

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

**Heft:** 7

**Artikel:** Sollen Kinder Obst essen?

**Autor:** Szana, Alexander

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037825>

### 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>**

Beurteilung der Heilerfolge zu glauben. Ich gestehe, daß es mir zu Anfang ebenso ging; erst die Lektüre der Originalpublikationen über Thymipin usw., sowie meine Experimente an Maus, Meerschweinchen usw. zeigten mir, daß „doch an der Sache etwas sei“. Es erscheint mir vielmehr die ganze Frage als von höchstem, zunächst wissenschaftlichem Interesse. Bei der Kleinheit der am franken Menschen wirk samen Dosen ist es ausgeschlossen, daß es sich etwa um eine lokale, antiseptische, adstringierende, lokalanästhetisierende oder aber um eine resorp tive, die Erregbarkeit des Hustenzentrums herab setzende Wirkung nach Art des Kodeins handle. Es bleibt also nichts übrig, als eine indirekte Heilwirkung anzunehmen. Einen Hinweis auf die Möglichkeit des Zustandekommens dieser Wirkung gibt die im Tierversuch beobachtete Hyperämierung der Bronchialschleimhaut, die anscheinend elektiv und jedenfalls bei keinem bisher bekannten Pharmakon zu beobachten ist. Weitere experimentelle Untersuchungen bei Tieren bzw. sorgfältig angestellte Beobachtungen am gesunden und franken Menschen werden vielleicht Aufklärung bringen.“



## Sollen Kinder Obst essen?

Von Lic. Alexander Szana, prakt. Arzt in Temesvar.

„Herr Doktor, schauen Sie meinen kleinen an. Der Junge will nichts essen. Ich mag ihm vorsetzen, was ich will, er röhrt nichts an. Heute hatten wir eine Suppe wie Gold, er berührte sie nicht einmal. Ich gab noch Fleisch extrakt hinein, da nahm er sie erst recht nicht. Von Fleisch will er schon gar nichts wissen. Schauen Sie 'mal die Farbe an! Von Tag zu Tag wird er farbloser und bleicher, dabei magert er ab, statt zuzunehmen.“

So empfängt mich eine Mutter, mir ihren dreijährigen, zarten, fast durchsichtigen Jungen vorstellend.

„Ich bin doch die unglücklichste Mutter“, fährt sie fort. „Schauen Sie die Kinder meiner Wäscherin an, die essen nichts wie Obst und Gemüse, hie und da bekommen sie Fleisch, und dabei sehen Sie aus wie das Leben; zu Hause bekommen Sie ein Stück schwarzes Brot und zwei Apfel und werden fett; ich gebe meinem Semmel und Schinken, und er wird mager. Ich bitte Sie, lieber Herr Doktor, verschreiben Sie ihm Eisen.“

„Gut, gnädige Frau,“ antwortete ich, „geben Sie dem Knaben täglich vier Stück Apfel, und er wird mehr Eisen gegessen haben, als er notwendig hat.“

„Ja, sollen die Kinder Obst essen?“ frägt mich ganz erstaunt anblickend die besorgte Mutter. „Das soll doch gar nicht nahrhaft sein.“

„Gewiß könnte man von Äpfeln allein nicht leben,“ antwortete ich, „obzwar es viele Menschen gibt, die von Obst und Brot allein leben und dabei gesund und stark werden. Die Araber z. B. nähren sich von Datteln und einer Handvoll Reis und sind gesund und widerstandsfähig; ja, die Lastenträger von Smyrna und Konstantinopel, die dadurch berühmt sind, daß sie fünf bis sechs Zentner tragen können, leben ausschließlich von Obst und Gebäck. Doch so weit wollen wir ja gar nicht gehen, da mag auch das Klima eine Rolle spielen, jedenfalls ist es aber bestimmt, daß der Mensch und besonders ein Kind von Fleisch und Fleischsuppe allein nicht leben kann und nicht leben soll. Der berühmte Gelehrte Voit hat den Versuch gemacht und einen Menschen bloß mit Fleisch genährt, und siehe! der Mann verlor an Gewicht; man gab ihm dann die Hälfte Fleisch und für die andere Hälfte Trauben, und siehe! der Mann wurde dicker.“

„Ja, aber das Obst soll ja gar keine Nährstoffe enthalten“, rief mir die unglückliche Mutter zu.

„Es hängt das davon ab,“ sagte ich, „was wir als Nährstoff betrachten. Der Mensch bedarf nicht nur einerlei Nährstoff, er braucht deren vielerlei. So sind z. B. für den Körper, und besonders den kindlichen, unentbehrlich die Nährsalze, und diese sind gerade im Obst reich und mannigfaltig enthalten. Dann aber sind im Obst auch die Obstsäuren; diese wirken auf den Magen anregend, sie befördern die Bildung des Verdauungshaftes, ja sie wirken, da sie eine ähnliche Beschaffenheit haben wie der Verdauungshaft, unmittelbar verdauend. Die Obstsäuren haben außerdem eine gärungswidrige Eigenschaft, sie verhindern gesundheitsschädliche Gärungen; endlich aber befördern sie durch ihre Masse, die viel Rohfaserstoff (Zellulose) enthält, den Stuhlgang. Sie sehen also, daß Obst den Appetit anregt, die Verdauung der Speisen befördert, den Stuhlgang erleichtert.“

„Also soll ich dem Kind gar kein Fleisch geben?“ meinte nun die befehrte Mutter.

„Doch, das Fleisch soll einen Bestandteil unserer normalen Nahrung bilden. Es ist ein konzentriertes Nahrungsmittel, und die darin enthaltenen Reizstoffe (Keratin, Keratinin usw.) sind unter unseren heutigen Verhältnissen nicht ganz entbehrlich. Der Genuss dieser Reizmittel regt die Nerven an, bald folgt aber darauf, besonders beim Kind, eine um so größere Erschlaffung. Daher soll beim Kind das Fleisch in nur mäßigen Gaben gegeben werden, und reichlich soll dem Kind nebst Milch und mehligem Breien Obst gereicht werden. Es wird bei Obstgenuss ganz anders das Fleisch zu seinem Vorteile ausbeuten, als ohne Obstbeigabe und wird durch die erwähnten Vorteile des Obstes bald ganz anders gedeihen, eine andere Farbe und ganz andere Lust bekommen.“

„Warum haben Sie mir Apfel statt Eisen verordnet?“ meinte die Mutter.

„Weil in den Äpfeln sehr reichlich Eisen enthalten ist. Wenn Sie einem Kind täglich drei Äpfel geben, was doch wohl leicht möglich ist, wenn Sie ihm dann noch aus zwei Äpfeln ein Kompost machen, so hat das Kind fast so viel Eisen genommen, als wenn Sie es ein halbes Kilo Fleisch hätten essen lassen. Eine Menge, die doch kein vernünftiger Mensch einem Kind geben wird.“

„Ja, aber mein Kind bekommt Abweichen, wenn es Obst ist“, sagte Frau G..., die eben auch anwesend war.

„Das ist nur ein Beweis, daß Sie Ihr Kind nicht an eine gemischte Kost gewöhnt haben. Ein wirklich gehörig erzogenes Kind darf keinen so empfindlichen Darm haben, daß es auf ein wenig Obst gleich Abweichen bekommt. Hier muß die Erziehung wirken. Sowie man ein Kind abhärtet muß, daß es nicht von jedem Windzug hustet, so muß auch der Darm des Kindes an Obst gewöhnt werden. Man beginnt am besten mit ganz geringen Mengen eines Obstes, das erfahrungsgemäß am wenigsten auf den Darm wirkt. Also z. B. Heidelbeeren oder gedünstete Birnen, dann etwa Äpfel gedünstet usw. Mit kleinen Gaben beginnt man, bis sich das Kind gewöhnt hat, daß nötige Obst nicht nur zu vertragen, sondern zu seinem Vorteile und zum Nutzen seines Gedeihens zu verwerten.“

„Und wann soll man denn dem Kind Obst geben?“

„Das ist wohl eines der wichtigsten Punkte, denn zur unrichtigen Zeit und auch in unrichtigem Maße oder selbst in unrichtiger Auswahl genommenes Obst ist ohne Nutzen. Ihrem Kleinen aber, da er keinen Appetit hat, geben Sie seine Äpfel gedünstet vor dem Essen, statt der Suppe. Er wird mit dem Tausche sehr zufrieden sein.“

„Was dann im Winter, wenn kein frisches Obst vorhanden ist?“

„Äpfel allein sind wohl auch ein treffliches Obst, aber wir haben noch vielerlei anderes. Und wenn Sie Ihren kleinen an Obst gewöhnen wollen, geben Sie ihm im Winter Orangen, Feigen, Datteln, Nüsse und Haselnüsse. Eine Abwechslung, daß es eine Freude ist. In richtige Menge und richtiger Auswahl, ein Segen für jedes Kind.“ („Unsere Gesundheit“.)

## Kann der Mensch ohne Fett leben?

Die viel erörterte Frage, ob eine vollwertige Nahrung, die den Menschen auf beliebig lange Zeit bei gutem Körpergewicht, sowie guter Gesundheit und voller Leistungsfähigkeit erhält, eine gewisse Menge Fett haben muß, ist von dem bekannten dänischen Physiologen Dr. med. Hindhede von neuem untersucht worden. Nach einer Mitteilung der „Naturwissenschaften“ haben die beiden Hauptversuchspersonen des Forschers 16 Monate lang von einer Kost gelebt, die nur aus Brot, Kartoffeln, Kohl, Rhabarber und Äpfeln ohne irgend welchen Zusatz von besonderen Fettstoffen bestand. Die Menge des physiologisch verwerteten Fettes betrug im Mittel während der ganzen Zeit nur 2,1 bis 2,3 Gramm pro Tag. Eine noch fettärmere Kost dürfte sich kaum zusammenstellen lassen. Die Eiweißzufuhr war dabei reichlich; doch scheint sich auch bei einer noch geringern Eiweißmenge Fett entbehren zu lassen, denn in einem andern Versuch Hindhedes wurden nur 67 Gramm Eiweiß aus der Nahrung ausgenutzt, d. h. rund 1 Gramm pro Körperkilo und Tag. Der Gesundheitszustand der Versuchspersonen war nach 16 Monaten sehr gut. Dies zeigte eine genaue ärztliche Untersuchung. Bei Tieren — und zwar wurden Ratten

für den Versuch benutzt — hat man allerdings früher festgestellt, daß sie ohne Fett nicht am Leben erhalten werden konnten. Hindhede erklärt diese Erscheinung aber dadurch, daß nicht das Fett als solches unentbehrlich sei, sondern die im Fett enthaltenen „Vitamine“, die mit diesem entzogen wurden. Solche „Vitamine“ sind als lebensnotwendig bekannt; sie brauchen aber nicht aus dem Fett zu stammen, sondern sind vor allem in frischen Gemüsen reichlich vorhanden. Da bei den Hindhedeschen Versuchen frisches Gemüse und Obst genommen wurde, konnte kein Mangel an Vitaminen eintreten. Auf diese Weise scheint der Beweis dafür erbracht zu sein, daß der Mensch gesund und kräftig bei einer Kost leben kann, die praktisch als frei von Fett bezeichnet werden darf. (Kneipp-Blätter).

## Epilepsie.

Von Dr. R. Catala.

Ich habe in der letzten Zeit das Glück gehabt, drei Fälle von Epilepsie mit gutem Erfolg zu behandeln. Um nun andere aufzumuntern, desgleichen mit unsern homöopathischen Mitteln dieser hartnäckigen Krankheit auf den Leib zu rücken, will ich die Behandlungsweise der Epilepsie, wie ich sie handhabte, hier kurz erläutern.

Es handelte sich in allen drei Fällen um sogen. gemeine Epilepsie, deren Krankheitsäußerung in öfter wiederkehrenden charakteristischen Krampfanfällen mit Bewußtlosigkeit bestand. Einer der Patienten litt an diesen Anfällen, die zuletzt fast täglich auftraten, seit zwanzig Jahren; bei den zwei andern kehrten die Anfälle in weniger kurzen Zwischenräumen auf. Bei allen drei Patienten haben nach etwa zweih- bis dreimonatiger Anwendung unserer Mittel die Anfälle merklich an Heftigkeit nachgelassen, während-