**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

Heft: 1

**Artikel:** Der Wert des Obstes als Volksnahrungsmittel

Autor: Lahmann, H.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037806

## 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:** 14.12.2025

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

und wird durch dieselben hygienischen Kräfte bald wieder gesund, wenn Krankheit sich einsstellt. Wenn man sich dann noch weiterer hygienischer Mittel bedient, wie Massage, Gymnastik usw., wird in vielen Fällen der Heilungsprozeßsehr befördert oder beschleunigt, vorausgesetzt, daß diese Reizmittel nicht mißbraucht werden, und der Körper durch sie zu erregt oder durch zu viele Behandlungen entfrästet wird.

Selbst bei akuten Krankheiten, wenn alle Lebenskräfte aufgerüttelt zu sein scheinen, um die Gifte zu bekämpfen, bedarf die Natur in den meisten Fällen mehrere Tage, bei einigen Fiebern sogar 30 Tage oder mehr, um ein Gegengift auszubilden.

In einigen Fällen ruht das Gift monatelang im Körper und wird, nachdem die Zellen eine langsame Anhäufung zugelassen haben, durch irgendeine unbekannte Ursache dann plöglich tätig. Dies zeigt sich bei einer Person, die dem Gebrauch von Morphium oder Alkohol ergeben ist und allmählich ihre Gewebe dahin ausgebildet hat, daß sie große Mengen dieser Gifte behalten kann.

Wir könnten viele Beispiele anführen, die zeigen, daß der Körper aus einer Menge von Bellen und Geweben besteht, die fich nicht fo ichnell plötlichen Beränderungen unterwerfen, und wir follten uns darüber freuen; benn alles Lebende, das schnell reif wird, ftirbt auch schnell ab, mahrend langfame Entwicklung ein langes Leben fördert. Deshalb wollen wir auch die wahre Beilung mählen, die langfam aber ficher und bleibend vorwärts geht und beffer ift, als wenn durch starte Beilmittel, die den Rörper einschläfern, jedes unangenehme Symptom zum Schweigen gebracht wird: die schnell zu beilen scheinen, aber in Wirklichkeit ben ganzen Organismus angreifen und ihn in einem schlimmern Buftande laffen, als er vorher war. (Aneipp-Blätter.)

## Der Wert des Obstes als Volksnahrungsmittel.

Bon Dr. med. S. Lahmann.

Aus dem südafrikanischen Kriege zu Beginn dieses Jahrhunderts wissen wir, daß nicht nur unter Methuens Truppen am Modderriver sowie bei den ihn einschließenden Buren, sondern auch unter den englischen Gefangenen in Pretoria der Storbut herrschte. Fleisch ist überreichlich da, hieß es, Mehl auch.

Daß die Gefangenen in Pretoria, welche die größte Freiheit genossen, beim Fußballspiel in frischer Luft genug tummelten, dennoch an Storbut erkrankten, will uns nicht in den Kopf. Sobald wir aber wissen, daß sie ausschließlich mit Fleisch und Brot ernährt wurden, ist dies nicht mehr wunderbar.

Der Bure genießt ja selbstgebautes Gemüse und Früchte mancher Art. Diese enthalten reichlich die für uns unbedingt nötigen Mineralstoffe, die Nährsalze, wie Natron, Kalk, Gisen usw., ohne deren regelmäßigen Genuß wir krank werden müssen.

Im Felde half er sich mit einem eigentümlichen Tee, der, aus vielerlei Kräutern bestehend, einen Nährsalzauszug aus denselben darstellte. Sobald er aber in schwierigen Berhältnissen auf Fleisch und Brot angewiesen war, erkrankte er an Skorbut wie die von Fleisch und Brot lebenden Gegner.

Der Storbut zeigte sich hier wieder als die einfachste Form der Blutzersetzung durch verstehrte' Nahrung. Das Blut kann sich von den Selbstgiften, die als Säuren zu betrachten sind und erst durch die Basen, wie Natron und Kalk, unschädlich gemacht und ausgeschieden werden, nicht befreien, und so beginnt der faulige Prozes am Zahnsleisch, welches, mit saurem (der

Säuregrad ift erhöht, ber Alfalefzenggrad vermindert) Blut erfüllt, ben Berfetungserregern der Mundhöble feinen Widerstand entgegen= feten fann. Go fommt es zu Blutungen unter ber Saut ober im Innern, ju Darmblutungen ufm., ba bas faure Blut bunnfluffiger ift. Go fann es endlich zu einer Funktionslähmung bes Nervenspftems tommen, da die Ueberfäuerung des Blutes Ueberfäuerung des Nervensuftems und Tod besselben veranlagt. Un Gimeiß, Fett und Rohlehydraten (Buckerbildnern), den eingigen Stoffen, um die fich die heutige noch im Rüchstande befindliche ichulgerechte Ernährungsphysiologie fümmert, tann man lange Mangel leiden. Man wird einfach magerer. Die Borenthaltung aber von Blutfalzen, die wir als Nährsalze vorzugsweise ben Blatt- und Burgelgemufen, Blattfalaten und dem Obst entnehmen, racht fich unerbittlich, bas eine Dal schnell wie hier beim Sforbut, bas andere Mal langfam, oft recht langfam.

Wir wissen aus alter und neuer Erfahrung und als Beweis, daß die Nährsalztheorie richtig ist, daß der Storbut sofort besser wird, wenn man Kräuter, Wurzeln, Knollen oder Früchte irgendwelcher Art den Kranken verabreichen kann. Daß auch zahlreiche komplizierte Ernährungsstörungen durch eine Diätetik in unserem Sinne gebessert werden, habe ich durch so viele praktische Beispiele bewiesen, daß fast jeder in seinem Orte oder Bezirke ein solches Beispiel in Gestalt früherer Kranken herumwandeln sehen kann.

Daß man den Wert des Obstes nicht nach seinem Eiweiß, Fett- und Zuckergehalt messen darf, liegt auf der Hand. Weil aber immer nur noch der genannte unvollkommene Maßstab sowohl von Wissenschaftlern wie vom Volke angewendet wird, so wird der Wert des Obstes gering eingeschätzt.

Es ist mit bem Werte des Obstes wie mit

dem der frischen Luft. Man kann auch bei weniger guter Luft zur Not existieren, aber wirklich gessund sein kann man nur in reiner Luft. Den Wert der Luft instinktiv schätzen wird nur jener können, der, im engen Raume verschüttet, die Erstickung herannahen fühlt. Einen Apfel mit Gold aufwiegen wird nur jener, der sich in den Qualen des Storbuts windet.

Man kann ohne Obst existieren, das zeigen schon viele Volksgenossen unter uns. Wir brauchen nicht erst die Bewohner nördlichster Gegenden als Beispiel heranzuziehen, die ihren Nährsalzbedarf mit der Milch ihrer Renntiere, mit dem Blute ihrer Jagdbeute und dem spärlichen Grün verkrüppelter Weidengewächse decken. Denn diese Leute sind, falls in ihren Gegenden Moosbeeren vorkommen, die eifrigsten Verbraucher dieser ihrer einzigen Früchte, ja sie gieren nach densselben.

Wir können vielleicht auch leidlich gefund bleiben, wenn wir hierzulande mit Blatt= und Burgelgemufen sowie Salaten unserem Blute Die zu unserem Dasein nötigen Rährsalze verichaffen, die übrigen Stoffe baben wir ja in andern Nahrungsmitteln reichlich. Aber - fo ergeht die Frage - ift der hierzu meift nötige Rochprozeß einwandfrei, ist unsere Rüche einwandfrei? Nun, über das Auslaugen unferer Gemuse im Rochtopf habe ich mich genugsam ausgelaffen, und daß ein toftlicher grüner Salat mit Salz, Effig und Pfeffer zumeift geradezu verhungt wird, wird wohl mancher andere mir bestätigen. Dag wir aber bei ben gebräuchlichen Rüchenfehlern, bei dem Genuß mehr oder minder burch langdauernde Hitze ungunstig veränderter Nahrungsmittel oft gerade des Anstokes und Lebensreizes ermangeln, ber uns jum Gebeiben und wirklichen Wohlsein nötig ift, das lehrt uns vergleichsweise die Erfahrung bei den fünftlich ernährten Gänglingen.

Das Obst fann man uns nicht so leicht ver-

hunzen. Daß dann aber das leicht verdauliche Obst, die schnell ins Blut übergehenden, im Obstsaft gelösten und aromatischen, sowie Zuckerstoffe eine leichtere Versorgung des Blutes, wenigstens unserer Kinder und schwächlichen Leute, mit den nötigen Stoffen ermöglichen als bei Wahl jeder andern pflanzlichen Nahrung, liegt doch auf der Hand. Der Lebensreiz, welchen uns dies unverdorbene, lieblich duftende Obst zusührt, ist von diesem Standpunkte aus unbezahlbar.

Solche Reize sind unwägbare und unmeßbare Faktoren wie die Einwirkung der Luft und anderer Lebensreize auch. Daß sie aber existieren, zeigt uns der Umstand, daß die obstsliebenden Kinder ihrem Temperament, ihrem Ausssehen und ihrer harmonischen Entwicklung nach den Gemüse vorziehenden oder den fleischliebenden Kindern weit überlegen sind.

Wer nur etwas Erfahrung auf diesem Gebiete hat, wird diese Beobachtungen bestätigen können.

Nun, das Ideal auch für den Erwachsenen sollte sein: leiblich und seelisch tunlichst das reine Kind zu bleiben. Den Lebensreiz des Obstes kann der Erwachsene durch alkoholische oder narkotische Getränke sowie allerhand Reizmittel wohl scheindar oder vorübergehend ersteten; aber er entsernt sich bei diesem Abgewöhnen des Obstes (worauf sich mancher noch etwas zugute tut), immer mehr von der Norm. Er vermehrt die Zahl der Häßlichen, der Gebrechlichen, der früh Alternden und der Kranken.

Zum Schluß noch eine Bemerkung: Tag für Tag lernt der beschäftigte Arzt Kranke kennen, die angeblich kein Obst vertragen oder es nicht essen dürfen. Nun, unter all meinen Hauspatienten dieser Art habe ich noch keinen gestunden, der nicht das Obstessen (eventuell in gewisser Form oder zu gewisser Tageszeit) ges

lernt, der nicht den Obstgenuß dabei liebges wonnen und sich nicht von da ab wohler ges fühlt hätte. (Kneipp-Blätter.)



# Augengläser sur Brillenträger.

Bon Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

Die Aurzsichtigen, die icon in früher Jugend bei weitem die Mehrzahl aller Augenleidenden bilden, follten nie ohne vorherige ärztliche Untersuchung fich eine Brille anschaffen, weil burch falich gewählte Glafer ihre Rurgsichtigkeit ichnell ichlimmer wird. Sind die Glafer ju fcmach, bann genießen ihre Träger nicht ben gangen Borteil, den eine dem Zwed entsprechende Brille ihnen bieten foll, und das schädliche, ermüdende Beftreben, durch Aneifen der Augenlider oder Berlängerung der Lidspalte beffer zu feben, bleibt wie vorher bestehen. Auch übt das Auge sich leichter in genauer Wahrnehmung und Beurteilung, wenn die Nethaut fortwährend flare, icarfe Bilber empfängt. Sind die Blafer gu ftart, dann ift der Nachteil noch größer. Durch die übermäßige Unspannung der Augenmusteln entsteht zunächst Rrampf und später schnell qu= nehmende Rurgfichtigfeit. Oft ift es überhaupt nicht gleich nötig, daß Rurgfichtige Brillen tragen; benn ift bas leiben erft im Entstehen begriffen, fann es häufig burch Bermeiden jeglicher Anstrengung des Auges und durch längere Rube wieder gang beseitigt werben. In andern Fällen wieder genügt es vollkommen, nur beim Lefen, Schreiben, Arbeiten die Brille gu benuten, sonst aber die Augen in ihrem natürlichen, ruhenden Buftand zu laffen. Alles dies fann nur ber Urgt richtig vorschreiben.

Die Augenpflege für weitsüchtige Brillenträger ist ungefähr dieselbe wie die für Kurzsichtige