

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

Artikel: Essig oder Zitronensaft? : Ein diätetischer Hinweis
Autor: Bircher-Benner, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038127>

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: 11.01.2026

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

rauer und kalter Winter bevorsteht, welcher wochenlang alle schwächlichen und fränklichen Personen zwingt, die Stube zu hüten und ihr Lebenselement, die frische Luft, zu entbehren. Die jetzt kommenden, hoffentlich noch recht zahlreichen Herbsttage bieten uns nun gleichsam eine letzte Gnadenfrist dar, welche wir in Gottes schöner, freier Natur voll und ganz ausnützen müssen, um die Lebensluft, in unser edelstes Organ, die Lunge, recht oft in vollen tiefen Zügen einzuatmen. Dabei soll man keineswegs in sportmäßigem Leichtsinne mit dünner Sommerkleidung seine Haut den schädlichen Witterungsumschlägen preisgeben, sondern man möge sich warm anziehen und möge bei milder Witterung und in warmer Stube durch kalte Abreibung seinen Körper stählen und kräftigen. Dann kann man sorglos auch dem rauhesten Winter entgegensetzen und wird sich und den Seinen viel Kummer und Mühe ersparen!

„Gesund an Leib und Seele sein,
Das ist der Quell des Lebens;
Es strömet Lust durch Mark und Bein,
Die Lust des tapfern Strebens.
Was man mit frischem Herzensblut
Und festem Wohlbehagen tut,
Das tut man nicht vergebens.“ (Voss.)

Essig oder Zitronensaft?

Ein diätetischer Hinweis.

Von Dr. med. M. Bircher-Benner in Zürich.

Essig dient als Gewürz- und Frischhaltungsmittel. Er enthält eine organische Säure, die Essigsäure, eine flüchtige Fettsäure, welche aus der Oxydation von Alkohol entsteht, und welcher sein saurer Geschmack zu verdanken ist. Trotz dem diese Säure im Organismus zu Kohlen-

säure und Wasser verbrennen und dabei chemische Energie abgeben kann, darf der Essig nicht als Nahrungsmittel betrachtet werden, ebensowenig wie der Alkohol.

Die Zusammensetzung des Genußmittels Essig ist völlig abhängig von der Mutter-substanz, aus welcher er gewonnen wurde. Zum Gebrauche als Genußmittel soll er durch die Essigsäure-Gärung, durch die Tätigkeit der Essigsäure-Bakterien aus alkoholischen Flüssigkeiten oder durch Verdünnung von Essigsprit mit Wasser gewonnen werden. Je nach der Art der verwendeten alkoholischen Flüssigkeit unterscheidet man: Branntweinessig (Essigsprit), Weinessig, Obstessig, Bieressig, Malzessig, Honigessig usw.

Die Fabrikation geschieht allgemein nach dem Verfahren der „Schnell-Essigfabrikation“ unter Zusatz von 20 pZt. Essigsprit.

Der Essig enthält um so mehr Alkohol, je stärker er ist. Aus dem Fuselöl bildet sich bei der Gärung Birnäther, welcher dem Essig einen aromatischen Geruch verleiht.

Häufig wird auch heute noch der Weinessig nach dem alten langsamen Verfahren ohne Essigsprit hergestellt.

Kräutereffig erhält man durch Digerieren (Ansetzen) der betreffenden Kräuter mit Essig, so z. B. den Estragon-Effig, den Senf-Effig.

Eine zweite Art von Essiggewinnung ist diejenige bei der trockenen Destillation des Holzes. Durch besondere Reinigungsprozesse gewinnt man aus dem Holzeffig die Essigeßenz, welche oft mit Wasser verdünnt als Haushaltungseffig gegeben wird.

Der Gehalt des Essigs an Essigsäure schwankt zwischen 3,5 bis 8,5 pZt. Der vergorene Weinessig enthält je nach dem Grade der Vergärung 0 bis 3,85 pZt. Alkohol. Der Wein-

essig enthält außerdem Weinsäure, Weinstein, Glycerin und Mineralstoffe.

Oft erleidet der Essig schädliche Verfälschungen und Verunreinigungen. Man fand Zusätze von Schwefelsäure, Salzsäure, Wein- und Oxalsäure, schädliche Farbstoffe, Metalle, wie Kupfer, Blei, Zink, Zinn, Eisen, welche aus den Aufbewahrungsgefäßen in den Essig übergegangen waren.

Ganz besonders häufig sind schwere Schädigungen durch die Verwendung der Essigeßenz entstanden. Bleibtren berichtet von 320 bekannt gewordenen Vergiftungsfällen, von denen 132 mit Tod endeten.

Es ist klar, daß schon die Tendenz zu Verfälschungen und die leichte Möglichkeit der Verunreinigung den Essig des Handels vom Standpunkt des ärztlichen Beraters keineswegs als ein empfehlenswertes Genußmittel erscheinen läßt. Wie wenige sind sicher, daß ihnen nur reiner, sachverständig hergestellter Weinessig vorgesetzt wird?

Welche Kenntnisse besitzen wir aber über die physiologischen Wirkungen des unverfälschten, reinen Weinessigs?

Allgemein bekannt ist seine durststillende Wirkung. Sie beruht auf dem Gehalt an Säuren, insbesondere der Essigsäure, welche das Verlangen nach Flüssigkeiten mindern.

Gemischt mit Oelen oder andern fetten Nahrungsmitteln macht er diese dem Geschmack angenehm und eventuell erst annehmbar.

Auf Eiweiß und Schleim wirkt die Essigsäure koagulierend (gerinnenmachend). Ob sie die Verdauungskraft bei schwacher Konzentration tatsächlich erhöht oder vermindert, wissen wir nicht.

Unter abnormen Verhältnissen entsteht ein starkes Verlangen nach mit Essig gesäuerten Speisen. Dieses ist bei den Bleichsüchtigen

vielfach beobachtet worden. Bekannt ist auch das Verlangen nach essigsauren scharf gewürzten Speisen im Alkoholkater. Auch bei schwangern Frauen kommen solche Gelüste vor.

Die Essigsäure entsteht auch bei gestörter Verdauung, bei Magen- und Darmkatarrhen infolge von Gärungsvorgängen im Magen-Darmkanal.

Es wird berichtet, daß Essig bei fortgesetztem unmäßigem Gebrauche zu katarrhalischen Beschwerden der Verdauungsorgane führe, welche bis zum Eintritt von Erbrechen und flüssiger Stuhlentleerung anwachsen können.

Ueber die Rolle der Essigsäure im Stoffwechsel sind wir so gut wie gar nicht unterrichtet. Nach den Physiologen (Hammarsten, Bottazzi) werden „die an Kohlenstoff ärmern flüchtigen Fettsäuren weniger leicht als die kohlenstoffreichen verbrannt und sie gehen deshalb auch in größerer Menge — dies gilt besonders von der Ameisensäure und der Essigsäure — unverändert in den Harn über“ (Schotten, Gréhant, Quinquaud).

Wenn wir auf Grund dieser spärlichen Kenntnisse eine diätetische Beurteilung des Essigs als Genuß- und Gewürzmittel vornehmen wollen, so kann dieselbe nicht zu seinen Gunsten lauten.

Die schwere Oxydierbarkeit, welche den Uebertritt der Essigsäure in den Harn im Gefolge hat, die starke Reizwirkung auf die Verdauungsschleimhäute, die Zugehörigkeit zu der sonst gefürchteten Fettsäurereihe, das Auftreten einer Essigsucht bei pathologischen Zuständen — das alles sind Qualitäten, welche unsere Empfehlung bedenklich herabstimmen müssen.

Das einzige, was zugunsten des Essigs gesagt werden kann, ist, daß der einmal daran gewöhnte Gaumen ihn liebt.

Aber selbst im Volksmunde heißt es, einen guten Salat erhalte man durch Zugabe von recht viel Del und möglichst wenig Essig.

In der Ernährung des Gesunden ist vor reichlichem regelmäßigem Essiggebrauch zu warnen; bei Kranken ersetzen wir den Essig besser durch Zitronensaft und dies um so mehr, als wir den Kranken den Schädigungen durch gefälschten und verunreinigten Essig nicht aussetzen wollen.

„Gute Gesundheit“.

Gegen Wundsein der kleinen Kinder.

Nach Dr. List.

Unter dieser Ueberschrift brachte ein naturärztliches Blatt die Mitteilung, dieses Uebel sei durch lauwarmes Wasser und frische Sahne in 4—5 Tagen „geheilt“ worden. Ein großes Wort! Ich glaube an solche Heilungen schon lange nicht mehr, nämlich an in sehr kurzer Zeit sich einstellende Heilungen von Erkrankungen, die auf einer schlechten Beschaffenheit des Blutes beruhen. Hierzu rechne ich aber auch das Wundsein der kleinen Kinder. Dieses kommt nämlich nur in den allerseltensten Fällen von Unreinlichkeit her, wie man auch in Zeitschriften unserer Richtung häufig lesen kann, sondern dasselbe zeigt an, daß auch in diesem Falle die Natur eine Ausscheidung herbeizuführen sucht. Soll diese gründlich vor sich gehen, so muß aber der Organismus kräftiger unterstützt werden, als dies durch lauwarmes Wasser geschieht — Sahne wirkt nur symptomatisch, nur schmerzlindernd — und zwar nach meinen Erfahrungen durch Sonnenbäder, durch Bett-Dampfbäder, oder auch durch heiße Bäder.

Die erstern stehen verhältnismäßig selten zur Verfügung; wenn aber, dann versäume die Mutter ja nicht, dieselben auf dem Balkon oder im Zimmer, kurz, wo sich Gelegenheit bietet, fleißig anzuwenden, denn sie wirken auch hier vorzüglich. Statt der Bett-Dampfbäder, die ebenfalls sehr gut sind, aber immerhin etwas mehr Arbeit erfordern, wende ich schon seit einiger Zeit mit großem Nutzen heiße Bäder an, und zwar in der Weise, daß ich entweder das Kind sofort in 35 gradiges Wasser setzen lasse, was, wenn auch anfangs unangenehm, doch nie schadet, oder das Bad mit 30 gradigem Wasser beginne und dann nach und nach heißes Wasser bis zu 35 Grad zusetze. In diesem soll das Kind 15—20 Minuten gehalten werden, dann sofort in eine Wolldecke eingewickelt, hier etwa eine Stunde belassen und nachher mit zimmerwarmem Wasser abgewaschen werden. Im Gegensatz zu warmen Bädern wirken diese heißen Bäder, auch wenn sie längere Zeit täglich angewendet werden, nicht schwächend, und mit zunehmender Besserung werden sie ja sowieso nur noch zweibis dreitägig hergerichtet. Bei jedem Rückfall greife man sofort wieder zu ihnen zurück. Mit ihrer Hilfe und natürlich im Verein mit den übrigen hygienischen Maßnahmen wird man auch bei dieser Erkrankungsform nach und nach die befriedigendsten Resultate erzielen und auf diese Weise das Blut auch von sonstigen Krankheitsstoffen reinigen, so daß auch andere Erkrankungen fern bleiben oder nur in geringerer Heftigkeit sich einstellen.

Kneipp-Blätter.

