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: 11.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirtung von Mergten, Prattifern und geheilten Granten.

Mr. 8.

21. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

August 1911.

Inhalt : Die Rahrsalzfrage. - Der Kurort zum "Sonnenbad". - Ferienzeit. - Ueber Die Kindererziehung in Japan. — Korrespondenzen und Beilungen : Linksseitige Lähmung ; Fistelgeschwür am After ; Mittelohrentzundung ; dronifder Reblfopf- und Magenkatarrh; Gebärmutterentzundung; Blutarmut und Nervenschwäche. - Berichiebenes: Bie vermeibet man ben Schreibframpf. Die naturgemäße Erziehung ber Rinder.

Die Hährsalzfrage.

Bon Dr. med. B. M. De Foreft.

Der am häufigften angeführte Grund, um Nährsalz mit ber Nahrung zu verwenden, ben Schreiber, Naturärzte und andere, die eine Luft fühlen ober ein besonderes Intereffe haben, den Menichen Unterweisungen betreffs beffen, was fie effen follen, ju geben, ift ber, bag bie Erde alt wird und ihre Rrafte verliert, bag bie Mineralfalze allmählich aus bem Boden, ber nun icon Sabhunderte lang bebaut wird, verichwinden, und daß besonders zubereitete Salze notwendig find, um die Stelle ber Bflangenfalze, die jest zu mangelhaft find, zu erseten.

Dem Schreiber biefes werden oft biesbezugliche Fragen zugeschickt, besonders fürglich, feitbem wir uns veranlagt fühlten, einigen Sorten von Nährsalzen, die sehr start empfohlen murden, unfere Unerfennung ju zollen.

Die Tatfache, daß die Erde alt wird und ihre Kräfte verliert, ift nur teilweise mahr. Wir wollen diese Frage im Lichte miffenschaftlicher Tatsachen untersuchen.

Ernte erzeugt wie in ben Tagen ihrer Jugend. Wir lefen, daß Ifaat zu Gerar hundertfältig erntete, daß zur Beit, da die ifraelitischen Rundichafter ausgeschickt murben, eine Beintraube jo groß war, daß zwei Männer fie tragen mußten, und bag jur Zeit Chrifti bas land noch dreißig= bis hundertfältig trug. Bur Beit Julius Cafars war die Umgebung von Rom so fruchtbar, daß brei bis fechs Ader Land icon ein großes Gut ausmachten.

Die Urfache biefer Abnahme ist eine zweifache.

1. Unwiffenschaftliche Bobenbebauung. Der Landmann trachtet barnach, mit so wenig Ausgaben wie möglich foviel Rugen wie möglich aus bem Lande zu ziehen. Er bepflanzt es reichlich und verläßt sich auf eine geringe Qualität von Dünger, um die erforderlichen Salze und Stickstoffe zu erlangen. überall landwirtichaftliche Schulen, aber er fieht nicht die Notwendigkeit, seinen Söhnen bie wiffenschaftliche Ausbildung angebeihen zu laffen. Er hat fein Gelb übrig für landwirtschaftliche Zeitungen und ist daber auch unwiffend betreffs ber beften Methoden ber Be-Es ift mahr, bag die Erde feine fo reiche | bauung ober ter besonderen Bedurfniffe bes 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 herauszusinden, was ihm sehlt, und diesem Mangel muß dann durch fünstliche Mittel abgeholsen 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 ausgehört.

2. Die Verberbtheit ber Menschen. So lange bie Menschen bas Gute, bas bie Erbe erzeugt, verfehrt gebrauchen und es zu Zwecken verwenden, für die der Schöpfer es nicht bestimmt hat, fo lange wird bis zu einem gemiffen Grabe bie Ratur ihre Gaben vorenthalten. Folgendes zur Erklärung: Es ift flar, daß anfänglich die Trauben dazu bestimmt maren, frisch von ber Rebe genoffen zu werben ober bag man ihren Saft auspresse und frisch genieße. Auch ift es richtig, ben Saft fünstlich so zuzubereiten baß er aufbewahrt werden fann, wie es jetit geschieht, wenn ungegorener Wein gemacht wird Uber es ift ein Migbrauch ber herrlichen, faft reichen Früchte, ben Saft in Barung zu bringen und badurch ben Buder und bie Proteinftoffe fast ganglich ju gerftoren und die Gußigfeiten in Gift, Alfohol, zu verwandeln. Es munder, mich nicht, daß die Reblaus, die Meltan und andere Infetten oder Barafiten fich fo ftark vermehren, es ift gewiffermagen ein Auflehnen ber Ratur gegen die Digbrauche ber weisen Blane in ber Schöpfung.

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

weiser Vater seinem Sohn, der nicht dankbar ift und die Gaben nicht, wie er sollte, ver- wendet, Einschränkungen auferlegen muß.

Die Zerealien, wie Weizen, Gerste, Roggen, Mais, Reis usw., die als Nahrung für Menschen und Vieh bestimmt waren, werden destilliert und gebraut und in seurigen Alkohol umgessetzt. Die köstlichen Früchte, Aepfel, Birnen, Kirschen und andere werden gegoren und ihr zarter, erfrischender Saft in ein scharses, Leib und Seele vernichtendes Betänbungsmittel umgewandelt. Selbst die Kartossel und der Zucker müssen die Fluten des Todesssusses anschwellen helsen.

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 ift erfichtlich, bag bie Erbe leidet und in ihren Rundgebungen bes lebens und Wachstums durch die Uebertretungen ihrer Einwohner schwächer wird. Trot allebem ändert sich die chemische Busammensetzung der Pflanzen nur wenig, weil bas Protaplasma von Tieren und Pflangen bem Blute gleicht, bas burch bie Abern aller fließt; es ift basfelbe Blut, ob ber Mensch weiß ober schwarz, braun ober rot ift. Die verschiedenen organischen Salze find in ben berichiedenen Pflangen in beftimmten Portionen zu finden, und wenn auch Berschiedenheiten vorhanden sind, so hat doch jede Pflanze genug, um ihr Leben zu erhalten und bem, ber fie genießt, einen reichlichen Unteil bon Salzen mitzuteilen.

Berkehrte Rochmethoben tragen mehr dazu bei, die Menschen der föstlichen Salze zu berauben, als der schlechte Boden. Gemüse sollten nie teilweise gekocht und dann abgegossen, sondern sollten beinahe nur in ihrem eigenen Saft ges

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 (Storbut) 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 Rochsalz zu gebrauchen, besonders beim Kochen der Gemüse, da ihnen das Chlor und die Soda mangelt, wodurch der Gewebewechsel, die Zellenernährung und das Absondern erleichtert wird, und welche vereint zur Herstellung der Salzsäure des Magensastes dienen. Das Kochsalzist 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 Wenschen genießen täglich 15 bis 20 Gramm Salz, ungefähr zehnmal mehr als notwendig ist.

Phosphor ift ein anderer, fehr wichtiger Beftandteil bes menschlichen Rörpers. Er findet fich in der gewöhnlichen Nahrung in organischer Form und als mineralisches phosphorsaures Salz. Hutchinson, eine Autorität über Rährmittel, ift ber Meinung, daß es vom Körper nur in organischer Form verwandt wird und behauptet, bag bas Nährfalz, bekannt als Cerebos-Salz, aus 4 Prozent phosphorfaurem Ralf besteht, ber aus Rleie, mit 96 Prozent Rochfalz gemischt, gewonnen wird. Er fagt: "Trot feiner vegetabilischen Abstammung ift bas phosphorsaure Salz in einem so getrennten Buftanbe von zweifelhafter Rutbarfeit. Empfehlung folder Bubereitungen ftutt fich auf die grundlose Unnahme, daß eine gewöhn= liche gemischte Diat zu arm an Phosphor ift, um unferem Bedarf Diefes Bestandteiles ju gegenügen. 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 aufsgenommen worden sind."

Wir fönnten 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-Jdee" doch nicht die Schwierigkeit beseitigt.

Bom chemischen Standpunkte aus muß zugegeben werden, daß die Urftoffe unvernichtbar sind, und daß alles, worauf wir nur zu achten haben, ift, die mineralischen Salze in Berbindung mit ben Bflangen zu bringen, und es biefen gu überlaffen, fie in Protaplasma umgufeten oder aufzubauen. Das Laboratorium Natur ift eine viel zuverläffigere Fabrit zur Erzeugung von Rährsalzen als irgend ein anberes, felbst wenn es bas aufs forgfältigfte eingerichtete Laboratorium der Welt wäre. Wo ber Mensch es unternimmt, die Methoden ber Natur zu verbeffern, ftellt er nur unvollkommene Dinge ber; bennoch wird er oft reich burch die Leichtgläubigkeit ber großen Menge. Wort bes Weisen ift hinreichend.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.

