

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 7 (1903-1904)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Hygienische Bedeutung des Obstes  
**Autor:** Gotthilf, Otto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661181>

### **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:** 31.12.2025

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

## Liebeslied.

Von R. A. Burgherr, Basel.

Des Sommers letzte Rose  
Zerfiel in meiner Hand,  
Die blasse Herbstzeitlose  
Auf feuchten Wiesen stand.

Da bleichten auf den Wangen  
Die roten Röslein dir.  
Du bist zur Ruh' gegangen,  
Und einsam blieb ich hier. —

Kann nimmer fröhlich werden,  
Seit mir dies Leid gescheh'n. —  
Was soll ich noch auf Erden?" —  
Auch ich möcht' schlafen geh'n. —

## Hygienische Bedeutung des Obstes. \*)

Die zahlreichen wohlduftenden und wohlschmeckenden Obstsorten, welche jetzt in Gärten und Wäldern das Auge erfreuen und den Appetit reizen, sind von der medizinischen Wissenschaft schon frühzeitig in ihren ehemals so überfüllten Arzneischatz aufgenommen worden. Namentlich im Fieber wandten die Ärzte das Obst häufig zur Stillung des Durstes an, ferner bei Verstopfung und zur Regelung der Diät. Im Jahre 1778 schrieb Stolbertus, ein pfälzischer Arzt: „Wie sehr wäre es zu wünschen, daß die Apotheker ihr rot Edelsteinpulver u. aus ihren Offizinen auskehrten, und statt dieser Arkane weißgeflochtene Körbchen mit zeitigem Obst hinsetzten, und auf solche Weise den halben Teil ihrer Apotheken in einen Obstmarkt verwandelten.“

Die eigentliche Kur mit Obst war bis vor einigen Jahrzehnten fast gar nicht gebräuchlich. In neuerer Zeit allerdings hat man den Wert des Obstes immer mehr kennen und schätzen gelernt, aber doch wird es in manchen Kreisen noch nicht so geachtet, wie es seiner Natur nach verdient; denn ganz entschieden ist es unserem Organismus höchst zuträglich und gesund.

Von Nahrungsstoffen enthält das Obst fast nur Zucker und organische Salze, während die Säuren ihm den charakteristischen Geschmack und das eigentümliche Aroma verleihen. Sehr gering aber sind in den Obstsorten die eiweißhaltigen Stoffe enthalten, also diejenigen, welche bei der Ernährung hauptsächlich zur Bildung der Organe unseres Körpers dienen. Somit läßt sich eine Ernährung mit Obst allein nicht wohl denken, da man eine zu große Menge genießen müßte, z. B. statt eines Hühnereies von ungefähr 45 Gramm mit 5 Gramm Eiweißsubstanz: 550 Gramm Kirschen, 620 Gramm Zwetschgen, 1260 Gramm Äpfel, 2000 Gramm Birnen (also 4 Pfund). Es dienen daher die Obstsorten mehr zur Erquickung und Labe, sowie zur Erhaltung der Gesundheit, als zur Ernährung. Wir fragen beim Obste vor allem nach seinem Wohlgeschmack, und schätzen und bezahlen es mehr nach diesem als nach seinem Nahrungswerte. Der Wohlgeschmack aber wird bedingt durch das Verhältnis zwischen löslichen und unlöslichen Substanzen. So zergeht einem förmlich auf der Zunge der Pflirsich und die Reineclaude, weil diese Früchte verhältnismäßig arm sind an unlöslicher Cellulose, während z. B. die daran reiche Heidelbeere ein entgegengesetztes Verhalten zeigt.

Von den physiologischen Wirkungen des Obstes auf unseren Organismus gilt im allgemeinen, daß die sauren und säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, eine eröffnende, abführende Eigenschaft besitzen, während die süßen aufklaffenden Weinbeeren leicht verstopfen. Wir besitzen also in den säuerlichen Früchten ein höchst ange-

\*) Aus: Gesundheitspflege in den verschiedenen Jahreszeiten. Von Dr. Otto Gotthilf. Fr. 1. 60. Zürich, Seewarftstraße 14. Verlag von A. Wehner. Als Beleg zu unserer Empfehlung in Nr. 12, Jahrg. VI.

nehmes, sehr milde wirkendes Abführmittel. Wohl merke man sich aber, daß Obst um so schwerer zu verdauen ist, je mehr Hülsen, Kerne und Zellstoff mit demselben genossen werden. Da diese Stoffe fast ganz unverdaulich sind, so ist es nicht ratsam, sie zu verschlucken, weil sie nicht nur einen unnützen Ballast für Magen und Darmkanal bilden, sondern auch schlimme Verstopfungen veranlassen können. Namentlich sehr gefährlich ist es, wenn die Hülsen und Kerne sich im Blinddarm (und dessen wurmförmigen Fortsatz) einkleiden, wo dann zu ihrer Entfernung schwere Darmoperationen vorgenommen werden müssen. Daher sind besonders die Kinder zu ermahnen, alle Fruchtkerne und Schalen hübsch auszuspeien.

Von den Ärzten hat namentlich Professor Uffelmann immer wieder darauf hingewiesen, welch günstigen Einfluß die Obstkur haben bei hochgradig darniederliegender Verdauung, bei chronischem Magenkatarrh, besonders nach übermäßigem Genuß geistiger Getränke, bei Hämorrhoiden, bei Blutandrang zum Gehirn, bei Sforbut und bei gewissen Erkrankungen der Leber und der Milz. In allen diesen Fällen sind die organischen Säuren der Früchte mit ihrer gelind abführenden Wirkung von sehr günstigem Einfluß. Namentlich guten Erfolg hat die Obstkur bei den Hämorrhoidariern, die bei sitzender Lebensweise an gestörter Verdauung, Kongestionen und hypochondrischer Gemütsstimmung leiden. Für fiebernde Kranke ist die kalte Brühe von gekochtem Obst ein wahres Labfal, und für jedermann bilden Obstkaltschalen, oder Wasser mit Fruchtsaft ein erquickendes und angenehmes Getränk. Auch der Apfelwein sollte viel mehr Anerkennung finden, besonders bei Vieltrinkern und Vieleßern. Geradezu medizinische Wirkung hat er bei Steinkranken. In ärztlichen Kreisen ist es allgemein bekannt, daß in Apfelweingegenden Steinoperationen sehr selten sind. Dr. Denis-Dumont, Arzt in der obstreichen französischen Normandie, hat zuerst hierauf hingewiesen und als Grund angegeben, daß durch den regelmäßigen Genuß dieses Cider (Obstwein) kohlensaures Alkali im Organismus gebildet werde und er daher in gleicher Weise wirke wie die kurgemäße Anwendung der Mineralwasser von Vichy, Bals &c.

Eine regelmäßige Obstkur wird fast nur mit Weintrauben durchgeführt; denn einerseits wird hartes Obst, wie Äpfel und Birnen, nur in geringer Menge vertragen, andererseits sind die weichen Früchte, z. B. alle Beerenarten, nur für die kurze Zeit ihrer Reife verwendbar. Es ist nicht ratsam, die Trauben frisch von den Stöcken zum Essen zu nehmen. Namentlich morgens sind die Weinberge zu feucht und die Trauben zu kalt. Zudem weiß man dann nicht genau die Menge, die man ißt. Die Trauben, welche ein bis zwei Tage liegen, sind besser temperiert und nachgereift als die frischen.

Die Diät, welche bei der Traubenkur zu beobachten ist, richtet sich besonders nach dem Zwecke, den man zu erreichen strebt, d. h. danach, ob die Kur eine nährnde oder eine die Ernährung schmälende sein soll. Im ersten Falle sind zu empfehlen süße Trauben und viel mageres Fleisch, im letzten saure Trauben und wenig Fleisch. Ganz zu vermeiden sind aber stets alle Substanzen, welche den Magen irgendwie beschweren, z. B. harte, fette, dichte oder rohe Speisen (Schweinefleisch, Käse, schweres Backwerk, fette Mehlspeisen, Schwarzbrot). Wassergenuß ist einzuschränken, etwas Wein erlaubt. Milch kurz vor oder bald nach dem Traubengenuß ist nicht zuträglich. Bewegung im Freien trägt bedeutend zur schnelleren Verdauung bei.

Wir können also mit Recht sagen, daß wir im Obste das beste und angenehmste Naturheilmittel besitzen. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Zur Reifezeit sollte in jedem Hause auf dem Tisch von früh bis spät ein Teller frischen Obstes stehen zu Nutz und Frommen für Jung und Alt. Denn stets wird wahr bleiben, was schon vor zweiundeinhalb Jahrhunderten der Breslauer Dichter Logau sang:

„Wie ist es doch gesund, auf Speisen, die da nähren,  
Zu Zeiten frisches Obst erquicklich zu verzehren!“