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: 12.12.2025

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 befanntlich nur in einem gesunden Leibe auch eine gesunde Seele wohnen kann. Wir sind es daher uns und den Unsrigen 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 Wohlsein gelangen wir erst durch den Genuß des Obstes.

Wenn wir an die riefigen Mengen Obst denfen, bie manches Sahr geerntet, versandt und eingefellert werben, fo fragt man fich erstaunt, wie ein berartiger Berbrauch von Früchten überhaupt möglich ift. Und doch fommt man, wenn man ben auf jeden Ronfumenten entfallenden Anteil an diefem Berbrauch berechnet, zu bem Ergebnis, daß sicherlich doppelt, ja breifach soviel lepfel, Birnen, Bflaumen ufw. verfauft werden tonnten, wenn Obst nur in dem Mage als Speise benütt würde, wie etwa die Rartoffel in einer beffer gestellten Familie. Es wird viel zu wenig Obst gegessen. Jede Hausfran weiß freilich gar aut, bag eine faftige Frucht jum Rachtisch und ein Näpfchen Kompott im Winter ein foftlicher Benuß sind. Aber verhältnismäßig nur wenige Hausfrauen find je belehrt worden, daß fie im Dbst auch ein hervorragendes Nähr- und Beilmittel besitzen, außer es sei ihnen etwa in einem Roch und Haushaltungsfurse beigebracht worden. Würde die Hausfran den Segen des Obstgenuffes fennen, so murde fie mohl beständig einen Rorb voll Früchte zur allgemeinen Benützung seitens ber Familie bereitstellen und auch die Konserven nicht nur Sonntags als Leckerbissen dem Braten zuteilen.

Wie manche Mutter flagt 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 Speisekarte; dies ist bei der Billigkeit des sesselben ein uns verzeilicher Fehler. Womöglich jeden Tag setzt irgendeine Frucht auf den Tisch, und eure Kinster laßt nur Obst essen, soviel sie Lust haben.

Warum tragen wohl unsere Rinder fast ausnahmslos ein so lebhaftes Berlangen nach Obst: und Beerenfrüchten jeder Art, warum geben fie bem mit Gelee bestrichenen Brote ben Borgug vor dem Butterbrote, und warum streifen die Größeren berfelben binaus in Balb und Feld, um an den wildwachsenden Beeren fich gutlich gu tun? Das instinktive Bedürfnis nach ben in ben Früchten enthaltenen Rähr- und Blutfalgen, die besonders der jugendliche Rörper bringend nötig hat, treibt fie hinaus. Rein anderes Rahrungemittel enthält die mineralischen Rährstoffe, Ralf, Natron, Gifen, Phosphor, welche als Bauund Beigftoffe für unfern Rorper fo wichtig find, in fo leicht verdaulicher Form als Obst; daber die erfrischende Wirtung desselben auf unseren Organismus. Bermöge ber im Obst enthaltenen Fruchtfäuren übt basfelbe auch einen wohltätigen, anregenden Ginflug auf Magenund Darmfanal aus; badurch wird die Berbauung befördert, ber Stoffmechfel beschleunigt und der Ausscheidung abgenützter Stoffe Borschub geleiftet. Wie viele Krantheiten fonnen

¹⁾ Hiemit ists in diesem Jahre nicht weit her, aber immerhin: besser war's, diese und jene Mark ginge in Obst statt in Bier auf. (Anmerkung der Redaktion.)

somit durch den Obstgenug bei jung und alt verhütet ober niedergedämpft werben. In feinem anderen pflanglichen Erzeugniffe ber Erbe ift ipeziell die bem Gebirn fo notwendige Phosphor= fäure als leicht verdauliche Berbindung in folch großer Menge enthalten als im Apfel. Sorgfältig ausgeführte Unalusen haben ergeben, baß ber Apfel eine weit größere Menge Phosphor enthält als jede andere Baumfrucht und Bemufeart, und baber gerade ber Apfel ben geiftig angestrengt arbeitenden und eine sigende lebensweise führenden Menschen gum Genuß um fo mehr empfohlen werden fann, als er außer Bhos: phor auch noch jene Säuren enthält, welche gegen Schlaflofigfeit und Sautfrantheiten schüten. Es ift ja bekannt, daß manche große Dichter, wie Goethe, Schiller und andere, feine rechte Schaffensfreude befagen, wenn fie nicht ben Duft von Aepfeln in ber Rafe hatten.

Bu 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 empfindslichem 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. Leicht kann dafür eine andere, vielleicht nicht so nötige Ausgabe unterlassen werden.

("Aneipp-Blätter".)



Heber Blutuntersudjungen bei Fliegern.

Bon Dr. med. S. 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 $7^{1/2}$ bis 8 Millionen Blutkörperchen während der gesunde Bewohner der Tiesebene durchschnittlich 5 Millionen rote Blutkörperchen in einem Kubikmillimeter Blut beherbergt.

Nach diesen Untersuchungen bei Fliegern bestrugen die Blutsarbstoffwerte 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 dis 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 Bermehrung 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 Blutbildang nicht ausah, 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 sestgestellt wurde. ("Kneipp-Blätter".)