

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 21 (1911)  
**Heft:** 8  
  
**Artikel:** Die Nährsalzfrage  
**Autor:** Forest, P.A. De  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038247>

### **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:** 31.01.2026

**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 Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8.

21. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1911.

**Inhalt:** Die Nährsalzfrage. — Der Kurort zum „Sonnenbad“. — Ferienzeit. — Ueber die Kindererziehung in Japan. — Korrespondenzen und Heilungen: Linksseitige Lähmung; Fistelgeschwür am After; Mittelohrentzündung; chronischer Kehlkopf- und Magenkatarrh; Gebärmutterentzündung; Blutarmut und Nervenschwäche. — Verschiedenes: Wie vermeidet man den Schreibkrampf. Die naturgemäße Erziehung der Kinder.

## Die Nährsalzfrage.

Von Dr. med. P. A. De Forest.



Der am häufigsten angeführte Grund, um Nährsalz mit der Nahrung zu verwenden, den Schreiber, Naturärzte und andere, die eine Lust fühlen oder ein besonderes Interesse haben, den Menschen Unterweisungen betreffs dessen, was sie essen sollen, zu geben, ist der, daß die Erde alt wird und ihre Kräfte verliert, daß die Mineralsalze allmählich aus dem Boden, der nun schon Jahrhunderte lang bebaut wird, verschwinden, und daß besonders zubereitete Salze notwendig sind, um die Stelle der Pflanzensalze, die jetzt zu mangelhaft sind, zu ersetzen.

Dem Schreiber dieses werden oft diesbezügliche Fragen zugeschickt, besonders kürzlich, seitdem wir uns veranlaßt fühlten, einigen Sorten von Nährsalzen, die sehr stark empfohlen wurden, unsere Anerkennung zu zollen.

Die Tatsache, daß die Erde alt wird und ihre Kräfte verliert, ist nur teilweise wahr. Wir wollen diese Frage im Lichte wissenschaftlicher Tatsachen untersuchen.

Es ist wahr, daß die Erde keine so reiche

Ernte erzeugt wie in den Tagen ihrer Jugend. Wir lesen, daß Isaaak zu Gerar hundertfältig erntete, daß zur Zeit, da die israelitischen Rundschaffer ausgesandt wurden, eine Weintraube so groß war, daß zwei Männer sie tragen mußten, und daß zur Zeit Christi das Land noch dreißig- bis hundertfältig trug. Zur Zeit Julius Cäsars war die Umgebung von Rom so fruchtbar, daß drei bis sechs Acker Land schon ein großes Gut ausmachten.

Die Ursache dieser Abnahme ist eine zweifache.

1. Unwissenschaftliche Bodenbebauung. Der Landmann trachtet darnach, mit so wenig Ausgaben wie möglich soviel Nutzen wie möglich aus dem Lande zu ziehen. Er bepflanzt es reichlich und verläßt sich auf eine geringe Qualität von Dünger, um die erforderlichen Salze und Stickstoffe zu erlangen. Es gibt überall landwirtschaftliche Schulen, aber er sieht nicht die Notwendigkeit, seinen Söhnen die wissenschaftliche Ausbildung angeeignen zu lassen. Er hat kein Geld übrig für landwirtschaftliche Zeitungen und ist daher auch unwissend betreffs der besten Methoden der Bebauung oder der besonderen Bedürfnisse des

Bodens. Methoden, die vielleicht vor fünfzig bis hundert Jahren gut waren, reichen jetzt nicht mehr aus, weil der Boden in seinen chemischen Bestandteilen allmählich ärmer wird. Deshalb muß der betreffende Boden gründlich untersucht werden, um herauszufinden, was ihm fehlt, und diesem Mangel muß dann durch künstliche Mittel abgeholfen werden und das Feld wird blühen wie vorher. Die Erde wird wohl alt, aber es sind noch immer Heilmittel vorhanden und seit den Tagen Noahs haben die Zeiten der Aussaat und Ernte noch nie aufgehört.

2. Die Verderbtheit der Menschen. So lange die Menschen das Gute, das die Erde erzeugt, verkehrt gebrauchen und es zu Zwecken verwenden, für die der Schöpfer es nicht bestimmt hat, so lange wird bis zu einem gewissen Grade die Natur ihre Gaben vorenthalten. Folgendes zur Erklärung: Es ist klar, daß anfänglich die Trauben dazu bestimmt waren, frisch von der Rebe genossen zu werden oder daß man ihren Saft auspresse und frisch genieße. Auch ist es richtig, den Saft künstlich so zuzubereiten, daß er aufbewahrt werden kann, wie es jetzt geschieht, wenn ungegorener Wein gemacht wird. Aber es ist ein Mißbrauch der herrlichen, saftreichen Früchte, den Saft in Gärung zu bringen und dadurch den Zucker und die Proteinstoffe fast gänzlich zu zerstören und die Süßigkeiten in Gift, Alkohol, zu verwandeln. Es wundern mich nicht, daß die Reblaus, die Mehltau und andere Insekten oder Parasiten sich so stark vermehren, es ist gewissermaßen ein Auflehnen der Natur gegen die Mißbräuche der weisen Pläne in der Schöpfung.

Der Mensch ist tatsächlich undankbar geworden für die gegebenen Gaben und weigert sich, die Wahrheit betreffs des Alkohols anzuerkennen, und so werden ihm die reichen Schätze entzogen nach demselben Grundsatz, wie ein

weiser Vater seinem Sohn, der nicht dankbar ist und die Gaben nicht, wie er sollte, verwendet, Einschränkungen auferlegen muß.

Die Cerealien, wie Weizen, Gerste, Roggen, Mais, Reis usw., die als Nahrung für Menschen und Vieh bestimmt waren, werden destilliert und gebraut und in feurigen Alkohol umgesetzt. Die köstlichen Früchte, Äpfel, Birnen, Kirschen und andere werden gegoren und ihr zarter, erfrischender Saft in ein scharfes, Leib und Seele vernichtendes Betäubungsmittel umgewandelt. Selbst die Kartoffel und der Zucker müssen die Fluten des Todesflusses anschwellen helfen.

Wenn wir die Sünde, das Elend und die Krankheiten, die durch solche Herabwürdigung der Gaben der Natur entstehen, betrachten, dann können wir nur die unendliche Geduld bewundern, die noch immer fortfährt Früchte, Getreide und Gemüse hervorzubringen.

Aus obigem ist ersichtlich, daß die Erde leidet und in ihren Rundgebungen des Lebens und Wachstums durch die Uebertretungen ihrer Einwohner schwächer wird. Trotz alledem ändert sich die chemische Zusammensetzung der Pflanzen nur wenig, weil das Protaplasma von Tieren und Pflanzen dem Blute gleicht, das durch die Adern aller fließt; es ist dasselbe Blut, ob der Mensch weiß oder schwarz, braun oder rot ist. Die verschiedenen organischen Salze sind in den verschiedenen Pflanzen in bestimmten Portionen zu finden, und wenn auch Verschiedenheiten vorhanden sind, so hat doch jede Pflanze genug, um ihr Leben zu erhalten und dem, der sie genießt, einen reichlichen Anteil von Salzen mitzuteilen.

Verkehrte Kochmethoden tragen mehr dazu bei, die Menschen der köstlichen Salze zu berauben, als der schlechte Boden. Gemüse sollten nie teilweise gekocht und dann abgegossen, sondern sollten beinahe nur in ihrem eigenen Saft ge-

kocht werden. Man sollte so wenig Wasser wie möglich gebrauchen, und dieses während des Kochens verdunsten lassen, so daß keine Salze mit dem Abguß verschüttet werden. Würde man hierauf achten, dann würden nicht so viele an Scharbock (Skorbut) leiden, wie es so oft der Fall ist, wo die Familie sich von dem feinsten Weißbrot und abgegossenen Gemüsen nährt.

Es ist gut, etwas, wenn auch nur sehr wenig Kochsalz zu gebrauchen, besonders beim Kochen der Gemüse, da ihnen das Chlor und die Soda mangelt, wodurch der Gewebewechsel, die Zeller-nährung und das Absondern erleichtert wird, und welche vereint zur Herstellung der Salz-säure des Magensaftes dienen. Das Kochsalz ist demnach eins der notwendigsten Salze, dessen Mißbrauch jedoch Krankheiten verursacht. Dasselbe können wir aber von allen Salzen sagen, selbst wenn sie Nährsalze genannt werden, denn in dieser Form sind sie nicht mehr organisch, sondern sind Minerale. Die meisten Menschen genießen täglich 15 bis 20 Gramm Salz, ungefähr zehnmal mehr als notwendig ist.

Phosphor ist ein anderer, sehr wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers. Er findet sich in der gewöhnlichen Nahrung in organischer Form und als mineralisches phosphorsaures Salz. Hutchinson, eine Autorität über Nährmittel, ist der Meinung, daß es vom Körper nur in organischer Form verwandt wird und behauptet, daß das Nährsalz, bekannt als Cerebos-Salz, aus 4 Prozent phosphorsaurem Kalk besteht, der aus Kleie, mit 96 Prozent Kochsalz gemischt, gewonnen wird. Er sagt: „Trotz seiner vegetabilischen Abstammung ist das phosphorsaure Salz in einem so getrennten Zustande von zweifelhafter Nutzbarkeit. Die Empfehlung solcher Zubereitungen stützt sich auf die grundlose Annahme, daß eine gewöhnliche gemischte Diät zu arm an Phosphor ist, um unserem Bedarf dieses Bestandteiles zu ge-

genügen. Es wäre weiser, wenn man seine Zuflucht zu solchen Nährmitteln nähme, in denen es in organischer Form vorhanden ist, als anorganische Zusammensetzungen in den Körper zu bringen, die möglicherweise gerade so wieder ausgeschieden werden, wie sie aufgenommen worden sind.“

Wir könnten noch viele Urteile anderer physiologischer Chemiker hier anführen, aber dieses möge genügen, um zu zeigen, daß selbst wenn es zu einem gewissen Grade wahr ist, daß die Nahrungsmittel zu arm an organischen Salzen sind, die „Nährsalz-Idee“ doch nicht die Schwierigkeit beseitigt.

Vom chemischen Standpunkte aus muß zu-gegeben werden, daß die Urstoffe unvernichtbar sind, und daß alles, worauf wir nur zu achten haben, ist, die mineralischen Salze in Verbindung mit den Pflanzen zu bringen, und es diesen zu überlassen, sie in Protaplasma umzusetzen oder aufzubauen. Das Laboratorium der Natur ist eine viel zuverlässigere Fabrik zur Erzeugung von Nährsalzen als irgend ein anderes, selbst wenn es das aufs sorgfältigste eingerichtete Laboratorium der Welt wäre. Wo der Mensch es unternimmt, die Methoden der Natur zu verbessern, stellt er nur unvollkommene Dinge her; dennoch wird er oft reich durch die Leichtgläubigkeit der großen Menge. Ein Wort des Weisen ist hinreichend.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.

