

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 35 (1927)

Heft: 11

Artikel: Obst und Obstkuren

Autor: Beerwald, K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973647>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

heime. Ein arbeitsreiches Leben hat mit dem Tode von Eduard Baumann seinen Abschluß gefunden. Menschen wie der Entschlafene tun unserer Zeit bitter not. So ruhe denn wohl, lieber Freund, was Du aber im stillen und

verborgenen für Deine Mitmenschen alles getan und geleistet hast, das bleibt übers Grab hinaus und trägt gute Früchte, und das wird uns Dich unvergeßlich machen.

Schm.

Obst und Obstkuren.

Wir können das Obst nur in bedingtem Sinne, hauptsächlich wegen seines Wassers und seiner Salze, unseren Nahrungsmitteln zuzählen, obgleich auch sein Zuckergehalt nicht unterschätzt werden soll, derselbe beträgt bei

Äpfeln	7,2 %
Aprikosen	8,7 %
Birnen	8,3 %
Kirschen	10,2 %
Pflaumen	6,6 %
Weintrauben	14,4 %

Die Nüsse enthalten auch 16 % Eiweiß und etwa 60 % Fett im Durchschnitt. Die Verdaulichkeit derselben ist aber wegen ihres inneren Gefüges sehr erschwert: sie brauchen fünf Stunden zur Verdauung und selbst dann noch verlassen sie zu einem großen Teile unausgenutzt den Körper. Auch auf den Kehlkopf üben die Nüsse einen merkwürdigen Reiz aus, so daß sie wohl niemals ein wirklicher Ersatz des tierischen Eiweißes werden können, wie fanatische Vegetarier anstreben. Man denkt bei der Bezeichnung „Obst“ auch nur selten an die Nüsse, sondern hauptsächlich an die wasser- und zuckerreichen Früchte, welche uns die verschiedensten Bäume, Sträucher und Kräuter als Steinobst (Pflirsche, Aprikosen, Pflaumen, Kirschen, Oliven), Kernobst (Äpfel, Birnen, Zitronen usw.), Beeren (Weintrauben, Stachelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Feigen, Ananas) usw. liefern. Die diätetische Bedeutung dieser Obstsorten liegt in ihrem Gehalt an Salzen, Zucker, freien Pflanzensäuren und aromatisch-ätherischen Stoffen, durch welche letzteren sie eine sehr wohlthätige Anregung auf den Appetit äußern.

Wie wichtig für den Menschen das Obst ist, lehrt uns das Kind, welches instinktiv nach der Frucht greift, weil es deren Salze zum Aufbau seines Körpers braucht, und man sollte vom zweiten Lebensjahr an täglich dem Kinde in verständigen Mengen Obst bieten, wenn auch anfänglich, um den Magen nicht zu beschweren, in der gekochten Form des Kompotts. Aber auch die werdenden Mütter sollen sich des Salzgehaltes des Obstes erinnern. Obst, Gemüse und Milch sollen sie reichlich zu sich nehmen, und sie werden dadurch sehr günstig die Entwicklung und Lebensfähigkeit des kleinen Weltbürgers, den sie in ihren Armen zu wiegen hoffen, beeinflussen. Indessen nicht nur das Kind und die Frau zu gewissen Zeiten, sondern jeder, auch der Mann, bedarf des Obstes, welches dafür sorgt, daß dem Säftestrom des Körpers jene chemische Beschaffenheit erhalten bleibt, welche die Ablagerung der Zerfallprodukte des Eiweißes im Körper verhindert. Selbstverständlich ist dabei, daß der Obstgenuß in verständigen Mengen sich bewegt, und daß auch die individuellen Verhältnisse berücksichtigt werden. Nirgends schickt sich eins für alle, und allgemein bekannt ist wohl, daß der Genuß von Erdbeeren bei manchen Menschen, gleich dem Genuß von Krebsen, Nesselausschlag hervorruft. Auch die Empfindlichkeit des Darmes darf nicht übersehen werden, und so angenehm auch im allgemeinen die leicht abführende Wirkung des Obstes wegen seiner Fruchtsäuren ist, so kann doch bisweilen diese Wirkung sich zu stark äußern, und der Obstgenuß ist dann ganz oder teilweise einzustellen. Ebenso können lästige Blähungen beim Genuß von rohem

Obst auftreten, veranlaßt durch die Entwicklung von Kohlensäure als Folge des Verdauungsprozesses, und in diesem Falle empfiehlt sich die Bevorzugung gekochten Obstes. Gänzlich unterbleiben muß der Obstgenuß bei Magensäure, und auch unreifes Obst darf aus ähnlichen Gründen nicht genossen werden, weil dessen Gerbsäure besonders nachteilig für den Magen ist und ernste Störungen veranlassen kann. Abgesehen von diesen besonderen Zufällen kann der tägliche Genuß von reifem Obst ein halbes bis ein ganzes Pfund wohl erreichen, und im Interesse der Volksgeundheit ist es zu wünschen, daß nicht nur den Wohlhabenden dieser Genuß möglich ist, sondern daß auch der Arme desselben teilhaftig werde, sei es in der Form des frischen Obstes, sei es als Kompott, sei es als Dörrobst oder Obstkonserven.

Die schweren skorbutähnlichen Erkrankungen, welche sich bei längerem Ausschluß von Obst und Gemüse in der Ernährung einstellen, zeigen auch dem Laien deutlich die Wichtigkeit des Obstes für unsere Gesundheit, und jeder neu gepflanzte Obstbaum trägt mit sein Scherflein zu der Gesundung der Nation bei. Die Landwirtschaft sollte daher in ihrem eigenen Interesse bestrebt sein, den Obstbedarf zu heben, aber auch ihn zu decken, und mancher Landwirt würde bei größerer Pflege des Obstbaues sich pekuniär recht günstig stellen und gleichzeitig segensreich für die Allgemeinheit wirken.

Die Kochkunst hat das Obst zu mancherlei Zubereitungsarten zu verwenden gewußt, unter denen die Obstsuppen mit an erster Stelle stehen, mögen sie warm oder kalt genossen werden; denn in der Obstsuppe wird das Obst, selbst bei Verdauungsstörungen, gut vertragen, und man kann ihr eine gewisse, den Appetit anregende Wirkung nicht absprechen, wenn sie auch in dieser Beziehung nicht die Fleischsuppe erreicht. Bei den Kompotts begeht man häufig den Fehler, daß man sie zu stark süßt, und es wäre auch gut,

zu den Kompotts stets etwas Semmel, Brot oder Kakes zu essen, oder sie mit geschlagenem Eiweiß zu vermischen, damit sie im Magen nicht als eine kompakte Masse liegen und dadurch für den Magensaft schwerer zugänglich werden. Die erfrischende Wirkung rohen Obstes hat freilich das gekochte nicht, weil beim Kochen ätherische Bestandteile verloren gehen und auch seine Säuren sich umbilden, so daß die eigentliche durststillende Wirkung des Obstes in der gekochten Form weniger hervortritt. Dagegen ist das frische Obst der beste Stillen des Durstes, als solcher selbst dem Wasser überzuordnen, und wo man frisches Obst nicht erhalten kann, sollte man seine erquickenden Säuren wenigstens in der Form der Limonaden zu genießen suchen. Die eigentlichen Obstweine können aber nicht zu diesem Zweck empfohlen werden, denn sie sind alkoholhaltige Getränke genau wie die anderen Weinarten, und wenn auch der Apfelwein nur zirka 5 % Alkohol enthält, so erreichen doch die Beerenweine selbst den alkoholischen Charakter der Süßweine.

Beim Genuß des Obstes empfiehlt sich sorgfältigste Reinlichkeit, damit nicht die köstliche Gabe in den Körper Schmarotzer trägt. Sei es in der Form des Gies, sei es in einer weiteren Entwicklungsstufe, können an der Obstschale, wie auch am Gemüse, unsichtbare Eingeweidewürmer haften, welche, in den menschlichen Darm gebracht, hier zur vollen Entwicklung kommen und als ungebetene Gäste sich dann mannigfach äußern. Soll man deshalb Obst schälen? Der Feinschmecker sagt: Nein, weil gerade in und unter der Schale die köstlichen aromatischen Stoffe der Frucht sitzen. Zum mindesten muß es aber stets sehr gut mit einem rauen Tuch abgerieben werden, und ungereinigt soll man kein Obst essen, wenn man nicht selbst in der glücklichen Lage ist, es vom Baum zu pflücken, und vor allem soll man die Kinder schon rechtzeitig darüber belehren und sie darauf hinweisen, durch wie viele schmutzige

Hände und Unsauberkeiten das Obst gegangen ist, bis es in das Haus des Städters zum Gebrauch gelangt. Auch das Essen der Kernmandel beim Steinobst ist wegen der in ihr enthaltenen Blausäure ebenso zu verbieten wie das Verschlucken von Kernen und Steinen, welches mindestens eine unnötige Belastung der Verdauungsorgane zur Folge hat, wenn sich nicht noch schlimmere Erkrankungen, besonders, wie man lange annahm, die Blinddarmentzündung, daran schließen.

Daß so hervorragende Eigenschaften des Obstes stets auch die besondere Beachtung der Genesung Suchenden gefunden haben, ist sehr erklärlich, und es gab eine Zeit, wo die Obstkuren eine besondere Rolle spielten. Vor allem die Schwindstichtigen hoffte man dadurch, daß man sie fünf, zehn und mehr Pfund Weintrauben essen ließ, wieder zur Gesundheit zu bringen, und es läßt sich nicht leugnen, daß der hohe Gehalt der Weintrauben an Zucker wohl imstande ist, die Ernährungsverhältnisse körperlich heruntergekommenen Personen zu bessern. Indessen die Beigabe an Säuren ist doch nicht zu unterschätzen, und gegenwärtig macht man von solchen Kuren bei Schwindstucht nur noch als Beihilfe einen beschränkten Gebrauch und vermeidet es unbedingt, durch zu große Mengen von Früchten die Magentätigkeit zu stören. Allein bei Wicht und auf Grund einer gewissen Erfahrung auch bei rheumatischen Erkrankungen spielen Obstkuren noch eine Rolle, wenn auch mehr in der versteckten Form diätetischer Vorschriften. Der Arzt beschränkt bei solchen Kranken die Fleischnahrung und verweist auf Gemüse und Obst, von welch letzterem den Kirschen und Erdbeeren der wohlthätigste Einfluß zugesprochen wird. Diesem systematischen ärztlichen Vorgehen gegenüber muß die laienhafte Uebertreibung der sogenannten „Zitronenkur“ auf das schärfste verworfen werden, und nur Schaden, niemals der erhoffte Nutzen folgt aus dem täglichen Genuß von 15 bis 20

Zitronen, welchen der kritiklose und durch das Gefühl der Verantwortung wenig belästigte Laienpraktiker anzuraten sich erdreistet.

Ein herrliches Geschenk also ist uns im Obst geworden, und gewiß ist es kein Zufall, daß gerade zu jener Zeit die Früchte reifen, wenn die Sonne am heißesten scheint und wir am meisten vom Durst gequält werden und das Bedürfnis haben, ihn zu stillen. Dadurch reizt uns schon die Natur, von dem Obst, das sie uns bietet, reichlich Gebrauch zu machen, und wenn wir es tun, werden wir gewiß manchen Schaden ausgleichen, der in obstarmer Zeit aus unserer Nahrungsweise für uns entstanden ist, und wir werden wesentlich dazu beitragen, daß unser Säftestrom sich befreit von überflüssigem Ballast, unbehindert durch den Körper fließt und wir dadurch leicht und frei werden in unserem Denken und Handeln.

(Aus „Der Weg zur Gesundheit“,
Dr. med. R. Beerwald.)

Un nouveau périodique pour les soldats du service de santé.

Le Soldat Sanitaire Romand, tel est le titre d'un nouveau périodique dont nous venons de recevoir le n° 1 de la première année. Evidemment, on peut se demander s'il est nécessaire aux soldats du service de santé de la Suisse romande d'avoir un journal spécial pour eux? «Son but, dit l'*Editorial*, son but, comme celui de la Société militaire sanitaire, sera avant tout de développer en dehors du service, les connaissances acquises pendant celui-ci.» En outre, le nouveau périodique mensuel doit être le lien entre les sections romandes de la S. M. S. S., entre les officiers, sous-officiers et soldats du service de santé. Il paraît donc avoir un but bien défini, et, s'il le remplit, nous sommes persuadés