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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 7

Artikel: Heilwirkung des Knoblauchs

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037973

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: 09.08.2025

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

recht süßer Trauben wirken eiweißsparend im Körper, fördern den Ernährungszustand, führen zu Fleisch- und Fettansatz. Freilich muß damit eine gute, nahrhafte Kost verbunden sein, vorzugsweise bestehend aus Fleisch, Butterbrot, Eiern, Käse. Unter diesen Verhältnissen ist die Kur erfolgreich bei mageren, nervösen, blutarmen, skrofulösen oder tuberkulösen Personen. Nur bei Nervenleiden möge man die Fleischnahrung einschränken, und dafür mehr Butter, Eier, Käse verabreichen.

Dagegen bewirkt der sehr reichliche Genuß (bis 4 Kgr. täglich) von säurereichen Trauben eine Beschleunigung der Verdauungstätigkeit, geringere Ausnutzung der Nahrung, Steigerung des Wasserverlustes, und führt dadurch zur Entfettung und Entwässerung des Organismus. Erfolgreich ist diese Art der Traubensaftkur bei Stauungen im Unterleib (üppige sitzende Lebensweise), Fettsucht, Darmträgheit, Verstopfung, Hämmorrhoiden, Gicht, Leber- und Nierenleiden, und als Nachkur auf abführende Mineralwässer (Marienbad, Kissingen, Homburg). Die Diät muß dabei bestehen in recht magerer Kost, wenig Fleisch, Enthaltung von Fett und Butter. Die Wirkung wird noch besonders unterstützt durch Körperbewegung, Luftbäder und Wasseranwendung.

Man beginnt jede Kur mit 1/2 bis 1 Kgr. täglich und steigert allmählich drei Wochen lang; dann geht man wieder zurück, so daß die Gesammtkur 5 bis 6 Wochen dauert. Die Hälfte nimmt man morgens nüchtern mit ein wenig Brotrinde. Eine Stunde nachher ein leicht verdauliches Frühstück. Das dritte Viertel wird eine Stunde vor dem Mittagessen verzehrt, das letzte Viertel in den späteren Nachmittagsstunden, mindestens eine Stunde vor dem Abendessen.

Heilwirkung des Knoblauchs.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten)

Jetzt lebt ein schon Jahrtausende altes Heilmittel wieder auf und wird ärztlich als sehr brauchbar empfohlen. Schon in der Odyssee wird der Knoblauch (Allium sativum) als Würze der Speisen, als Heilmittel, Schutzmittel gegen Zauber und böse Wesen gerühmt, so daß er von den Heiden als heilig verehrt wurde. Hieronymus Bock sagt in seinem „Kräuterbuch", erschienen in Straßburg im Jahre 1556: „Knoblauch gegessen, widersteht allem Gift. Darum sollen es die müden Schnitter und Mäher essen, welche etwa in der Hitze ungesundes, weiches Wasser trinken, davon mancherlei Gebresten erwachsen, die werden von Knoblauch beseitigt." Es scheint damals üblich gewesen zu sein, Knoblauch zum Brot zu essen. Der Dichter Fischart (geb. 1545) schreibt:

Es saßen etliche Reiter frisch
Daselbst zusammen an dem Tisch,
Aßen ihr Brot. daneben auch
Den Knoblauch nach Landes Brauch.

Von der Front kommende Militärärzte erzählen, daß Knoblauch in Galizien allgemein auf Butterbrot als Vorbeugungsmittel gegen Darmkrankheiten genossen wird, ein Mittel, dessen sich auch die Offiziere bedienen, wenn sie längere Zeit dort zubringen. In andern Gegenden (Südungarn, Steiermark) wird das Schweinefleisch damit eingerieben, um, es vor Fäulnis zu bewahren. Und gerade diese günstige, Fäulnis verhütende Eigenschaft wird jetzt auch ärztlich verwertet. Bei den verschiedensten Darmkatarrhen hat man beobachtet, daß ein Verzehren roher Knoblauchknollen die Fäulnis- und Krankheitsbakterirn sehr bald abtötet.

Selbst bei hartnäckigem Darmkatarrh findet stets schnell eine Abnahme der Entleerungen und ein rasches Wiedereintreten guten Appetites statt. Der günstige Erfolg tritt ohne jede Nebenschädigung auch bei Darmkrankheiten kleiner Kinder ein, z. B. bei der gefürchteten Sommercholera.

Da Knoblauch allenthalben zu jeder Jahreszeit zu haben ist, möge man dies altbekannte und wieder neubewährte Heilmittel bei Verdauungsstörungen und Darmkatarrhen jeder Art sich zunutze machen.

Gesundheitliche Vorteile der Nasenatmung.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Nachdruck verboten.

Wandern wir an trockenen Tagen auf staubigen Wegen, so sehen wir alsbald beim Schnauben der Nase an dem dunkel gefärbten Schleime, welche große Menge Staub und Schmutz unsere Nasenschleimhaut aus der eingeatmeten Luft zurückgehalten hat. Auch wenn die Hausfrau mit Reinemachen beschäftigt war oder der Hausherr bei trockenem Wetter im Garten herumgewirtschaftet hat, beweist nachher das Taschentuch, welche gesundheitlich wichtige Rolle die Nase als Staubfänger spielt. Dadurch wird unsere Lunge vor dem Eindringen auch jener vielfach scharfen und spitzigen Körperchen bewahrt, welche den „trockenen Husten" hervorrufen und die zarten Lungenbläschen wie Glassplitter verletzen können.

Die in der Luft allerwärts herumfliegenden Staubteilchen werden von unzähligen, auch krankmachenden Bakterien und Bazillen als Luftballons benutzt. Bei steter Nasenatmung werden also auch die gefährlichen Krankheitserreger von der feuchten Nasenschleimhaut aufgefangen und gehen dort massenhaft zugrunde, weil jedes gesunde Schleimhautsekret schädigend, sogar abtötend auf sie wirkt. Der Rest wird dann beim Niesen und Schnauben entfernt.

Im Winter würde die kalte rauhe Luft, wenn sie direkt in Hals und Lunge käme, oft schwere Erkrankungen hervorrufen. Auf dem verhältnismäßig weiten Wege durch alle Windungen und Muscheln der inneren Nase wird sie genügend erwärmt und verliert somit ihre Schädlichkeit. Bei strenger Kälte findet dann auch eine schnellere Schleimabsonderung statt, — wir müssen häufiger das Taschentuch in Gebrauch nehmen, — so daß die erkaltende Flüssigkeit immer wieder durch blutwarme ersetzt und die eindringende Luft genügend erwärmt wird. Es ist daher namentlich in der kalten Jahreszeit oder bei rauhem Wetter von größter Wichtigkeit, stets durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. So mancher gefährliche Hals- und Lungenkatarrh wird dadurch vermieden. Der „schlimme Hals" unserer Jugend ist oft nur auf das schädliche Mundatmen zurückzuführen. Die Buchten und Winkel des Rachenraumes, die Furchen und Spalten der Mandeln bietet den eingeatmeten Bakterien ungestörte Brutstätten, sie bilden die schlimmsten Seuchenherde, die beliebtesten Eintrittspforten der Krankheitserreger in unsern Körper. Zahlreiche Erkrankungen fangen mit mehr oder minder heftigen Mandelentzündungen an. Daher muß man Kinder stets dazu anhalten, nur durch die Nase zu atmen. Wenn sie aber trotzdem immer wieder, namentlich Nachts mit geöffnetem Munde atmen, so ist es Pflicht der Eltern, eine Nasenuntersuchung durch den Arzt vornehmen zu lassen. Andernfalls wird das Kind von allerhand Leiden, wie Erkältungen, Ohrenkrankheiten, Lungenkatarrhen heimgesucht werden.

Auch unsere verheerendste Seuche, die Tuber-