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: 14.12.2025

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

Beurteilung der Beilerfolge zu glauben. 3ch gestehe, daß es mir zu Anfang ebenso ging; erft die Lekture ber Originalpublikationen über Thymipin usw., sowie meine Experimente an Maus, Meerschweinchen usw. zeigten mir, baß , boch an ber Sache etwas fei'. Es erscheint mir vielmehr die gange Frage als von bochftem, junächst missenschaftlichem Interesse. Bei ber Rleinheit der am franken Menschen wirksamen Dosen ist es ausgeschlossen, daß es sich etwa um eine lotale, antiseptische, abstringierenbe, lotalanästhesterende oder aber um eine resorp= tive, die Erregbarfeit des Suftenzentrums berabsetzende Wirkung nach Urt des Robeins handle. Es bleibt also nichts übrig, als eine indirekte Beilwirfung anzunehmen. Ginen Sinweis auf bie Möglichfeit bes Zustandefommens biefer Wirfung gibt die im Tierversuch beobachtete Syperämisierung ber Bronchialschleimhaut, die anscheinend eleftiv und jedenfalls bei feinem bisher befannten Pharmaton zu beobachten ift. Beitere experimentelle Untersuchungen bei Tieren bam. forgfältig angestellte Beobachtungen am ge= funden und franken Menschen werden vielleicht Aufflärung bringen."



Sollen Kinder Obst essen?

Bon Lic. Alexander Szana, praft. Argt in Temesvar.

"Herr Doktor, schauen Sie meinen Kleinen an. Der Junge will nichts essen. Ich mag ihm vorsetzen, was ich will, er rührt nichts an. Heute hatten wir eine Suppe wie Gold, er berührte sie nicht einmal. Ich gab noch Fleischertrakt 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 breijährigen, 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 Aepfel und werden sett; 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 Aepfel, und er wird mehr Gisen 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 Aepfeln allein nicht leben," antwortete ich, "obzwar es viele Menschen gibt, die von Obst und Brot allein leben und dabei gesund und ftart werben. Die Araber 3. B. nähren sich von Datteln und einer Sandvoll Reis und sind gesund und widerstandsfähig: ja, die Lastenträger von Smyrna und Ronstantinopel, die dadurch berühmt sind, daß fie fünf bis fechs Bentner tragen fonnen, leben ausschlieflich von Obst und Geback. Doch so weit wollen wir ja gar nicht geben, da mag auch bas Klima eine Rolle spielen, jedenfalls ift es aber bestimmt, dag ber Mensch und befonders ein Rind von Fleisch und Fleischsuppe allein nicht leben fann und nicht leben foll. Der berühmte Gelehrte Boit hat den Bersuch gemacht und einen Menschen blog mit Fleisch genährt, und fiehe! ber Mann verlor an Bewicht; man gab ihm bann bie Sälfte Fleisch und für die andere Sälfte Trauben, und fiehe! der Mann murbe bicker."

"Ja, aber das Obst soll ja gar keine Rährstoffe enthalten", rief mir die unglückliche Mutter zu.

"Es hängt bas bavon ab," fagte ich, "was wir als Nährstoff betrachten. Der Denich bedarf nicht nur einerlei Nährstoff, er braucht beren vielerlei. Go find g. B. für den Rörper, und besonders den findlichen, unentbehrlich die Rährsalze, und diese find gerade im Obst reich und mannigfaltig enthalten. Dann aber find im Obste auch die Obstsäuren; diese mirten auf den Magen anregend, fie befordern die Bildung des Berdauungssaftes, ja fie wirken, da fie eine ähnliche Beschaffenheit haben wie ber Berdauungsfaft, unmittelbar verdauend. Die Obstfäuren haben außerdem eine garungswidrige Eigenschaft, fie verhindern gesundheitsichadliche Gärungen; endlich aber befördern fie burch ihre Masse, die viel Rohfaserstoff (Rellulose) enthält, ben Stuhlgang. Sie feben alfo, daß Dbft ben Appetit anregt, die Berdauung ber Speifen beförbert, ben Stuhlgang erleichtert."

"Also soll ich dem Kinde gar kein Fleisch geben?" meinte nun die bekehrte Mutter.

"D doch, das Fleisch foll einen Bestandteil unserer normalen Nahrung bilben. Es ift ein fonzentriertes Rahrungsmittel, und die barin enthaltenen Reigstoffe (Reratin, Reratinin usm.) find unter unseren heutigen Berhältniffen nicht gang entbehrlich. Der Genug Diefer Reigmittel regt die Nerven an, bald folgt aber barauf, besonders beim Rinde, eine um so größere Erichlaffung. Daber foll beim Rinde das Fleisch in nur mäßigen Gaben gegeben merben, und reichlich soll dem Kinde nebst Milch und mehligen Breien Obst gereicht werden. Es wird bei Obstgenuß gang anders bas Fleisch zu feinem Vorteile ausbeuten, als ohne Obstbeigabe und wird durch die ermähnten Borteile des Obstes bald gang anders gebeihen, eine andere Farbe und gang andere Efluft befommen."

"Warum haben Sie mir Aepfel statt Gisen verordnet?" meinte die Mutter.

"Weil in den Aepfeln sehr reichlich Eisen enthalten ist. Wenn Sie einem Kinde täglich drei Aepfel geben, was doch wohl leicht mög-lich ist, wenn Sie ihm dann noch aus zwei Aepfeln ein Kompott machen, so hat das Kind sast so viel Eisen genossen, als wenn Sie es ein halbes Kilo Fleisch hätten essen lassen. Eine Wenge, die doch kein vernünftiger Wensch einem Kinde geben wird."

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

"Das ift nur ein Beweis, daß Sie Ihr Rind nicht an eine gemischte Roft gewöhnt haben. Ein wirklich geborig erzogenes Rind barf feinen jo empfindlichen Darm haben, daß es auf ein wenig Obst gleich Abweichen bekommt. Bier muß die Erziehung wirfen. Sowie man ein Rind abhärten muß, daß es nicht von jedem Windzug huftet, so muß auch der Darm des Kindes an Obst gewöhnt werden. Man beginnt am besten mit gang geringen Mengen eines Obstes, das erfahrungsgemäß am wenigsten auf ben Darm wirft. Alfo z. B. Beidelbeeren ober gedünstete Birnen, bann etwa Mepfel gedünstet 2c. Mit kleinen Gaben beginnt man, bis fich bas Rind gewöhnt hat, das nötige Obst nicht nur gu vertragen, sondern zu feinem Borteile und jum Rugen feines Gebeihens ju verwerten."

"Und wann soll man denn dem Kinde Obst geben?"

"Das ist wohl eines der wichtigsten Puntiedenn zur unrichtigen Zeit und auch in unrichtigem Maße oder selbst in unrichtiger Auswahl genossenes Obst ist ohne Nuten. Ihrem Kleinen aber, da er keinen Appetit hat, geben Sie seine Aepfel 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?"

"Aepfel 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 Rahrung, die den Menschen auf beliebig lange Beit bei gutem Rorpergewicht, sowie guter Befundheit und voller Leiftungsfähigfeit erhalt, eine gemisse Menge Fett haben muß, ist von bem bekannten bänischen Physiologen Dr. med. Sindhede von neuem untersucht worden. Rach einer Mitteilung ber "Naturwiffenschaften" haben bie beiden Sauptversuchspersonen des Forschers 16 Monate lang von einer Roft gelebt, die nur aus Brot, Kartoffeln, Rohl, Rhabarber und Mepfeln ohne irgend welchen Buschuß von besonderen Fettstoffen bestand. Die Menge bes physiologisch verwerteten Fettes betrug im Mittel mährend ber gangen Zeit nur 2,1 bis 2,3 Gramm pro Tag. Gine noch fettärmere Roft dürfte fich faum zusammenftellen laffen. Die Gimeifzufuhr mahr dabei reichlich; doch scheint sich auch bei einer noch geringern Giweißmenge Fett entbehren gu laffen, benn in einem andern Berfuch Sindhedes wurden nur 67 Gramm Eiweiß aus ber Nahrung ausgenütt, d. h. rund 1 Gramm pro Rörperfilo und Tag. Der Gesundheitszustand ber Versuchspersonen war nach 16 Monaten fehr aut. Dies zeigte eine genaue arztliche Unterfuchung. Bei Tieren — und zwar murben Ratten

für den Berfuch benütt - hat man allerdings früher festgestellt, daß sie ohne Tett nicht am Leben erhalten werden fonnten. Sindhede erflärte biefe Erscheinung aber baburch, daß nicht bas Fett als solches unentbehrlich fei, sondern die im Fett enthaltenen "Bitamine", die mit biesem entzogen murben. Solche "Bitamine" find als lebensnotwendig bekannt; fie brauchen aber nicht aus dem Fett zu stammen, sondern find vor allem in frischen Gemusen reichlich vorhanben. Da bei ben Sindhedeschen Bersuchen frifches Gemufe und Obst genommen murbe, fonnte fein Mangel an Bitaminen eintreten. Auf Diefe Beife icheint ber Beweis bafür erbracht zu fein, bag ber Menich gefund und fraftig bei einer Rost leben tann, die prattifch als frei von Tett bezeichnet werden darf. (Aneipp-Blätter).



Epilepsie.

Bon Dr. R. Catala.

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

Es handelte sich in allen drei Fällen um sogen. gemeine Epilepsie, deren Krankheitsäußerung in öfter wiederkehrenden charakteristis
schen 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 zweis bis dreis monatiger Anwendung unserer Mittel die Ansfälle merklich an Heftigkeit nachgelassen, währends