

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

**Heft:** 4

**Artikel:** Wildwachsende Gemüse

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038007>

### 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>**

der „Naturwissenschaftlichen Wochenschrift“ ausgeführt wird, daß die Reaktionszeit des Soldaten so kurz wie möglich sei. Geistesgegenwärtig sein heißt die Sinneswahrnehmung rasch und zweckmäßig in die Tat umsetzen, und dies ist für den im Felde stehenden Mann natürlich von besonders hoher Bedeutung. Man versteht unter Reaktionszeit den Zeitraum, welcher von dem ersten Augenblick des Empfangens eines Sinnensreizes bis zu einer dadurch veranlaßten bewußten Handlung verstreicht. Die Untersuchungen über diese Reaktionszeit bauen sich darauf auf, daß dieselbe sich erstens aus der Perzeptionsdauer — dem Eintritt in das Bewußtsein — zweitens der Apperzeptionsdauer — dem Bewußtwerden der besonderen Eigenschaften des betreffenden Sinnensreizes — und der Dauer des Willensimpulses zusammensezt. Eine besonders kurze Reaktionszeit ist für Flieger, für Maschinengewehrmauschen und im Minenkampf erwünscht. Darum werden in Frankreich z. B. die sogenannten „Mitrailleure“ besonders geprüft, wobei vor allem die Reaktionszeit für das Sehen und das Hören sowie für die Tastempfindung festgestellt wird. Nach den Mitteilungen von Kathariner in der „Naturwissenschaftlichen Wochenschrift“ werden diese Prüfungen mittels elektrischer Meßapparate nach einer Konstruktion von D'Arsonval vorgenommen. Ein beweglicher Zeiger ruft die Sinneswahrnehmungen für das Sehen hervor, ein durch das Auffallen eines Hämmerchens auf eine kleine Metallplatte erzeugter Ton die Sinneswahrnehmung für das Hören, dasselbe Hammerinstrument dient auch zur Prüfung der Tastempfindung. Bei den Prüfungen betrug — bei einer Zeiteinheit von 1/1000 Sekunden — die Reaktionszeit für das Sehen 106, für das Hören 147 und für die Tastempfindung 150. Demnach reagiert man im allgemeinen auf Reize des Gehörmögens am schnellsten, auf Reize des

Tastsinnes am langsamsten. Weiterhin wurde erforscht, ob gewisse und welche Genüßstoffe auf die Reaktionszeit schädigend einwirken. Man stellte fest, daß Tabakrauch und der Genuß alkoholischer Getränke im allgemeinen geeignet sind, die Reaktionszeit zu verlängern, d. h. also die Geistesgegenwart des Menschen zu verringern.

Bei dieser Gelegenheit ist es interessant, daran zu erinnern, daß eine andere, von einem Deutschen bereits früher angestellte Untersuchung das gleiche Resultat zeitigte. So führte Hugo Schulz in seinem Werk „Über den Einfluß des Alkohols auf das Farbenssehen“ folgendes aus: „Schon verhältnismäßig geringe Mengen von Alkohol vermögen bei dazu veranlagten Personen eine deutliche Abnahme der Unterscheidungsfähigkeit von Hell und Dunkel bei Grün und Rot herbeizuführen.“ Die genannte Eigenschaft des Alkohols ist überall da in hohem Grade beachtenswert, wo das deutliche Erkennen von Rot und Grün für die Erhaltung von materiellen Werten und vor allem von Menschenleben von Wichtigkeit ist.“ So zeigt schon dieser kleine Ausschnitt aus der Physiologie, wie berechtigt die Mahnungen zur Mäßigkeit (Erhaltung wäre wohl besser gesagt) im Alkoholgenuss sind.

(Kölner Tagblatt.)



## Wildwachsende Gemüse.

Von A. M.

Es naht die gemüsearme Zeit, an welche die Hausfrau mit Sorge denkt. Die Wintergemüse gehen zu Ende. Die jungen Frühlingsgemüse stehen so hoch im Preise, daß sie vorläufig von der in bescheidenen Verhältnissen lebenden Frau nicht gekauft werden können.

Es kommt aber jetzt auch die Zeit, wo die Mutter mit den Kindern an schulfreien Tagen

hinausgeht ins Freie, oft weit hinaus vor die Stadt. Die Wege führen an Feldern und Wiesen entlang. Viele, viele Frauen haben keine Ahnung, an welchen Schäden sie vorübergehen, wie sie und die Kinder Wertvolles mit Füßen treten. Die Augen auf! Es gibt da so vieles, das, mit heimgenommen, ein wohlschmeckendes Gemüse, einen herrlichen Salat liefert, ohne daß ein Eingriff in fremdes Eigentum geschieht. Der Weg führt an Hecken, Zäunen, altem Gemäuer vorbei. An diesen Stellen wachsen mit Vorliebe Brennnesseln. So lange diese Nesseln jung, d. h. noch nicht in Samen geschossen sind, geben sie ein vorzügliches Gemüse, das, wie Spinat zubereitet, wertvoll ist. Eine Tasche oder ein Säckchen, ein alter Handschuh, angezogen beim Ausreißen der Nesseln, ein Messer kann leicht mitgenommen werden.

Ebenso können die jungen Blätter des Löwenzahn (Kuhblume) dienen, der viel an Rainen und Feldrändern wächst. Diese Löwenzahnblätter sind aber auch sehr gut, wenn man sie zu Salat verwendet. Am vorteilhaftesten ist es, aus dem Herzchen Salat und aus den äußeren Blättern Gemüse zu bereiten. — Die Ackermelde, ein Unkraut, die jeder Landmann fürchtet, gibt ebenfalls ein sehr gutes, spinatähnliches Gemüse. Es wird bereitet wie das Brennnesselgemüse. Feldsalat (Nessel, Rapünzchen) wächst wild auf Brachfeldern. Mit einem stumpfen Messer ausgestochen, kann man in kurzer Zeit viel von diesem Salat sammeln, der teuer bezahlt werden müßte. — An Wiesengräben mit klarem Wasser, das Quellen entspringt, erscheint schon im ersten Frühjahr die Brunnenfresse. Diese gibt einen wohlschmeckenden Salat. Fein geschnitten erhält man von dieser Kresse einen pikanten Beleg auf Butterbrot und zu hartgekochten Eiern. Brunnenfresse muß gut gewässert und sehr sorgfältig gereinigt werden,

damit alles Schädliche, das sich aus dem Schlamm angesetzt hat, entfernt wird.

Wildwachsender Sauerampfer ist vorzüglich zur Bereitung von Suppen. Wird etwas Sauerampfer unter das Brennnessel- oder Löwenzahngemüse oder selbst unter den gewöhnlichen Spinat gemischt, so bewirkt dies einen äußerst pikanten Geschmack.

Junge Erdbeerblätter — schonend von der Pflanze genommen, von jeder nur einige Blätter — liefern einen wohlschmeckenden gesunden Tee. Getrocknet können die Blätter das ganze Jahr aufgehoben werden.

So gäbe es noch manche Pflanze, die in der Küche Verwendung finden könnte. Es sollen jedoch solche, die nicht allgemein bekannt sind, nicht angeführt werden, damit keine folgenschweren Verwechslungen entstehen.

(„Kneipp-Blätter“.)



## Korrespondenzen und Heilungen.

Turin, 19. November 1917.

Herrn Dr. Imfeld,  
Arzt des Sauter'schen Institutes,  
in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Anfangs Juni dieses Jahres konsultierte ich Sie in Genf wegen meiner seit schon ein paar Jahren bestehenden Zuckerharnruhr; heute kann ich Ihnen, zu meiner großen Freude, mitteilen, daß ich schon seit Anfangs Oktober von meiner Krankheit vollständig geheilt bin.

Von Zucker ist keine Spur mehr im Urin zu finden; die tägliche Harnmenge ist eine normale; ich leide nicht mehr an Durst, meine Verdauung ist ausgezeichnet und der Stuhl-