

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 19 (1909)  
**Heft:** 7  
  
**Rubrik:** Vom Salat

### **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:** 30.01.2025

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

Vorteil angewandt, indem ich die Ränder der Augenlider wiederholt mit Speichel benetzte. Die Geschwulst wich sehr bald nach dem Benetzen, ohne daß es je zu ernstern Entzündungen gekommen wäre. Ja selbst bei trockener Flechte an Händen und im Gesicht gelang es mir, in kurzer Zeit Beseitigung des Juckens zu erreichen, wenn ich den Ausschlag öfter mit Speichel benetzte. Die Haut schuppte sich nachher ab und wurde in wenigen Tagen heil, ohne Vaseline oder Lanolin zc.

Was ist aber die heilbringende Kraft im Speichel? Fluorcalcium heißt dies geheimnisvolle Etwas, von dem der wißbegierige Leser in Dr. Schüßlers Kommentar zu seinen Funktionsmitteln Genaueres erfahren kann. Ich fand in diesem vorzüglichen Buche nur bestätigt, was meine Versuche seit 30 Jahren mich praktisch gelehrt hatten."

Daß die heilbringende Kraft im Speichel auf eine Fluorcalcium-Wirkung zurückzuführen ist, davon erwähnt Dr. Schüßler in der Abgef. Therapie nichts. Man muß aus der Therapie nicht etwas herauslesen, was gar nicht darin steht. — Die heilbringende Kraft im Speichel ist dem Gehalt an Kalium chloratum zuzuschreiben, denn daß Kalium chloratum im Speichel enthalten ist, darüber hat sich Dr. Schüßler einmal gesprächsweise mir gegenüber geäußert. Im Laufe des Gespräches war eines Abends die Rede von Sympathiemitteln. Ich erzählte ihm, daß ich als Knabe von etwa neun Jahren unendlich viele Warzen auf beiden Händen gehabt hätte. In den Herbstferien wäre ich bei einem Onkel zu Besuch gewesen, der gleich nach der Begrüßung zu mir sagte: Junge, deine Hand ist ja wie ein Reibeisen, wo hast du denn die Warzen her, die will ich dir bald fortbringen. Darauf nahm er mich beiseite und sagte mir folgendes: Morgens, wenn du wach wirst, mußt du nüchtern, ohne

vorher ein Wort gesprochen zu haben, dreimal über die Warzen lecken. Ich befolgte dies sehr genau und zu meiner Freude waren nach kurzer Zeit die Warzen verschwunden.

Als ich meine Erzählung beendet hatte, sagte Dr. Schüßler sofort, ich halte dies für eine Wirkung von Kalium chloratum, denn der Speichel enthält gerade im nüchternen Zustand des morgens viel Kalium chloratum.

Aus: „Zeitschrift für Biochemie“ von Dr. Reiff.

### Vom Salat.

Das „salade“ der Franzosen, der stärksten Salatkonsumenten der Welt, das „insalata“ der Italiener und unser deutsches Wort „Salat“ haben ihren Ursprung in dem lateinischen „sal“, Salz. Letzteres stand bei den Alten bekanntlich in hohem Ansehen. Es galt als Symbol der Kraft und Tüchtigkeit, der Treue und Gastfreundschaft. Man sprach vom „attischen Salz“, dem Witz und Gewürz der Rede, und die Römer pflegten zu sagen: „Er verdient sich sein Salz“, statt sein Brot; der Lohn hieß salarium. In Indien sagt man: „Er isst Anderer Salz“ und in Arabien heißt es, wenn ein Freundschaftsbund geschlossen wird: „Salz und Brot zusammen essen.“ Die Griechen meinten sehr weise, daß zu einem solchen Bündnis viel Zeit oder ein ganzer Scheffel Salz gehöre.

Man ersieht hieraus, daß die Ableitung des Wortes Salat von sal für das beliebte Gericht noch eine ganz besondere Ehrung bedeutet. Demgegenüber stellten die Hebräer, die den Salat ohne Salz, dafür mit Sauermilch und Honig anrichteten, die Behauptung auf, das Wort hätte mit dem Begriffe des Einsalzens gar nichts zu tun, es stamme vielmehr von ihrem Schelet (Schild) her. Die Türken wiederum leiten es von ihrem Sultan (von salata,

herrschen), die Araber und Perser von Chalaat (Geschenk) ab.

Wie dem auch sei — der Salat erfreut sich jedenfalls seit altersher einer ganz besonderen Hochachtung.

Man unterscheidet folgende Hauptarten: Den runden Kopfsalat (*Lactuca sativa capitata*), in Frühjahrs-, Sommer- und Winterlattich einzuteilen, den krausen oder Bindsalat (*L. palmata*) und den — von Kennern bevorzugten, aber leider viel zu wenig kultivierten — langblättrigen Stroh- oder Schnittsalat (*L. longifolia* oder *L. romana*), alle drei in zahlreichen, mehr oder minder schmackhaften Spielarten.

Allen Lattichsorten gemein ist die blutbildende und blutreinigende Wirkung. Sie erquicken den Gaumen und beruhigen das Nervensystem.

Davon abgesehen gehört der Lattich vom Mai bezw. Juni bis in den Herbst zu den wohlfeilsten Gerichten. Sind Essig und Del erstklassig und im Verein mit dem nötigen Salz richtig gemischt, sowie die ihm allenfalls noch beigegebenen hartgekochten Eier und feinen Kräuter (je nach Geschmack: Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Thymian) von durchaus tadelloser, frischer Beschaffenheit: dann strahlt er in seinem vollen Glanz. An eine Zutat von Zucker kann er sich, so häufig sie ihm zugemutet wird, noch immer schlecht gewöhnen.

Gegen die aufdringliche, ja man möchte sagen — lieblose Ueberladung mit Rüben, Pfeffergurken, Zwiebeln, Kapern, Oliven, Kalbfleisch, Krebsen, Sardellen, dicken Mayonnaisen usw. darf er sich indessen wohl die bescheidene Frage erlauben: „Und wo bleibe ich?!“ — In der Tat wird hierin viel, sehr viel an ihm gesündigt, wie in seiner Zubereitung überhaupt.

Manche Hausfrauen wissen nicht, daß der Salat nicht gewaschen, nur mit einem weichen Tuche sorgsam abgerieben werden darf, daß die

zu großen Blätter mit den Fingern zu brechen, aber niemals zu zerschneiden sind! — Liegt der Salat mit seiner Kräuter-Fourniture in der Schüssel — dann beginnt erst die wichtigste und schwierigste Arbeit, nämlich das Mischen von Essig, Del und Salz! „Es erfordert durchaus vier Menschen“, wie ein geistreicher Gastrosoph treffend bemerkt: „Einen Verschwender, der das Del gibt und gießt, einen Geizhals für den Essig, einen Weisen zum Salz und einen Narren zum Mengen der vier Elemente.“ Er empfiehlt 3 Eßlöffel voll Del auf 1 Eßlöffel voll Essig. Unsere Hausfrauen geben im allgemeinen zu wenig Del und zuviel vom Essig, sie schütten auch beides gleichzeitig hinein, wodurch der Salat leicht zu sauer wird. Das Del soll die Blätter erst ganz überziehen, um zu verhindern, daß der Essig allzu tief eindringt. Das Wenden des Salates geschieht mit einem Holz- oder Hornbesteck; es soll mindestens eine Viertelstunde dauern, damit der Salat gehörig „ermüden“ kann. Dann aber soll er sofort gegessen werden, weil er schnell zusammenfällt, unansehnlich wird und an Geschmack verliert.

Sollten diese Zeilen auch im besonderen der wichtigsten und eigentlichen Salatpflanze, dem Lattich gelten, so müssen doch, will man das Thema „Salat“ nicht einseitig abtun, zum Schlusse noch verschiedene andere Salatpflanzen bezw. Salatarten kurze Erwähnung finden.

Da ist zunächst die Endivie, ein ausgezeichnetes Gewächs von bitterlichem Geschmack. Es gilt als sehr leicht verdaulich, blutreinigend und nahrhaft. Nach der Volkskunde soll die aromatische Sellerieknolle ein Mittel gegen rheumatische Leiden sein. Die Kresse, eine der gesündesten Salatpflanzen, erfordert wegen ihres starken Säuregehaltes einen kräftigen Magen. Einen sehr milden und bekömmlichen Salat von säftereinigender Wirkung ergibt die Spargel,

ebenso die Schwarzwurzel (Scorzonere), die, mit holländischer Sauce angemacht, jenen auch als Gemüse trefflich ersetzt und schon im Altertum unter den Nahrungsmitteln eine geachtete Stellung einnahm. Von pikantem Geschmack sind die jungen Hopfensprößlinge. Auch Sauerampfer lassen sich zur Frühlingszeit als Salate vorzüglich verwenden.

Verschiedene Bohnen-, Gurken-, Rüben- und Kohllarten, des ferneren Tomaten, Artischofen und Pilze, namentlich Steinpilze, ergeben, mit dem nötigen Beiwerk versehen, ganz ausgezeichnete, wenngleich nicht immer „billige“ Gerichte.

Schließlich sei des braven Kartoffelsalates gedacht, der zu jeder Jahreszeit ein angenehmer Begleiter warmer Würstchen und kalten Aufschnittes ist.

(Koch- und Haushaltungsschule.)

## Die Ursachen frühzeitiger Zähneverderbnis.

Von Oberstabsarzt Dr. K a t z.

Die Wichtigkeit eines normalen Gebisses für die Verdauung wird immer mehr anerkannt. Das Fehlen der Zähne ist die Ursache vieler Verdauungsbeschwerden, und diese verschwinden oft von selbst, wenn die Zähne in Ordnung gebracht sind, und die Speisen wieder ordentlich gekaut werden können. Wir sollten deshalb die größte Sorgfalt darauf verwenden, daß wir unsere Zähne möglichst lange erhalten und vor der sogenannten Zahnfäulnis bewahren. Dazu ist vor allem notwendig, daß wir keine zu heißen und keine zu kalten Speisen und Getränke zuführen. Durch häufigen und plötzlichen Wechsel in der Temperatur der Zuführen bekommt der Schmelz der Zähne Risse, in welche sich zersetzende Speiserefte einnisten und Veranlassung zur Zahnfäulnis werden. Ist ein Zahn krank, so wirkt er ansteckend auf seine

Umgebung, und in kürzerer oder längerer Zeit erkranken die übrigen Zähne. Die Verderbnis der Zähne können wir verhüten, wenn wir von frühester Jugend an gewöhnt werden, nach jeder Mahlzeit eine Reinigung derselben mittelst einer weichen Zahnbürste und einer Ausspülung des Mundes vorzunehmen.

Je pünktlicher und gewissenhafter wir diese Vornahme machen, um so schöner und dauerhafter werden unsere Zähne, um so fester und gesünder unser Zahnfleisch bleiben, und damit haben wir die Anwartschaft erworben, daß die Zähne bis ins höchste Alter gesund bleiben. Es gibt zum Reinigen der Zähne und zur Gesunderhaltung der Mundschleimhaut viele Pulver, Crèmes, Mundwasser usw. usw. Viele sind gut darunter und erfüllen mehr oder weniger ihren Zweck. Am besten sind die Fabrikate der Bombastus-Werke, denn sie konservieren nicht nur die Zähne, sondern üben einen solch wohltätigen Einfluß auf die Mundschleimhaut aus, daß sie mit großem Vorteil bei entzündlichen Affektionen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut des Rachens und Nasenraumes verwendet werden können. Dabei ist die Empfindung auf die Geschmacks- und Gefühlsnerven eine durchaus angenehme und erfrischende, so daß insbesondere Kinder oder Erwachsene mit empfindlichen Schleimhäuten sie gern verwenden. Gewiß ein wesentlicher Vorteil, um Kinder an die regelmäßige Reinigung zu gewöhnen. Wer einmal dieses Fabrikat angewendet hat, wird von weiterem Verlangen nach anderen abstehen.

(Die Lebenskunst.)

## Verschiedenes.

Ueber den Komfort des Kranken als Heilfaktor schreibt Geh. Rat Professor v. Leyden in der Zeitschrift für Krankenpflege: In der