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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 11

Artikel: Wirken Pflanzenfette infolge ihrer Herstellungsart gesundheitsschädlich?

Autor: Schmidtbauer, Matthäus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037906

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: 20.08.2025

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

Mittagsruhe und wundern sich dann, wenn sie abends nicht einschlafen können und nachts sich unruhig hin- und herwerfen. 10—11 Stunden sind für gesunde Erwachsene entschieden zu viel; 8 Stunden genügen vollkommen. Besteht keine Ueberanstrengung, sondern normale Ermüdung, dann wird in dieser Zeit das Schlafbedürfnis vollauf befriedigt. „Was darüber, ist vom Uebel."

Die Naturen sind verschieden und die Gewohnheiten auch. Meist tragen die letzteren, wie wir eben gesehen, die Schuld an dem unruhigen Herumwälzen im Bett, dem am andern Morgen ein gräßliches Gefühl von öder Leere mit Schlaffheit und Zerschlagenheit folgt. Wer zu diesen Gepeinigten gehört, ändere daher seine Lebensweise im obigen hygienischen Sinne. Dann wird ihm ein ruhiger, erquickender Schlaf zuteil werden und ein frohes Erwachen, so daß er mit frischer Arbeitslust und neuem Lebensmut jedem kommenden Tag freudig entgegensieht!

Wirken Pflanzenfette infolge ihrer Herstellungsart gesundheitsschädlich?

Von **Matthäus Schmidtbauer**,
Herausgeber der Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.

„Es ist schrecklich, wie heutzutage die Nahrungsmittelverfälschung floriert! — Man höre und lese nur: Butter und Milch aus Petroleum. Zu unserer aus Rindstalg erzeugten „Margarine-Butter", „Süßrahm-Tafel-Margarine", vulgo „Ochsenbutter", den verschiedenen aus Pflanzenfetten, besonders der Kokosnuß stammenden Surrogaten „Palmin", „Kunerol", „Ceres-Butter", „Alexin" und wie sie alle heißen, scheint noch ein weiteres Konkurrenzprodukt, nämlich „Butter aus Petroleum" kommen zu wollen, wenn den diesbezüglichen Nachrichten aus Amerika Glauben geschenkt werden darf. Darnach soll in den New-Jerseyer Werken der Standart Oil Company für diese neueste Erfindung der Chemiker Rockefellers die erste Molkerei errichtet werden, welche aus gewissen Rückständen des Petroleums diese neueste Butter auf den Markt bringen soll, von welcher sich die Gesellschaft nicht nur in der neuen, sondern auch in der alten Welt einen großartigen Erfolg verspricht. Wenn wir berücksichtigen, daß die verschiedenen, auch feinsten Arten unseres Vaselins ebenfalls Produkte des Petroleums sind, die in einem viel streichbareren und der Konsistenz der Butter näher kommenden Zustand gebracht sind als verschiedene Margarinesorten, so dürfen wir diese neueste Erfindung durchaus nicht so ohne weiteres in das Reich der Fabel verweisen. Die Erfindung geht aber noch weiter und will auch Milch, und zwar mit einem größeren Prozentsatz Fett als die Kuhmilch aus Erdöl herstellen, deren keimfreie Beschaffenheit besonders hervorgehoben wird. Diese Milch soll sich außerdem auch zur Käsebereitung ganz gut eignen. Mehr kann man doch wahrlich nicht verlangen. Wir entnehmen diese interessante Meldung der in Prag erscheinenden Halbmonatsschrift „Illustrierte Tier- und Gartenwelt"."

(Kämmerer: Zeitschrift „Empor".)

Es ist eine Sünde, ein Verbrechen an unseren Mitmenschen, wenn wir Schädlichkeiten bei den heute gang und gäbe gewordenen Nahrungsmitteln entdecken und diese Entdeckung nicht bekannt geben zu Nutz und Frommen von jedermann!

Ich esse hier wieder in der vegetarischen Speiseanstalt, wo wir, einige Freunde und ich (sowie auch der Wirt selbst), im Jahre 1905

nach einiger Zeit des Genusses von Pflanzenfettspeisen Magenbeschwerden, Druckgefühl und Sodbrennen (Säureaufstoßen) bekamen und schließlich entdeckten, daß daran das Pflanzenfett die Schuld trug!

Ich schrieb damals darüber an die „Vegetar. Warte" und Herr Dr. Selß erklärte sich auch bereit, diese Beobachtung den Bundesmitgliedern bekannt zu geben, nur bat er mich, da die Handschrift nicht formgerecht für den Setzer vorbereitet war, eine Umschrift davon zu fertigen. Leider fehlte mir damals dazu die Muße und so blieb der Warnruf, da ich inzwischen wieder ins Ausland reiste und deshalb selbst auch diese Sache wieder aus den Augen verlor, bis heute unbekannt.

Nun aber bekam ich schon beim ersten Besuche der oben gedachten Speiseanstalt, genau wie früher, nach einem etwas sehr fett zubereiteten Gemüse, das ganz eigenartige brenzliche Säure-Aufstoßen, wie ich es damals (vor fünf Jahren schon) kennen gelernt hatte. Also das Pflanzenfett wird immer noch auf keine bessere Art als damals hergestellt! Es wird nämlich, wie ein „Reisender" darin mir zugestand, auf dem Wege der Verseifung mittels Kalilauge aus der Kokosnuß gewonnen. Nun ist es aber kein Geheimnis mehr, daß Kali den Magen angreift! Empfindliche Magen vertragen aus diesem Grunde auch keine Pellkartoffeln, denn die Kartoffel enthält Kali. Auch die Orange soll kalihaltig sein und viele Magen vertragen deshalb auch diese so reizende Frucht, besonders wenn sie noch nicht recht reif ist, nicht gut.

Wenn nun „Kali" Magensäure erzeugt oder deren Bildung begünstigt und man auch nach mit Pflanzenfett zubereiteten Speisen, das mit Hilfe von „Kali" gewonnen wird, saures Aufstoßen bekommt, so liegt der Schluß doch sehr nahe, daß vielleicht die Kalilauge nicht vollständig wieder aus dem fertigen Pflanzenfette entfernt wurde, vielleicht auch gar nicht spurlos wieder entfernt werden kann und nun bei den Pflanzenfettspeisen Unheil im Magen anrichtet. Also nicht das Pflanzenfett als solches, sondern die Spuren von darin zurückgebliebenem Kali dürften an der so gefährlichen Magenübersäuerung die Schuld tragen!

Daß die Pflanzenfette immer weitere Verbreitung finden, ist kein Beweis gegen ihre gesundheitsschädliche Wirkung, denn das urteilslose und nur selten einige Beobachtungen anstellende Volk wird durch die vielen marktschreierischen Ankündigungen und die große Billigkeit zur Verwendung solcher Fette angereizt. Ich weiß aber, daß viele Hausfrauen, trotz deren höherem Preise, wieder zur Kuhbutter zurückkehren, weil auch sie oder Angehörige von ihnen das Pflanzenfett nicht vertragen konnten. Selbst in Bauernhäusern, die ihre Butter lieber verkaufen und dagegen das beachtenswerte Geldersparnis gestattende Pflanzenfett eintauschen, sind davon wieder zurückgekommen und haben das Pflanzenfett wieder abgeschafft. Das spricht gewiß sehr gegen dieses!

Für die Vegetarier ist die unter Umständen gesundheitsschädliche Wirkung der Pflanzenfette (verursacht durch die Kaliverseifung bei der Herstellung) noch von ganz besonderer Bedeutung. Es kann ja keinem Zweifel unterliegen, daß die sogenannten vegetarischen Speisehäuser der fleischlosen Ernährungsweise die meisten Anhänger gewinnen. Wenn nun aber diese Neugewonnenen von den Pflanzenfett-Speisen allerlei Magenbeschwerden bekommen, so werden sie natürlich bald wieder zu den Fleischtöpfen zurückkehren und die vegetarische Küche in Verruf bringen. Die Vegetarier und vor allem die vegetarischen Speisewirte sollten also ganz besonders achtgeben, ob meine Beobachtungen bezüglich der Verdächtigkeit der Pflanzenfette all-

gemein zutreffend sind. Geht es doch nicht bloß gegen die eigene und der Angehörigen Gesundheit, sondern bei den Speisewirten auch gegen ihre Kundschaft, die sie sich durch die Verwendung solcher Pflanzenfette vertreiben!

Daß ich mit dieser Annahme auf rechtem Wege sein dürfte, dafür scheint augenfälligst der Umstand zu sprechen, daß die vegetarische Speisewirt-Familie Bauer zu München, die daselbst drei immer flottest gehende Speisehäuser besitzt, sich bisher nicht von der Kuhbutter als Speisefett abbringen ließ. Ich selbst versuchte vor Jahren Herrn Bauer zu Versuchen mit Pflanzenfett zu überreden; er antwortete mir aber: „Nein, unter gar keinen Umständen gehe ich von der Kuhbutter ab; auch Mischversuche mit Pflanzenfetten mache ich nicht; ich vertreibe mir sonst vielleicht meine Gäste." Der weitere Umstand, daß viele andere vegetarische Speiseanstalten krebsen, d. h. rückwärts gehen oder doch nicht vorwärts kommen können, während die Bauer'schen derart blühen, daß sie wiederholt ihre Räume erweitern mußten, gibt gewiß in der von mir angeregten Richtung zu denken!

Es ist jammerschade, daß man die Pflanzenfette nicht als einwandfrei anerkennen kann, denn es wäre sehr zu wünschen, daß man von den tierischen Fetten in der Küche unabhängig würde. Vielleicht machen die Fabriken der Pflanzenfette Versuche, auf nicht-chemischem, auf physikalischem Wege haltbare Pflanzenfette zu gewinnen, denn nur dieser hält chemische Beimengungen wie die Kalilauge fern.

Zum Besten der Gesundheit möchte ich allen Verbrauchern von Pflanzenfetten zurufen: Stellt aufmerksame Beobachtungen über deren Bekömmlichkeit an und teilt Erfahrungen der Allgemeinheit durch die Zeitungen mit!

Es ist, ich wiederhole es, eine Sünde, ein Verbrechen an der Menschheit, wenn man solche Beobachtungen totschweigt, sie nicht an die große Glocke hängt! Da ich mich nicht weiter mitschuldig wissen mag, versuche ich es heute zum fünften Male, mit meinen Erfahrungen in die Oeffentlichkeit zu kommen.

Bitten Sie freundlich auch um Weiterverbreitung dieses Warnrufes, damit auch Andere als Ihre geschätzten Leser aufmerksam werden! Genehmigen Sie gesinnungsfreundliche Grüße ihres ergebensten Dr. Aufrichtig.

* * *

Um all diesen modernen Schmieren aus dem Wege zu gehen, rate ich allen als Speisefett zu verwenden: Unverfälschte Kuhbutter, beziehungsweise Rindschmalz und das Olivenöl, ebenso gut gereinigtes Leinöl, wem dies sonst noch mundet.

Der Herausgeber der „Zeitschrift für Erziehung und Unterricht".

Eine rasche Heilung von Zuckerharnruhr.

Herr F., 52 Jahre alt, Angestellter in einer Gasfabrik, kam im April 1912 in meine Sprechstunde. Er befand sich in einem Zustande äußerster Schwäche. Seit einigen Monaten hatte er eine zunehmende Abnahme seiner Kräfte wahrgenommen, ohne daß er irgend einen Krankheitsherd hätte konstatieren können. Die Nachtruhe brachte ihm auch keine Erholung. Da er doch viel aß und viel trank konnte er sich keine Erklärung von seiner Schwäche und Hinfälligkeit geben. Schließlich hatte er einen Arzt konsultiert, der ihm erklärt hatte, daß er an Diabetes (Zuckerharnruhr) litt. Eine be-