

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 24 (1914)
Heft: 7

Artikel: Frisches Gemüse
Autor: Gotthilf, Otto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038313>

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>

Tabak ist eine gründlich ausscheidende Behandlung; das heißt die Anwendung von Behandlungen, die reichliche Schweißabsonderung fördern, zum Beispiel türkische Bäder, elektrische Lichtbäder und nasse Bettuchpackungen. In Verbindung damit kann reichlich heiße Limonade getrunken werden. Der Schweiß, der sich unter solchen Behandlungen aus dem Körper eines alten Rauchers absondert, riecht stark nach Nikotin; dies ist ein Beweis daß das System von dem Gift befreit wird. Natürlich ist unbedingt nötig daß nicht länger geraucht wird, wenn die Behandlung erfolgreich sein soll.

Die notwendigen Maßnahmen, um die Ausscheidung des Tabaks aus dem Körper zu sichern, ist natürlich bei den einzelnen Fällen verschieden, doch sind durch die vorher erwähnten Mittel die größten Erfolge erzielt worden. Wieviel Zeit und Mühe auch die Kur erfordern mag, so wird man doch reichlich durch die Genugtuung entschädigt werden, daß man nicht länger nach Körper und Geist ein Sklave der schädlichen Angewohnung ist.

(Gute Gesundheit.)

Frisches Gemüse.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Ein großer hygienischer Fehler in der Ernährungsweise wird noch vielfach begangen: zu einseitige Wahl der Nährstoffe. Die Kost leidet meist an einer appetittötenden Eintönigkeit und Reizlosigkeit, die sich entschieden zum Vorteil der Bekömmlichkeit ändern und bessern ließe. Erbsen, Bohnen, Linsen, Konserven, Kartoffeln und Brot herrschen zu sehr vor. Die geringe Abwechslung beeinträchtigt die Säftemischung, schädigt Magen, Darm, und schließlich den ganzen Körperhaushalt. In höchst vorteilhafter

Weise wird diesem Uebelstande abgeholfen durch frische Gemüse. Deshalb muß man besonders in jetziger Jahreszeit, wo die Gemüse frisch, zart und im Freiland gewachsen sind, dieses wertvolle Gesundungsmittel sich in ausgiebigem Maße zu nütze machen. Frühbeetgemüse haben viel weniger hygienischen Wert.

Die Gemüse und Salate sind von der Natur auch mit Nährwerten ausgestattet, da sie etwas Eiweißstoffe, Kohlehydrate und Nährsalze enthalten. Ihr Hauptbestandteil bildet allerdings Flüssigkeit. Dadurch setzen sie natürlich das sonstige Trinktbedürfnis des Menschen herab, was aber kein Schaden genannt werden kann. Auch ist es entschieden zuträglicher und gesunder, man befriedigt das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers mit natürlichen, aromatischen, nährsalzhaltigen Gemüsesäften als mit zweifelhaften, künstlichen Gärungsprodukten.

Auch unverdauliche Zellulose enthalten die Gemüse mehr oder weniger. Aber dieses bildet keineswegs unnützen Ballast, sondern regt mechanisch die Verdauungsorgane zur Arbeit und Verdauung an. Zudem sind die Prozentberechnungen der Zellulose, die man öfters liest, sehr unzuverlässig; denn junge frische Gemüse haben entschieden einen viel geringeren Zellulosegehalt als der in den Tabellen (für ausgewachsene, gelagerte) angegebene. Ueberhaupt beweisen die Berechnungen, welche den angeblich geringen Nährwert der Gemüse dartun sollen, sehr wenig. Wenn es z. B. heißt: für einen kräftigen Mann braucht man 16 Kilogramm Salat oder 9 $\frac{1}{8}$ Kilogramm Spinat täglich zur ausschließlichen Ernährung, so sagt das eben nur, daß ein einziges Nahrungsmittel zur alleinigen Ernährung nicht ausreicht, weil keines all die verschiedenen Stoffe, welche zum Aufbau der Organzellen nötig sind, in richtiger Auswahl enthält. Es lebt auch niemand ausschließlich nur von „nahrungsreichen“ Speisen wie z. B. Eiern,

Von unschätzbarem Wert für die Gesundheit ist der hohe Gehalt der Gemüse an Nährsalzen, welche ein Hauptersatzmittel für unsere Blutsalze bilden. Setzt man die Menge an organischen Salzen beim Weißbrot gleich 1, so enthält die gleiche Menge Weißkohl 15 mal soviel, und die gleiche Menge Spinat sogar 28 mal soviel Nährsalze. Letzterer bildet zugleich das eisenhaltigste Gemüse und ist deshalb besonders zu empfehlen der heranwachsenden Jugend, allen schwächlichen, blutarmen und bleichsüchtigen Personen.

Aus dem Tagebuch eines Säuglings.

Dr. Gerster hat seinerzeit folgende originelle Selbstbetrachtung eines geplagten, gesundheitswidrig behandelten Säuglings veröffentlicht, welche eine gelungene Satire auf die landläufige, in so vielen Punkten verkehrt und gekünstelte Pflege der Neugeborenen enthalten. Die philosophischen Reflexionen des ungenannten Säuglings beschränken sich auf einen Lebensgang von 13 Tagen und sind in Tagebuchnotizen zu Nutz und Lehr der Nachwelt überliefert. Zur Beherzigung für Mütter und Wärterinnen entnehmen wir denselben folgende Blätter:

Erster Tag. Wunderbar! Himmlisch! Endlich bin ich einmal auf der Welt! Wer hätte das gedacht, daß man da atmen kann, frei atmen und hinaus-schreien, was man sich denkt? Ich bin nur neugierig ob alles so aussieht und so eintrifft, wie ich es geträumt habe; ganz besonders freu' ich mich aufs Sonnenlicht und den blauen Himmel, auf die frische reine Luft und Abkühlung meiner heißen Haut. Wenn ich nur all die Herrlichkeiten schon sehen und verspüren könnte!

Zweiter Tag. Nein diese schreckliche Hitze! Ich bin recht enttäuscht. Diese Luft, dieses Licht, wie ganz anders habe ich mir das vorgestellt. Aber Geduld, es wird nach und nach schon kommen. Die alte Frau, die mich pflegt, versteht mich scheint's gar nicht recht.

Fünfter Tag. Noch immer keine Erlösung! Wenns so fort geht, halt' ich's nimmer lang aus. Den lieben langen Tag muß ich vergraben liegen in Federbetten, kaum daß ich ein bißchen Luft schnappen kann. Zwei leinene und eine wollene Windel, ein Hemdchen, ein wollenes Fäckchen, ein mit Federn gefülltes, langes Kissen, in das ich vom Hals bis zu den Füßen gewickelt bin, darüber eine dicke, mit Federn gefüllte Bettdecke, die Vorhänge meiner Lagerstatt zugezogen, das Zimmer durch doppelte Gardinen verdunkelt, die Fenster fest verschlossen — so muß ich armer Wurm von früh bis abends liegen. Meine glühende Haut ist noch schlechter dran wie der heiße Ofen neben mir, der seine Wärme doch wenigstens weggeben kann. O, wüßte ich doch, was ich tun sollte! Schreie ich, so bringt mir die alte Frau heiße Milch zu trinken, die meine Qualen noch vermehrt; habe ich kalte Hände, während mein armes Hirn und die Haut vor Hitze glühen, so bringt die grausame Alte noch ein paar Federkissen. Ich möchte vergehen vor Qual — ich drehe die halbgeschlossenen Augen nach allen Seiten hilfselehend umher, aber meine Quälerin sagt: „Das Kind fraiselt (hat „Gichter“, heißt's bei uns), es braucht mehr Wärme,“ und wirklich heizt die Entsetzliche im Ofen nach und legt mir obendrauf noch die dickste Wolldecke die sie findet. Kommt mir denn niemand zu Hilfe?

Zehnter Tag. Wieder eine fürchterliche Nacht! Eine Lust zum Ersticken! Ich schrie was ich herausbrachte, aber man verstand mich nicht. Ich mußte trinken, trinken und wieder trinken, bis der Magen überlief. Heute morgen, als