

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 22 (1912)

**Heft:** 10

**Artikel:** Chemische Bestandteile unserer Nahrung und unseres Blutes

**Autor:** Böcklen, Fr.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038160>

#### **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:** 09.02.2026

**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. 10.

22. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1912.

**Inhalt:** Chemische Bestandteile unserer Nahrung und unseres Blutes. — Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft. — Gesichts- und Handpflege im Herbst. — Für die erste Hilfe bei Pilzvergiftungen. — Korrespondenzen und Heilungen: Rheumatische Gicht; Schwerhörigkeit; Rückenmarksentzündung; Herz-Asthma.

## Chemische Bestandteile unserer Nahrung und unseres Blutes.

„Es ist eine der Hauptfragen, welche die Menschheit immer wird stellen müssen, wie man zu gutem, gesundem und Entwicklungsfähigem Blute gelangt.

Man mag die Frage spalten wie man will, Alle, die sich mit ihr beschäftigen, sehen sich durch die Erfahrung genötigt, ausdrücklich und rückhaltlos oder verschämt und furchtsam zu bekennen, daß unsere Gesundheit, unser Denken, unser Empfinden, unsere Macht und unsere Kinder abhängen von unserem Blute und unser Blut von unserer Nahrung.“

Das sind schon die Worte des Physiologen Moleschott, die heute und alle Zeit ebenso unumstößlich wahr sind, als sie es vor mehr als 50 Jahren waren.

Auf unsere Nahrung kommt es an, wie muß dieselbe beschaffen sein, um uns stets gutes, gesundes Blut zu liefern? Die Frage wird umso ernster, wenn man unsere heutige Generation, mit unseren Vorfahren, vor mehr als 300 Jahren vergleicht. Trotz verbesserter

Wohnungen, Heizungen, Kleidung, besseren Trinkwassers und feineren Speisen, haben wir bleichsüchtige und schwindsüchtige Menschen im Übermaß, kränkliche, schwächliche Kinder, ein täglich zu Erkrankungen neigendes Geschlecht, ohne Widerstandsfähigkeit gegen Witterungs- und sonstige Einflüsse, während vor Jahrhunderten die Deutschen viel gesünder waren, mehr Strapazen ertragen konnten, unsere Urmütter volles Haar und schöne Zähne bis ins hohe Alter besaßen.

Aber wohin sind wir heutzutage gekommen? Täglich werden neue chemische Kunstprodukte, durch Alteste und Gutachten in den Zeitungen für alle nur erdenklichen Krankheiten, verheißungsvoll angepriesen — doch nach kurzer Zeit, durch neue verdrängt — ein deutlicher Beweis ihrer Nichtigkeit. Daher erfreut sich die Wasserheilmethode eines stets wachsenden Zuspruchs von Seiten des franken Publikums, da dasselbe sicher ist, vor der Einverleibung fremdartiger oder gar schädlicher Arzneistoffe. Gerade in den Wasserheilanstalten wird soviel Gewicht gelegt auf die Ausscheidung von Krankheitsstoffen aus dem Blute, in der Annahme, daß Krankheiten erzeugt werden, durch etwas Neuhinzugekommenes, Fremdartiges.

Gewiß wird die Entstehung von Gesundheitsstörungen auf solche Weise nicht abzuleugnen sein, jedoch möchte ich vor allem die Frage aufwerfen, kann es nicht ebensogut der Fall sein, daß Krankheiten entstehen können, wenn dem Blute die nötigen Bestandteile fehlen oder wenn letzterem ein derartiges Mengenverhältnis entzogen wird, daß daraus ein von der Norm abweichendes Mischungsverhältnis seiner substanzielien Faktoren resultiert? Die Dyskrasie oder Blutentmischung mit ihrem Gefolge der mannigfachsten Krankheiten, akuter oder chronischer Art, tritt erst dann ein, wenn sich ein Defizit an gewissen Blutbestandteilen eingestellt hat. Hierdurch wird chemischen Wechselzerzeugungen Vorschub geleistet, deren Produkte im Körper Veränderungen der Organfälle und der zelligen Elemente zur Folge haben, wodurch alsdann Krankheitssymptome auftreten, die, je nach dem Orte, wo die Prozesse stattfinden, verschiedenartig sich äußern. Fügend auf die Ergebnisse und Forschungen der physiologischen Chemie müssen wir zu der Erkenntnis kommen, daß das Blut, der löslichste aller Säfte, ein Gemenge darstellt, aus den verschiedenartigsten Eiweißarten, Leimsubstanzen, Salzen, Mineralien, Gasen und Wasser.

Die rote Farbe des Blutes wird bedingt durch die roten Blutkörperchen, jene mikroskopisch kleinen scheibenförmigen Formelemente, welche in ungezählter Menge in ihm suspendiert sind. Aus diesem eigenümlichen Nährgemisch müssen unsere sämtlichen Organe und Bestandteile ihre verbrauchte Substanz wieder ergänzen können, da das Geheimnis des Lebens in einem fortwährenden Wechsel besteht. Stets werden durch die Ausscheidungsorgane verbrauchte Körpersubstanzen aus dem Organismus herausgeschafft, stets wird aus dem Blute neues Nährmaterial zum Ersatz herangezogen.

Es bleibt der Hauptverdienst Heisels erkannt und nachgewiesen zu haben, von welcher eminenten Wichtigkeit für den Organismus und dessen Stoffwechsel die Salze und Mineralien sind, und wie sehr Wohlsein und Gesundheit davon abhängt, daß jene unverbrennlichen Substanzen in normaler Menge in unserem Blute vorhanden sind. Bis jetzt wurde von den Vertretern der Naturwissenschaften den eben erwähnten Substanzen eine ganz nebensächliche Rolle bei der Frage der menschlichen Ernährung zugemessen, indem das Hauptgewicht noch immer auf den reinen Eiweiß= resp. Stickstoffgehalt der Nahrungsmittel gelegt wird. Daß diese Ansicht in der Ernährungslehre haltlos ist, beweist das oft wiederholte Experiment, daß Hunde, welche ausschließlich mit reinem Eiweiß gefüttert wurden, innerhalb einiger Wochen abmagerten, frank wurden und bei weiterer ausschließlicher Eiweißzufuhr an Entkräftung zu Grunde gingen. Aus Eiweiß kann sich eben kein größerer Organismus aufbauen, sofern nicht auch durch die Gegenwart einer genügenden Menge mineralischer Stoffe der gesamten Leibessubstanz ein festes Fundament und lebendige Spannkraft verliehen wird. Aus Erde bist du — und zu Erde sollst du werden, heißt es in der Bibel — und die Naturforschung kann sich der Wahrheit dieses Spruches nicht verschließen, denn verbrennt man den menschlichen Leichnam, so bleibt ein Rest von ungefähr 6 Pfund Asche, welche ausschließlich aus unverbrennbarren Mineralien und Salzen besteht. Asche und Erde ist eben gleichbedeutend, denn die Erde, aus welcher unsere Nährpflanzen ihren Leib unter Mitwirkung von Regen und Sonnenschein aufbauen, ist auch weiter nichts als ein Gemenge der verschiedenartigsten Mineralien, welche durch die Einwirkung des Sauerstoffes der Luft so zu sagen, verbrannt sind.

Wer daran zweifeln sollte, daß Mineralien

auch verbrennen können, den möchte ich an die leuchtende Flamme der Magnesiumfackeli, wo die Verbrennung eines Metalls sogar unter Lichtentwicklung vor sich geht, hinweisen. Wir verstehen eben unter Verbrennung die innige chemische Verbindung eines Stoffes mit dem Sauerstoff der Luft, ein Prozeß, der für gewöhnlich mit Wärmeentwicklung aber nicht immer mit Lichterscheinung verknüpft ist.

Geradeso wie unsere üppigsten Zimmerpflanzen zum Aufbau ihres an Umfang stetig zunehmenden Pflanzenleibes, im Verhältnis zu ihrer Größe, nur einer winzigen Menge Erde bedürfen, so hat die Natur den stolzen menschlichen Körper auf einer nur geringen Masse grundlegender, feuerbeständiger Bestandteile aufgebaut, die dennoch als festes Gerüst unser Gebäude gegen die Unbilden und Gefahren des Lebens sichern. Diese unverbrennabaren Fundamentalstoffe, welche sich, in verschiedenen Verhältnissen, stets im gesunden Blute vorfinden müssen, sind: Kali, Natron, Kalk und Bittererde, Eisen und Mangan, gebunden an Phosphor-, Schwefel-, Salz-, Kohlen-, Kieselsäure und Fluor.

Diese 12 Faktoren sind es, welche unserm Leib Gestalt und Zusammenhang geben. Durch die Gegensätze und die Verschiedenheit dieser Blutsalze, durch ihr gegenseitiges chemisches Sichverbinden, durch ihre Vereinigung mit den stickstoffhaltigen Kohlenwasserstoffen und ihr wechselseitiges Zusammenwirken erfolgt, wie es das Naturgesetz der Gegensätzlichkeit der Körper erfordert, Anziehung und Bewegung, Stoß, Wärme, Magnetismus und Elektrizität, kurz die Entfaltung der Naturkräfte, welche dadurch, daß sie ineinander übergehen, den Kreislauf des Lebens, Wachstum und Gedeihen ins Werk setzen.

Wie kommt es aber im Körper zur Kraftentfaltung und welch andere Faktoren müssen

noch außerdem ihre hilfreiche Hand im Spiele haben, um die Lebensprozesse einzuleiten?

Zunächst müssen wir des Umstandes eingedenk sein, daß nächst dem Wasser, die Hauptmasse des tierischen Leibes aus verbrennbarem Material besteht, nämlich aus chemischen Verbindungen, welche die vier Elementarstoffe: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauer- und Stickstoff untereinander eingehen.

Da nun Verbrennung im chemischen Sinne, wie bereits erwähnt, nichts anderes bedeutet, als Vereinigung mit Sauerstoff, wofür man den wissenschaftlichen Ausdruck „Oxydation“ eingeführt hat, so gelangen wir leicht zu der Erkenntnis, daß unsere Lebenskraft abhängig ist von der Stetigkeit unseres inneren Verbrennungsprozesses, welcher durch die Atmung eingeleitet wird. Wird dieser Verbrennungsprozeß plötzlich unterbrochen, wie es bei Unterdrückung der Atmung durch Erwürgen der Fall ist, so erlischt das Leben. Es wird also mittels der Atmung die Lebenskraft frisch geboren, sofern die eingeatmete Luft auch wirklich Sauerstoff enthält, der alsdann durch die Vermittlung der Formelemente des Blutes, und der Druckkraft des Herzens, durch die Schlagadern nach allen Regionen des Körpers geschafft wird.

So wird das Vorhandensein von mineralischem Eisen im Blute eine der Hauptvoraussetzungen zur Entfaltung der Lebenskraft. Aber hiermit ist die Rolle des Eisens noch nicht erschöpft, es kommt noch ein zweiter Umstand von ganz besonderer Wichtigkeit in Betracht.

Durch seinen Eisengehalt erweist sich unser Blut als magnetisch, eine Tatsache, deren Entdeckung wir dem Physiker Faraday verdanken. Nun ist es ein feststehendes, physikalisches Gesetz, daß bewegter Magnetismus einen elektrischen Strom erzeugt, und so erklärt sich das Vor-

handensein der elektrischen Strömung in den cerebrospinalen Nervensträngen, welche den Blutgefäßen parallel laufen und in den Verzweigungen des sympathischen Nervensystems, welche in der Form von spiraligen Windungen einen integrierenden Bestandteil der Blutröhrenwandung selbst bilden. Wenn nun das Auftreten von Magnetismus im menschlichen Körper abhängig ist von dem Vorhandensein von Eisen im Blute, so ist es klar ersichtlich, daß eine Verminderung der normalen Eisenmenge, Abschwächung der magnetischen Kraft des Blutes, und dies wieder mangelhafte Intensität der elektrischen Nervenspannung zur Folge haben muß.

Bewundernswert ist es, wie meisterhaft die Natur es verstanden hat, mit der geringen Menge von kaum 4 Gramm Eisen — denn mehr ist im menschlichen Organismus nicht vorhanden — eine Kraft zu entfalten, wie man sie täglich am gesunden Individuum beobachtet. Dies konnte nur erreicht werden durch die Einschaltung des Blutkreislaufes, vermöge dessen die Quantität von 4 Gramm zu einer Kraftwirkung von zirka 13 Pfund innerhalb 24 Stunden potenziert wird. Denn da mit jedem Pulsschlag aus der linken Herzhälfte zirka 180 Kubikzentimeter Blut in den Körper gepreßt werden, die Gesamtblutmenge des menschlichen Körpers auf ungefähr 12600 Kubikzentimeter berechnet ist, so genügen 70 Pulsschläge, um die gesamte Blutmasse einmal durch den Körper zu treiben. In eine Minute entfalten somit 4 Gramm Eisen ihre Kraftwirkung, das macht für 24 Stunden  $60 \times 4 \times 24 = 6$  Kilo 750 Gramm. Also sind es über 13 Pfund Eisen, welche ihre magnetische Wirkung an einem Tage betätigen.

Fr. Böcklen, Sauter'scher Homöopath,  
Schöneberg-Berlin, Hauptstraße 99/II.

(Fortsetzung folgt.)

## Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Immer mehr wird allgemein anerkannt die Brüderlichkeit, Gesundungskraft und Heilwirkung des Obstgenusses. In der jetzigen Obsternzeit sollte eigentlich jeder täglich kurgemäß Obst reichlich genießen. Leider vertragen die Verdauungsorgane vieler Menschen nicht so große Zellulosemengen. Aber die wirksamsten Bestandteile sind im Saft enthalten. Diesen aus den gewöhnlichsten Früchten (Apfeln, Birnen) zu gewinnen, ist umständlich, teuer und unergiebig. Nur aus einer einzigen Fruchtart, den Weintrauben, kann man den Saft in bequemer und reichlicher Weise auspressen. Daher ist frischer Traubensaft zur Kur sehr geeignet, und seine Heilwirkung bei den verschiedensten und gerade verbreitesten Leiden ist praktisch erprobt und jetzt auch wissenschaftlich begründet.

Früher reiste man zum Gebrauche der Traubekuren in die Weingegenden selbst, ging zu bestimmten Tageszeiten in die Rebberge und aß dort die Trauben direkt vom Stock. Das hat außer den großen Geldkosten und der Berufunterbrechung noch mancherlei Nachteile. Morgens sind die Trauben so kalt, daß sie oft Verdauungsstörungen verursachen. An und zwischen den ungeriebten Beeren sitzt viel Schmutz und Ungeziefer, deren Genuss keineswegs zur Kur gehört. Zahlreiche Kranke, namentlich Nervenleidende, klagen auch über die Anstrengung des Kauens, sie bekommen Mund- und Kinnbackenkrampf; denn z. B. bei 2 Kgr. Trauben täglich muß man ungefähr 800 einzelne Beeren zerkaufen. Besondere Nachteile haben diejenigen, welche Schalen und Kerne