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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 10

Artikel: Nährsalzreiche Nahrungsmittel

Autor: Schmidtbauer, Matthäus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038121

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: 05.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10. 20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Oktober 1910.

Inhalt: Nährsalz-reiche Nahrungsmittel. — Die Schwämme als Nahrungs- und Genußmittel. — Nicht nach der Schablone. — Korrespondenzen und Heilungen: Geschwüre und harte Geschwülste; Weißfluß, Gelenkrheumatismus; Magenkrämpfe; nervöse Schlaflosigkeit. — Sauter's Laboratorien: Ordentliche General-Versammlung der Aktionäre.

Nährsalzreiche Nahrungsmittel.

Von **Matthäus Schmidtbauer.**

„Ohne Nährsalze kann keine Nahrung lebendig gemacht und kein Lebensstoff gebildet werden, und ohne Bildung des Lebensstoffes ist ein Leben undenkbar. Darum gehen auch ohne Nährsalze die Tiere so rasch zugrunde. Damit ist der prinzipielle Fehler der Ernährungslehre der heutigen Wissenschaft aufgedeckt".

So läßt sich Dr. Kleinschrod in seinem Werke „Die Erhaltung der Lebenskraft" vernehmen und die Erfahrung bestätigt sein Urteil.

Schon in der Nummer 266 dieser Zeitschrift stellte ich eine chemische Betrachtung über den menschlichen Organismus an und wir lernten dort auch schon die so wichtigen Nährsalze dem Namen nach und ihrer Bestimmung für den Ernährungshaushalt des menschlichen Körpers kennen. Ich zählte sie dort wie folgt auf: Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisenoxyd, Phosphor, Schwefel, Kieselsäure, Chlor und Fluor. Wir lernten in der auf Seite 87 aufgestellten Tabelle II auch schon eine Reihe von Nahrungsmitteln kennen, in denen der Nährsalzgehalt in denselben in Prozenten nachgewiesen aufscheint.

In dem Mangel an Nährsalzen liegt die Ursache der meisten Krankheiten, und die Nährsalzarmut unserer Diät überhaupt ist auch der nagende Wurm an der Gesundheit der heutigen Menschen. Und wohin sind aus unseren Nahrungsmitteln diese Nährsalze gekommen? Wir essen Brot ohne Nährsalze, denn diese finden sich in der Kleie und bekanntlich werden diese nicht mitgebacken, sie werden zu Schweinefutter verwendet; wir verwenden Zucker ohne Nährsalze, denn der bei der Zuckergewinnung zurückbleibende Teil, die Melasse, die Trägerin der Nährsalze (10·12% Natron), wird vom Zucker ausgeschieden. In den Konservenfabriken wandern die Nährsalze in den Rinnstein und bei der Zubereitung der Gemüse in unseren Küchen in den Ausguß. Und die gewöhnliche Nahrung des heutigen Menschen, das Fleisch, ist wissenschaftlich nachgewiesen die nährsalzärmste aus allen Nahrungsmitteln.

Aus diesen Gründen eifert die allerjüngste Ernährungslehre für den Genuß von Voll- oder Ganzbrot, für das Grahambrot, Simonsbrot oder noch besser für das Haferbrot; aus diesen Gründen verdient auch die Rohkost bei

verschiedenen Gemüsen, Salate ꝛc., das ungekochte Obst den Vorzug vor dem gekochten; aus denselben Gründen trinken wir die Vollmilch (also mit den Molken) rohungekocht usw.

Von dieser hohen Bedeutung der Nährsalze ausgehend, wird der denkende Leser auch bald den Wert der Diätkuren ermessen, d. h. jener Kuren, die eine Versorgung des Organismus mit den nötigen Nährsalzen in allererster Linie ins Auge fassen. Bei jeder Therapie hat also die richtig angewandte Diät den gleichen, ja gar oft noch einen viel höheren Wert als alle Wasser-, Luft- und Sonnenlichtanwendungen; wir gelangen in dieser Hinsicht ganz sachte auf die Grundsätze der Phytotherapie von Dr. med. Kahnt, Stabsarzt a. D., und dies mit vollem Rechte.

Unsere Kinder laufen dickbäuchig und rhachitisch umher, Männer und Frauen sind blutarm und nervös und das Volks-Ganze ist krank, weil dasselbe einesteils mit Impfjauche durchgiftet ist und an den Folgen des Impfhumbugs leidet, anderenteils demselben durch unsere moderne After-Ernährung nicht mehr blutbildende „Lebensmittel", sondern nährsalzarme „Sterbemittel" gereicht werden. Und daß alles nährsalzarm aus den Küchen verabfolgt wird, beweist der hohe Verbrauch ausländischer Gewürze und des Kochsalzes. Wie verpfeffert, wie versalzen ist die allermeiste Wirtshauskost, der Tisch des Reichen und Armen!

Diese Geschmacksverderbnis geht schon so weit, daß selbst die gut gesalzene Speise immer wieder von dem Essenden nachgesalzen wird und daß man eine wenig oder gar nicht gesalzene Kost, selbst mit all ihren Nährsalzen, geschmacklos findet. Für einen, der gesalzene Speisen selten oder gar nie genießt, dem erscheinen ungesalzene, nährsalzreiche Speisen vollkommen ausreichend gewürzt. Welchen Schaden aber solch salzsaure Kost anrichtet, das weist uns in drastischen Zügen Dr. H. Oidtmann in seinem Buche „Das moderne Salzschwelgen" nach.

Wie erwähnt, lernten wir schon in der Nummer 266 eine Reihe Nährmittel kennen nebst Angabe ihrer Nährsalz-Perzente; da aber diese nährsalzhaltigen Gemüsearten und andere Kräuter für uns Menschen von der größten Bedeutung sind, wollen wir nebst den uns bereits bekannten noch eine Reihe anderer namhaft machen, um auch diese für unsern Mittagstisch auszunützen. Wir wollen zu diesem Zwecke zunächst die allerwichtigsten berücksichtigen und zu diesen gehören in erster Linie die

natronreichen Kräuter.

Diese sind es auch, welche die Ausscheidung der Harnsäure besonders fördern, welche die bereits festen Ablagerungen derselben (so bei der Gicht) weich machen, sie auflösen und durch den Darm und die Nieren ausscheiden. Wer zu Gicht veranlagt ist, der meide Fleisch, den Alkohol, selbst Eier und Käse (ausgenommen den frischen Quark); auch esse er Hülsenfrüchte nur mäßig; dagegen sind als natronreich zu empfehlen:

Römischer Salat [1]	35·30%	Natron
Erdbeeren	28·48%	„
Möhren	21·17%	„
Radieschen	21·15%	„
Spargel	17·08%	„
Löwenzahn	10·44%	„
Savoyer-Kohl (Wirsing)	10·16%	„
Stachelbeeren	9·92%	„
Pflaumen	9·05%	„

Natronhaltig sind ferner: Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Melonen, Hagebutten, Weintrauben; ebenso Gauchheil, Hirtentäschel-

[1]) Römischer oder Bindsalat, eine Kopfsalatart, z. B. die Art „Trianon", eine selbstschließende Sorte; feste, große, gelbe Köpfe bildend.

kraut, Heidelbeerblätter, Wegwarte, Fenchel, Quittenblätter, Birkenblätter, Holunderblätter, Storchschnabel, Gänsefingerkraut, Petersilie, Lauch und Rettich. Von der Walderdbeere ist sowohl die Frucht als auch ihre Blätter, zu Tee benützt, reich an Natron. Desgleichen ist die Brennessel natronreich und als Spinat oder unter Spinat gemengt zu empfehlen.

Eine natronreiche Kost hat den besten Einfluß bei der Zuckerkrankheit, bei Gicht- und Steinkrankheiten. Die sogenannten Steine in den Nieren, der Blase und der Leber können nur dann entstehen, wenn in dem Blute zu viel Säure sich befindet; und dieselbe Ursache, die zu Gicht führt, kann im Laufe der Zeit und bei entsprechender Gelegenheit zur Entstehung der Steine führen. Durch natronreiche Kost wird dem weiteren Fortschreiten dieser Krankheiten vorgebeugt; durch sie wird die Säure abgestumpft, die Steine lösen sich auf und das Blut erhält dadurch seine normale Beschaffenheit wieder. Aber auch die Nieren nehmen Schaden von der Zeit an, wo sich ein roter Bodensatz im Nachttopfe zeigt, dieser feine Sand wird direkt ein Gift für die Nieren und der davon Befallene tut am besten, wenn er sich durch längere Zeit nur von Pflanzenkost und Obst nährt. Hagebutten in Zuckerwasser zu einem Brei verkocht und so verspeist, wirken auch hier vorzüglich.

Kalkreiche Kräuter.

Der Kalk hat neben seiner schon früher in Nummer 266, S. 90, vorgeführten Aufgabe namentlich auch die, bei Schwindsuchtskandidaten Kalk in den krankhaften Lungen abzulagern, die entarteten tuberkulösen Herde abzukapseln und bei diesem Prozesse die Lunge zu einer Selbstausheilung zu veranlassen. Nicht das den Magen ruinierende Kreosot ist es daher, was dem Schwindsüchtigen einzuverleiben ist, sondern eine Nahrung reich an Kalksalzen muß ihm zugeführt werden. Das Gleiche ist auch der Fall bei der Englischen Krankheit der Kinder usw. Die kalkreiche Kost hat daher nicht bloß einen den Körper aufbauenden Charakter (in der Bildung der Knochen, der roten Blutkörperchen), sondern auch einen eminent therapeutischen, d. i. heilenden. Und diese Umstände sind wichtig genug, uns um kalkreiche Nahrungsstoffe näher umzusehen; und solche sind:

Brennessel	28·24%	Kalk
Savoyer-Kohl (Wirsing)	21·38%	„
Löwenzahn	19·96%	„
Spinat	18·88%	„
Weißkraut	17·63%	„
Sellerie	13·11%	„
Möhren	11·34%	„
Kohlrübe	11·33%	„
Kohlrabi	10·97%	„
Spargel	10·85%	„
Linsen	6·34%	„
Bohnen	4·99%	„
Erbsen	4·81%	„
Reis	3·73%	„
Hafer	3·60%	„
Eigelb	13·04%	„
Schweizerkäse	17·82%	„

Zu kalkreichen Tee eignen sich besonders: Weißbirkenrinde (69% Kalksalze), Hirtentäschelkraut, Huflattich, gelber Hohlzahn, Lungenkraut, Eichenrinde (77% Kalksalze). Außer diesen noch: Wohlverleih (Arnika), Ringelblume, Eberwurz (Wetterdistel), Kamille, Salbei, Spitzwegerich, Wollblume, Gundelrebe, isländisches Moos, Malve, Brombeer- und Himbeerblätter, Weißbirkenblätter, Quendel, Majoran, Rosmarin usw.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

(Schluß folgt.)