

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 20 (1910)
Heft: 11

Artikel: Nährsalzreiche Nahrungsmittel [Fortsetzung und Schluss]
Autor: Schmidtbauer, Matthäus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038124>

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: 08.02.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 11.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

November 1910.

Inhalt: Nährsalzreiche Nahrungsmittel (Fortsetzung und Schluß). — Nicht nach der Schablone (Fortsetzung und Schluß). — Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit. — Essig oder Zitronensaft. — Gegen Wundsein der kleinen Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Chronische, tuberkulöse Lungenentzündung; chronische Verdauungsbeschwerden; Masern; Weißfluß, Entzündung der Gebärmutter; Magenentzündung; Magenleiden; Gebärmutterblutungen.

Nährsalzreiche Nahrungsmittel.

Von Matthäus Schmidbauer.

(Fortsetzung und Schluß.)

Eisenreiche Kräuter.

Das Eisen ist ein mächtiges Reizmittel für alle Organe und zwingt dieselben, mehr Sauerstoff aufzunehmen — die einzige und hauptsächlichste Wirkung.

Die große Anwendung in der ärztlichen Praxis verdankt das Eisen der allgemein verbreiteten Ansicht: das Eisen sei ein Spezifikum gegen Bleichsucht. Der Körper sucht auch dieses Metall, das ihm als Medikament beigebracht wird, wieder auszustößen; es ist ja unverdaulich, unassimilierbar — greift aber die Verdauungswege stark an. Die Zähne werden verdorben, der Appetit wird gestört, im Magen selbst entsteht ein lästiges Druckgefühl, Uebelkeit, Stuhlverstopfung wechselnd mit Durchfällen und Kolik — das ist gewöhnlich das Ende einer solchen Eisentur!

Doch auch hier stellt sich ein Wandel der Dinge ein; an mancher Universität werden schon Stimmen laut, welche diese Eisentur bei der Bleichsucht verurteilen. Professor der Phy-

siologie Rubner in Berlin begreift es nicht, wie man totes Eisen in den Körper hineinbringen könne, das doch ebenso wieder ausgeschieden werde, wie es eingenommen wird. Nur solches Eisen könne einen therapeutischen Wert haben, welches vom Körper assimiliert werden kann; also Eisen in organischer Verbindung, wie wir es in manchen Obst- und Gemüsearten oder in unseren Kräutern haben. In ähnlicher Weise urteilt auch die Pariser Universität, und Dr. Rosenbach, Professor der Medizin in Breslau, schreibt auch nur von einer „hygienischen“ Behandlung (nicht medikamentösen) der Bleichsucht. Die Bleichsucht ist daher auch nur durch eine richtige Ernährung heilbar. Ein bleichsüchtiges Mädchen kann schließlich alles essen, nur müssen jene Pflanzen bevorzugt werden, welche reich an Eisen sind. Und solche Nahrungsstoffe, außer den auf Seite 87 angeführten, sind folgende, und zwar haben stets von 100 Gramm Nahrungsstoffen so viel Milligramm Eisen der betreffenden Trockensubstanz, wie in den beigefügten Zahlen ausgedrückt erscheint. So sind also z. B. in 100 Gramm Spinat gleich 32.7 Milligramm Eisen. Spinat ist somit eines der eisenreichsten Gemüse.

Weiter enthalten:

Spargel 20 0; grüne Kohlblätter 16 5; rote Kirschen 16 5; Äpfel 13 2; Linsen 9 5; Kleie 8 8. Wer also die Kleie vom Brot ausscheidet, der entzieht sich das wichtige Eisensalz im selben. Erdbeeren 8 6; Karotten 8 6; weiße Bohnen 8 3; Gerstengraupe 7 4; Kartoffeln 6 4; Erbsen 6 2; Trauben (Malaga) 5 6; Weizen (Ganzkorn) 5 5; Heidelbeeren 5 4; Roggen 4 9; Mandeln 4 9; rohe Gerste 4 5; Haselnüsse 4 3; Himbeeren 3 9; Feigen 3 7; Reis 2 4; Frauen- und Kuhmilch 2 3 und Eidotter 10 4 bis 23 9. Das Ei ist somit sehr reich an Eisen.

Wer ein Freund von Tee¹⁾ ist, der kann sich von den nachbenannten Kräutern und deren Blättern u. eisenhaltigen Tee bereiten, und zwar von: Anis, Brennesseln, Waldmeister, Augentrost, Huflattich, Wallnußblättern und grünen Nußschalen, weißen Andorn, Melisse, Wintergrün, Löwenzahn, Schafgarbe und auch von deren Blüten, Fenchel, Tormentillwurzel (Blutwurz), Enzian- und Bibernellwurzel, Brombeerblättern, Pfefferminzen, Eisenkraut und Mangold (d. i. die Futterrunkel oder Zuckerrübe), dieses als Gemüse.

Nach Dr. med. Grünfeld werden bei vielen Krankheiten, die durch chronische Stuhlverstopfung entstehen und wo die Darmtätigkeit angeregt werden soll, wodurch oft Trägheit der Darmtätigkeit, viele Herzleiden, Ohrensausen, Hitze im Kopfe, Nasenbluten, Krampfadern und Beingeschwüre hervorgerufen worden sind, Kräuterkuren gemacht und werden hierzu verschiedene Kräuter aus Natron, Bitter-

stoffen und Eisen bestehend verwendet, so z. B. Holunderblätter, Schlehdornblüte, Faulbaumrinde, Tausendguldenkraut, Enzianwurzel, Bitterklee und Kalmuswurzel. Bei einer solchen Kräuterkur, wodurch Schlacken und Stauungen aus dem Körper entfernt werden sollen, wird der Tee statt warm etwas kühl getrunken. Zu Tee können die oben angeführten Kräuter auch gemischt und auf 3 Tassen etwa 2 Eßlöffel voll genommen werden.

Wenn daher eine Bleichsüchtige von den aufgezählten eisenhaltigen Kräutern, Gemüse und Obst regelmäßig genießt, wenn sie Sonnen- und Luftbäder gebraucht, wenn sie in der glücklichen Lage ist, auch fleißig Waldluft zu atmen; nebenher auch noch Hauptpflege treibt durch erfrischende eventuell auch heiße Bäder, kalte Abreibungen, wenn sie leichte körperliche Arbeiten im Freien verrichtet und diese mit der zunehmenden Kraft steigert — dann werden sich die bleichen Wangen bald wieder rosig färben, die Bleichsucht wird verschwinden ohne jedwedes Eisenpräparat aus der Apotheke. Obendrein hat sie aber noch den Vorteil, daß der Magen gesund und die Zähne schön kräftig bleiben und nicht schwinden, wie es gewöhnlich beim Gebrauche des mineralischen Eisens aus der Apotheke der Fall ist.

Aus diesen Ausführungen ersehen wir also, daß die sogenannten Nährsalze nicht allein außerordentlich wichtig für die Gesunderhaltung unseres Körpers sind — sie sind sogar bei den verschiedensten Krankheiten häufig auch wieder nur das einzige Heilmittel.

Was tun aber die heutigen Menschen, wenn sie erkranken? Sie laufen in die Apotheke statt in die — Küche; sie kaufen sich Medikamente, oft die stärksten Gifte, und dabei möchten sie gesunden. Kurzsichtige Menschheit! —

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

¹⁾ Die Leser mögen diesen heutigen Teeabend entschuldigen — er kehrt nicht so bald wieder! Uebrigens sind M. Grünfeld's Worte sehr beachtenswert, wenn er sagt: „Die pflanzlichen Heilmittel sind nichts weiter als eine Fortsetzung der pflanzlichen Nahrungsmittel und deshalb wirken sie auch wie diese im Wege der allmählichen Assimilation.“