allmählich zu einer ungenügenden Gesamtnahrungszufuhr und Schwächung bes Körpers, wenn man ihnen bas Fleisch verbietet. Das ist natürlich individuell äußerst verschieden. Meistens wird sich jene Ronfequeng nicht einstellen; wo fie aber eintritt, muß überlegt werden, ob im Gingelfalle bie Entziehung des Fleisches wirklich so viele Borteile verspricht, daß die Nachteile dadurch ausgeglichen werden. Auch hier gilt es also, ftreng zu individualifieren und nicht einem Pringip zuliebe die Gefahren zu überseben.

Biel weniger Günstiges läßt sich über ben Begetarismus ftrenger Observang fagen, der auch die Produtte des lebenden Tieres ausschließt. Rein theoretisch betrachtet, finden wir freilich im Pflanzenreich nicht nur die Roblenhydrate, also Mehl und Zuckerstoffe, und die Wette, sondern aud die Gimeiftörper reichlich genug bertreten, um eine burchans genügende und auch fehr schmackhafte Ernährung zu ermöglichen. In Wirklichkeit ift aber die Gefahr, daß dies nicht geschieht, recht groß. Die vegetabilischen Nahrungsstoffe enthalten im Durchschnitt nicht mehr als zehn Prozent resorbierbares Eiweiß in der Trockensubstang. Um auch nur auf die bescheidene Sohe von 70 Gramm Eiweiß am Tage hinaufzugelangen, find alfo Gramm vegetabilische Trockensubstanz 700 nötig. Dies wurde in marktfähiger Ware, bas heißt in dem Zustand, wie das Material in die Ruche geliefert wird, ein Durchschnittsgewicht von mindestens 1600 Gramm repräsentieren und im genuffertigen Buftand ein Bewicht von etwa drei Kilogramm. Man fieht also, daß die rein vegetabilische Rost, wenn sie auch nur das bescheidenste Mag der erforder= lichen Gimeifzufuhr gemährleiften foll, ein ungeheures Volumen beansprucht. Diese Menge ichiebt natürlich der Aufnahmsfähigkeit des Magens und der Resorptionsfraft des Darmes enorme Aufgaben zu. Böllig gefunde Organe fönnen diesen Anforderungen freilich gerecht werden; aber häufig wird die Leiftungsfähigkeit ber Organe überlaftet und Erfrankung ift bie Folge. In vielen anderen Fällen werben bie erforderlichen Nahrungsvolumen nicht bewältigt, und bann leidet sowohl die Gefamtnahrungs= zufuhr wie auch insbesondere die Eiweifaufnahme Not.

("Die Beit").



# Ingienische Bedeutung von frischem Obst.

(Bon Dr. Hans Fröhlich).

(Rachdrud verboten).

Mit Alexander denk' ich, dieser Akt Des Essens nehst noch einem oder zwein Zeigt unsere Sterblichkeit recht grell und nacht. Wenn Suppe, Fleisch und Fisch, grob oder sein, Wenn Dinge, die man kocht und brät und backt, Uns Freude machen können oder Pein, — — Wer pocht da auf den Geist noch, dessen Kräfte So sehr bedingt sind durch des Magens Säfte?! Lord Byron.

Aber es ist nun einmal so: unseres Geistes und Körpers Wohl und Wehe, unsere Arbeitsstraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt, indem sie der diätetischen Therapie ein großes Veld einräumte und die hygienische

Rochfunft als vorbeugende Beilfunft anerkannte. Durch hygienische Belehrung in Wort und Schrift find auch im Bolfe ichon viele faliche Anschauungen zu Gunften einer rationelleren Ernährung geschwunden. Aber immer wieder noch muß barauf hingewiesen werben, bag es nicht nur auf die Bestandteile der Nahrung ankommt, sondern gang besonders auf die Art ihrer Zubereitung und auf ihren Naturguftand. Frische Nahrungsmittel sind ben tonservierten ftets vorzugiehen. Das hat man namentlich früher bei Schiffsbesatungen fennen gelernt, bie in langer Fahrt auf Ronferven angewiesen, von einer eigentümlichen Stoffwechselfrantheit befallen wurden (Sforbut), welche durch nichts anders zu heilen mar, als durch ben Genuß von frischem Obst und Gemuse. Auch heute noch, wo der Schiffsproviant doch fo vervoll= fommnet ift, bleibt es für lange Reisen die Regel, frisches Dbst und Gemuse unterwegs fo oft als möglich zu nehmen. Diese erfüllen also eine fehr wichtige Ernährungsaufgabe, fie find für die Säftemischung bes Organismus bochft wertvoll. Frisches Obst ist stets gehaltvoller als gefochtes und fonserviertes.

Schon die erften Menfchen muffen gefunden haben, daß Früchte etwas gutes feien, fonft hätten weder Eva noch Abam in den Apfel gebiffen. Der Genufreichtum bes Obstes ift um so beachtenswerter, als gerade in robem Buftande feine volle murzige und aromatische Eigenschaft uns erquidt, mabrend fie beim Rochen teilweise sich verflüchtigt. Dazu fommt für die Bunge die fühlende und erfrischende Wirtung ber pflänglichen Gäuren in Betracht. Deshalb ift Obst fehr labend und durftftillend. Biele Früchte, wie Weinbeeren, Rirschen, Birnen, Zweischen, haben ben gang ausgesprochenen Charafter eines Salbgetrants und erfordern eigentlich gar feine Berdanung, sondern nur einfach Auflösung. Gie bilden also eine unbeschwerliche vorzügliche Beikost zur Mahlzeit. Aber auch in der Zwischenzeit sollten sie namentslich bei Kindern an Stelle von Kaffee oder Tee Verwendung finden. Dabei besitzt vollstommen reises Obst einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher befanntlich hohen Nährwert hat. Diese Süße des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Buttersbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühsstück und Vesper für Kinder. Wer Kindern mit einem Zehner eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Schleckereien, sondern Obst.

Früchte find ein mirtfames Mittel gur Regelung ber Diät und Beseitigung von Berftopfung, find also auch fettleibigen febr zu empfehlen. Besonders die fauren und fäuerlichen Arten. wie Johannisbeeren und Pflaumen, besitzen eröffnende, abführende Eigenschaften, mährend die fehr sugen (Beinbeeren) leicht verftopfen. Gbenfo werden alle andern Ausscheidungen des Körpers burch Obst befördert. Daher die gunftige Wirfung bei Rierenleiden. Ramentlich guter Erfolg zeigt sich bei Sämorrhoidariern, die bei sitender Lebensweise an gestörter Berdauung, Rongestionen und hypochondrischer Gemütsstimmung leiben. Obst ift Blutreiniger und Gafteverbefferer, beeinflußt also auch Hautausschläge und andere hautleiden in beilender Beife. Die Pflanzenfäure ber frischen Früchte wirft vernichtend auf Fäulnis und Rrantheitsteime, daher der Genuß von Obst als Nachtisch sehr zu empfehlen ift. Manche haben die gute Gewohnheit, abends vor dem Schlafengeben einen Apfel zu effen, wodurch in angenehmer Weise die Rähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird, was man im Schwarzwald vielfach noch baburch vermehrt, daß man die länglich ge= schnittenen Apfelstücke in Rirschwaffer taucht. Bang fleinen Rindern verabreiche man gur Reinigung von Magen und Darm öfter ben frischen, reinen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Aepfeln. Ein großes Labsal bilden solche frisch ausgespreßte Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fiesbernde. Obst ist in jeder Form ein schätzenswertes dietätisches Mittel bei allen Stoffwechselskrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linee erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Erdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserm Speisezettel stehen zu Nut und Frommen für Jung und Alt!



## Ein Gesundheits= und Kraftbrot erster Klasse.

(Bon Matthäus Schmidtbauer.)

Vielseitig wurde ich schon um eine Anleitung zum Backen eines guten Brotes angegangen. Aus diesem Grunde will ich heute ein diesbezügliches Rezept vorführen, das, richtig ausgeführt, ein wirklich vorzügliches Brot liefert. Zu einem guten Brote bedarf man auch eines guten Getreides (Weizens'), den man sich aber auf einer eigenen Schrotmühle<sup>2</sup>) selbst mahlen soll. Vorher muß man den Weizen von allen Unreinigkeiten säubern, zur Sommerszeit kann man ihn sogar waschen und ihn dann in der Sonne wieder trocknen. Erft jest mable man ihn, aber mehr feinschrotig 3) und nie mehr auf einmal, als man verbacken will. In diesem Schrotmehl ift alfo ber gesamte Beizeninhalt, somit auch die Rleie enthalten, und das ift die Sauptbedingung bei unserem Gesundheitsbrot. Wir wiffen ja bereits, daß die fogenannten Nährsalze gerade in der Rleie sich vorfinden. Für eine kleinere Berdbackröhre fann man wohl nur zwei Beden gleichzeitig baden. Dazu nehme man ein Rilo Schrotmehl. Dann lose man 15 Gramm Preghefe in 1/2 Liter lauem (girfa 35 0 C.) Waffer auf. Bor bem Unrühren bes Teiges menge man etwa 15 Defa gemablene Wall- und Hafelnüffe gemischt und 1/4 Rilo feingeschnittene, entfernte Zweischken unter bas Mehl. Und nim wird das Anmachen des Teiges begonnen, der innerhalb einer halben Stunde tuchtig zu fneten ift. Go verarbeitet, geben Ruffe und Zweischken fast gang in ben Teig auf, mas für die Saftigfeit biefes Brotes so wichtig ift. Nachdem nun biese lange Aneterei beendet ift, gebe man noch etwa 15 Defa Rorinthen (bas find bie fernlosen Beinbeeren) und ebenso viele nicht zu flein geschnittene Datteln ober Feigen darunter. Und diese beiden Butaten werben nur furg in ben Teig verfnetet, die Maffe in zwei Wecken geformt und in zwei längliche Blechpfannen (Backmobeln), welche vorher mit etwas Fett (Butter oder ein Bflanzenfett) ausgestrichen und mit Schrotmehl leicht ausgestäubt werben, gegeben und in einen gut warmen Ort zum Beben des Teiges gestellt. Bebt fich nun biefer (in girta einer Stunde), bann fommen diese beiden Brotmodeln mit dem nun bacfertigen Teig in die Berdbacfröhre, wo sie zirka 1-11/2 Stunden (je nach ber jeweiligen Site) gut ausgebacen find.

<sup>1)</sup> Ich versetze mein Brot nicht selten mit hafermehl, also ein Teil Beizen und ein Teil hafer.

<sup>2)</sup> Gute Schrotmühlen liefert Zemsch in Wiesbaden. Wer kaufen will, verlange einen Prospekt. Die sogenannte Begetarianer. Schrotmühle ist wohl die empfehlenswerteste.

<sup>3)</sup> Diese Mühle kann auf Fein- und Grobschrot gestellt werden.