

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 27 (1917)  
**Heft:** 7  
  
**Rubrik:** Obstkuren

### **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>**

## Obstkuren.

Die Gesundheit des Leibes ist des Menschen edelstes Gut; allerdings hängt von ihr auch die Gesundheit der Seele ab, indem bekanntlich nur in einem gesunden Leibe auch eine gesunde Seele wohnen kann. Wir sind es daher uns und den Unserigen geradezu schuldig, für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit ernstlich besorgt zu sein. Der Obstgenuß nun ist ein wirksames Mittel zur Erhaltung derselben. Mancher behauptet vielleicht, auch ohne Obstkost sich einer guten Gesundheit erfreuen zu können; aber wir sagen: zum rechten Wohlfühlen gelangen wir erst durch den Genuß des Obstes.

Wenn wir an die riesigen Mengen Obst denken, die manches Jahr geerntet, versandt und eingekellert werden, so fragt man sich erstaunt, wie ein derartiger Verbrauch von Früchten überhaupt möglich ist. Und doch kommt man, wenn man den auf jeden Konsumenten entfallenden Anteil an diesem Verbrauch berechnet, zu dem Ergebnis, daß sicherlich doppelt, ja dreifach soviel Äpfel, Birnen, Pflaumen usw. verkauft werden könnten, wenn Obst nur in dem Maße als Speise benützt würde, wie etwa die Kartoffel in einer besser gestellten Familie. Es wird viel zu wenig Obst gegessen. Jede Hausfrau weiß freilich gar gut, daß eine saftige Frucht zum Nachtschisch und ein Nupfchen Kompott im Winter ein köstlicher Genuß sind. Aber verhältnismäßig nur wenige Hausfrauen sind je belehrt worden, daß sie im Obst auch ein hervorragendes Nähr- und Heilmittel besitzen, außer es sei ihnen etwa in einem Koch- und Haushaltungskurse beigebracht worden. Würde die Hausfrau den Segen des Obstgenusses kennen, so würde sie wohl beständig einen Korb voll Früchte zur allgemeinen Benützung seitens der Familie bereitstellen und auch die Konserven nicht nur Sonntags als Vorkostbissen dem Braten zuteilen.

Wie manche Mutter klagt nicht darüber, daß ihre Kinder keine Farbe bekommen wollen, daß sie immer und ewig nur an Blutarmut leiden. Zehn Aerzte hat sie schon befragt und zehn haben ihr zwanzig verschiedene Mixturen für die Kleinen verschrieben; aber alles umsonst, es ist eitle Hoffnung. Und dabei liegt das Mittel, das dem Blutmangel bei dauerndem Gebrauch gewiß abhilft, nur drunten im eigenen Keller: das Obst. Also ihr Hausfrauen und Mütter, spart nicht mit dem Obst auf eurer Speisefarte; dies ist bei der Billigkeit<sup>1)</sup> desselben ein unverzeilicher Fehler. Womöglich jeden Tag setzt irgendeine Frucht auf den Tisch, und eure Kinder laßt nur Obst essen, soviel sie Lust haben.

Warum tragen wohl unsere Kinder fast ausnahmslos ein so lebhaftes Verlangen nach Obst- und Beerenfrüchten jeder Art, warum geben sie dem mit Gelee bestrichenen Brote den Vorzug vor dem Butterbrote, und warum streifen die Größeren derselben hinaus in Wald und Feld, um an den wildwachsenden Beeren sich gütlich zu tun? Das instinctive Bedürfnis nach den in den Früchten enthaltenen Nähr- und Blutsalzen, die besonders der jugendliche Körper dringend nötig hat, treibt sie hinaus. Kein anderes Nahrungsmittel enthält die mineralischen Nährstoffe, Kalk, Natron, Eisen, Phosphor, welche als Bau- und Heizstoffe für unsern Körper so wichtig sind, in so leicht verdaulicher Form als Obst; daher die erfrischende Wirkung desselben auf unseren Organismus. Vermöge der im Obst enthaltenen Fruchtsäuren übt dasselbe auch einen wohlthätigen, anregenden Einfluß auf Magen- und Darmkanal aus; dadurch wird die Verdauung befördert, der Stoffwechsel beschleunigt und der Ausscheidung abgenützter Stoffe Vor-schub geleistet. Wie viele Krankheiten können

<sup>1)</sup> Hiemit ist in diesem Jahre nicht weit her, aber immerhin: besser wär's, diese und jene Mark ginge in Obst statt in Bier auf. (Anmerkung der Redaktion.)

somit durch den Obstgenuß bei jung und alt verhütet oder niedergedämpft werden. In keinem anderen pflanzlichen Erzeugnisse der Erde ist speziell die dem Gehirn so notwendige Phosphorsäure als leicht verdauliche Verbindung in solch großer Menge enthalten als im Apfel. Sorgfältig ausgeführte Analysen haben ergeben, daß der Apfel eine weit größere Menge Phosphor enthält als jede andere Baumfrucht und Gemüseart, und daher gerade der Apfel den geistig angestrengt arbeitenden und eine sitzende Lebensweise führenden Menschen zum Genuß um so mehr empfohlen werden kann, als er außer Phosphor auch noch jene Säuren enthält, welche gegen Schlaflosigkeit und Hautkrankheiten schützen. Es ist ja bekannt, daß manche große Dichter, wie Goethe, Schiller und andere, keine rechte Schaffensfreude besaßen, wenn sie nicht den Duft von Äpfeln in der Nase hatten.

Zu bemerken ist noch, daß allerdings gekochtes und noch besser gedünstetes Obst in größeren Mengen genossen werden kann als rohes, da es in letzterem Zustande Leuten mit etwas empfindlichem Magen Blähungen verursacht.

Auf alle Fälle aber gehört irgendeine Frucht in irgendwelcher Form stets auf den Tisch und das verursacht ja nicht all zuviele Mehrkosten. Vielleicht kann dafür eine andere, vielleicht nicht so nötige Ausgabe unterlassen werden.

(„Kneipp-Blätter“.)

## Ueber Blutuntersuchungen bei Fliegern.

Von Dr. med. G. Wasmuth.

Professor Dr. Erich Meyer, Stabsarzt d. L., und Dr. Richard Seyderhelm, Assistenzarzt d. R., haben bei 28 Fliegern einer Armeeabteilung Blutuntersuchungen vorgenommen, um den Ein-

fluß des Höhenklimas auf das Blut festzustellen. Bei fast allen Fliegern fand man hohe Werte für Hämoglobin (Blutfarbstoff) und für rote Blutkörperchen (Erythrozyten). Allerdings nicht so hohe Zahlen, wie sie zum Beispiel von Viault bei Untersuchungen im Hochgebirge (4500 m) und von Gaule bei Untersuchungen während einer Ballonfahrt angegeben werden, nämlich  $7\frac{1}{2}$  bis 8 Millionen Blutkörperchen während der gesunde Bewohner der Tiefebene durchschnittlich 5 Millionen rote Blutkörperchen in einem Kubikmillimeter Blut beherbergt.

Nach diesen Untersuchungen bei Fliegern betrugen die Blutfarbstoffwerte von 101 bis 135 Prozent. Der höchste Wert ergab sich bei dem Flieger, der die längste Zeit (seit 1910) flog. Die höchste Anzahl der roten Blutkörperchen betrug 6,800,000 (bei 120 % Hämoglobin). Sonst lagen die Werte zwischen 5 und 6 Millionen. Kernhaltige rote Blutkörperchen wurden bei drei Fliegern gefunden.

Die Mehrzahl der Untersuchungen wurden ein bis acht Tage, in zwei Fällen zwei Stunden nach dem letzten Fluge vorgenommen. Ein Flieger flog zuletzt sechs Monate, ein anderer zwei Monate vor der Untersuchung. Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Grad der Vermehrung kam dabei nicht an den Tag. Dagegen läßt sich eine gewisse Abhängigkeit von der Zahl der Flüge, besonders der Hochflüge nicht verkennen.

Bemerkenswert ist aber auch, daß man den Fliegern die vermehrte Blutbildung nicht ansah, bei einigen war sogar die Gesichtsfarbe blaß.

Dieser bei 28 Fliegern gefundene Wertzuwachs an Blutfarbstoff und roten Blutkörperchen kann nicht als eine Eindickung des Blutes (nach der Meinung einiger Physiologen), sondern muß als der Ausdruck der gesteigerten Blutbildung gelten, wie sie bei längerem Aufenthalte im Hochgebirge festgestellt wurde.

(„Kneipp-Blätter“.)