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: 10.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Merzten, Braftifern und geheilten Rranten.

Mr. 11.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Movember 1910.

Inhalt: Nährsalzreiche Nahrungsmittel (Fortsetzung und Schluß). — Nicht noch der Schablone (Fortsetzung und Schluß). — Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit. — Esst oder Zitronensaft. — Gegen Bundsein der kleinen Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Chronische, tuberkulöse Lungenentzündung; chronische Bersdauungsbeschwerden; Masern; Weißsluß, Entzündung der Gebärmutter; Magenentzündung; Magenleiden; Gebärmutterblutungen.

Nährsalzreidje Nahrungsmittel.

Bon Matthaus Schmidtbauer.

(Fortsetzung und Schluß.)

Gifenreiche Arauter.

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

Die große Unwendung in der ärztlichen Praxis verdankt das Eisen der allgemein versbreiteten Unsicht: das Eisen sei ein Spezisikum gegen Bleichsucht. Der Körper sucht auch dieses Metall, das ihm als Medikament beisgebracht wird, wieder auszustoßen; es ist ja unverdaulich, unassimilierbar — greift aber die Berdauungswege 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 gewöhnslich das Ende einer solchen Eisenkur!

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

fiologie Rubner in Berlin begreift es nicht, wie man lotes Gifen in den Rorper bineinbringen fonne, das doch ebenso wieder ausge= schieden werde, wie es eingenommen wird. Mur folches Gifen tonne einen therapeutischen Wert haben, welches vom Körper affimiliert werden fann; also Gifen in organischer Berbindung, wie wir es in manchen Obit- und Bemufearten oder in unferen Rräutern haben. In ähnlicher Beife urteilt auch die Parifer Universität, und Dr. Rofenbach, Brofeffor ber Medigin in Breslau, ichreibt auch nur von einer "hnaienischen" Behandlung (nicht medi= famentofen) der Bleichsucht. Die Bleichsucht ift daber auch nur durch eine richtige Ernährung beilbar. Ein bleichsüchtiges Dlädchen fann schlieglich alles effen, nur muffen jene Pflanzen bevorzugt werden, welche reich an Gifen find. Und folche Nahrungsftoffe, außer ben auf Seite 87 angeführten, find folgende, zwar haben stets von 100 Gramm Nahrungsstoffen so viel Milligramm Gifen ber betreffenden Trockensubstang, wie in den beigesetten Bahlen ausgedrückt erscheint. Go find also 3. B. in 100 Gramm Spinat gleich 32.7 Milligramm Gifen. Spinat ift somit eines ber eisenreichsten Bemufe.

Weiter enthalten:

Spargel 20 0; grüne Kohlblätter 16 5; rote Kirschen 16·5; Aepsel 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 (Ganzforn) 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; Franens und Kuhsmilch 2·3 und Eidotter 10·4 bis 23·9. Das Ei ist somit sehr reich an Eisen

Wer ein Freund von Tee 1) ist, der fann sich von den nachbenannten Kräutern und deren Blättern 2c. eisenhaltigen Tee bereiten, und zwar von: Anis, Brennesseln, Waldmeister, Augentrost, Hustattich, 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 Ropfe, Nasenbluten, Krampfadern
und Beingeschwüre hervorgerufen worden sind, Kränterkuren gemacht und werden hierzu verschieden Kräuter aus Natron, Bitterstoffen 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 entsernt 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 Eslössel voll genommen werden.

Wenn daber eine Bleichsüchtige von den aufgezählten eifenhaltigen Rräutern, Gemufen und Dbft regelmäßig genießt, wenn fie Sonnenund Luftbäder gebraucht, wenn sie in der glücklichen Lage ift, auch fleißig Waldluft gu atmen; nebenher auch noch Hautpflege treibt durch erfrischende eventuell auch beife Bäder. talte Abreibungen, wenn fie leichte forperliche Arbeiten im Freien verrichtet und biefe mit ber zunehmenden Rraft steigert - bann merden sich die bleichen Wangen bald wieder rosig färben, die Bleichsucht wird verschwinden ohne jedwedes Gifenpraparat aus ber Apothefe. Obendrein hat fie aber noch den Borteil, daß ber Magen gefund und die Bahne schon fraftig bleiben und nicht schwinden, wie es gewöhnlich beim Gebrauche des mineralischen Gifens aus der Apothefe der Fall ist.

Aus diesen Aussührungen 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!

-0000 C

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)

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