Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 9

Artikel: Eisen und Rosinen

Autor: McCann, A.W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968648

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: 10.10.2025

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

Eisen und Rosinen.

Von A. W. McCann, Nahrungsmittelchemiker.

Die Haut blutarmer Frauen ist weiß. Das Fleisch blutarmer Frauen ist schlaff. Die Muskeln blutarmer Frauen haben keine Spannkraft. Weil das Eisen aus ihrem Blute genommen wird, verschwinden die roten Backen auf Nimmerwiedersehen. Kosmetische äußere Mittel dagegen betrügen weder Gott noch Menschen.

Eisenmangel als Krankheit ist das Sorgenkind der Aerzte. Blutarme Menschen freuen sich nicht, sie haben keine Energie, keine Hoffnung. Sie springen nicht fröhlich herum, sehen schon in der Jugend greisenhaft aus. Ihre ganze Jugend, Leben und Gesundheit erwarten sie von einer Flasche Krankenwein und Hämatogen oder einer Büchse roter Schminke.

Müde, gleichgültige Menschenkinder! Das kraftspendende Eisen wartet ihrer vor der Tür und sie sehen es nicht.

Von den Eisenspendern der Nahrung gehört die Rosine an erster Stelle. Kalifornien könnte man deshalb mit Recht den Eisenstaat nennen, wenn auch bisher noch niemand auf diesen Ehrennamen gekommen ist. Die Welt geht teilnamslos an der reichen Ernte dieser kleinen Eisenfrüchte vorüber, und ruft entrüstet: „Wo sind die starken Männer von gestern?“

Die an Eisen in seiner besten Assimilierform so reiche Rosine wartet nur darauf, den Kranken und Schwachen ihre Hülfe zu bringen, für die sie geschaffen wurde.

Die Polarforscher sehen mit ungebrochenem Mute der längsten Polarnacht entgegen, wenn Eisen in ihren Adern fließt und ihnen Kraft verleiht. Fehlt dieses Element, dann müssen sie dem Jammer und Tod ihren Tribut in Gestalt von Blutarmut, Skorbut und Mineralsalz-Hungertod bezahlen.

Kein Wunder, daß der, dem Nordpol zustrebende Abenteurer die Rosine in den Himmel erhebt.

Lelensky fütterte Hunde mit eisenfreier Nahrung. Hunde können bekanntlich von jeder Nahrung ihr Leben fristen, die den Menschen zu erhalten vermag. Bei einem auf solch eisenfreier Kost gehaltenen Hunde ging der Prozentgehalt an rotem Blutfarbstoff von 18,5 auf 13,1 in 9 Tagen zurück. Bei einem anderen, in gleicher Weise gefütterten Hunde ging diese Prozentzahl in 6 Tagen von 14,8 auf

11,3 zurück. Je länger die eisenfreie Diät fortgesetzt wurde, umso ausgesprochener wurde die Anämie.

Kalifornien mit seiner kolossalen Rosinenernte sollte die Welt wissen lassen, daß das vom Körper zur Oxydation, Sekretion, zum Wachstum und Zellersatz benötigte Eisen nur von Nahrungseisen und nicht von Eisenmedizinen erlangt werden kann.

Da die Rosine Eisen in Ueberfluß enthält, sollte man sie kauen, wie Tabak oder in Amerika Gummi gekaut wird. Sie sollte ein tägliches Nahrungsmittel werden, wie Brot und Mehlspeisen. Auch im Hospital und in der Kinderstube sollte sie viel mehr Verwendung finden.

Wie das Vollgetreide enthält sie die lebenswichtigen Mineralsalze, denn sie hat außer einem reichen Vorrat von Kalk, Magnesium, Kali und Phosphor noch die reichen Eisenmengen.

Die Rosine ist eine Gottesgabe. Jeder Athlet, jede Mutter, jedes Kind sollte sich das Rosinenessen angewöhnen.

Wenn wir den Verzehr von Rosinen hundertfach vergrößern könnten, würde die durch denaturierte Nahrung verursachte Blutarmut im gleichen Masse verschwinden.

Kommt, Kalifornien, Italien, Griechenland und Spanien! Gebt uns Rosinen. Schickt uns ganze Schiffsladungen eisenhaltiger, trokkener Trauben. Dieser Eisensegen wird Europa wohler tun, als der des Weltkrieges.

Aus „Kultursiechtum und Säuretod", Emil Pahl, Verlag, Dresden.

Nerven!

Eine Telephonzentrale. Hunderte von Lämpchen blitzen gleichzeitig auf, Klappen fallen herab, ein Surren — und fast reibungslos spielt der Riesenverkehr der Ströme über die Fernleitungen. Den größten Telephonverkehr hat New York, glauben Sie? Irrtum. Die größte Anzahl der Fernkabel vereinigen Sie in Ihrem Körper.

Der menschliche Körper besitzt mehr Linien zur Nachrichtenübermittlung als die größte Telephonzentrale der Welt. Diese Leitungen sind die Nerven. Jeder Teil, jedes Organ des menschlichen Körpers enthält hunderte, tausende von Nervenfasern, die die Lebensfunktionen der Organe ermöglichen. Betasten Sie mit einer Nadel eine beliebige Stelle Ihrer Haut! Fühlen Sie etwas, so sind

---

Der Kern allein im schmalen Raum
Verbirgt den Stolz des Waldes, den Baum. (Schiller)