Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Alkoholfreie Obst- und Fruchtsäfte

Ahrenfeldt, Martin

Oeflingen (Amt Säckingen), Baden, [1907]

Welchen Wert haben die alkoholfreien Obst- und Fruchtsäfte für unsere Gesundheit?

urn:nbn:de:bsz:31-56599

Visual Library

Welchen Wert haben die alkoholfreien Obst- und Fruchtsäfte für unsere Gesundheit?

In den letzten Jahrzehnten haben sich namhafte Fachgelehrte mit den Wirkungen der alkoholhaltigen Getränke beschäftigt. Alle, die wirklich ernste Studien hierauf verwandt haben, sind zu dem gleichen Ergebnis gelangt, daß selbst geringe Mengen Alkohols infolge seiner lähmenden und betäubenden Eigenschaften schon nachteilig auf die Gesundheit des Menschen wirken können. Man hat festgestellt, daß es nicht ein einziges Organ in unserem Körper gibt, welches nicht bei regelmäßigem Genuß geistiger Getränke mehr oder weniger Schaden nimmt. Ganz besonders leiden die Verdauungsorgane unter dem Einfluß des Alkohols. Die Schleimhäute des Magens werden geätzt und entzündet, die Verdauung wird verlangsamt und somit das Allgemeinbefinden gestört. Ferner wird die Tätigkeit des Gehirns ganz erheblich herabgesetzt. Das Gedächtnis leidet, der Mensch ist nicht imstande selbst die einfachsten geistigen Arbeiten, sei es Rechnen oder Auswendiglernen, so prompt auszuführen, wie es der Fall ist, wenn er ganz nüchtern bleibt. Diese Tatsache wird man sehr selten gewahr, weil man seine eigene Person nicht kontrollieren kann; sobald man sich aber unter Kontrolle begibt, wird sich die Wahrheit sehr bald zeigen.

Handelt es sich nun gar um Leute mit gestörter Verdauung oder mit Nieren-, Leber- oder Gallenleiden, so können geistige Getränke unermeßlichen Schaden anrichten. Bei irgendwelchen krankhaften Störungen in unserem Körper ist zunächst die vollständige Ausschaltung aller alkoholhaltigen Flüssigkeiten, und wäre der Prozentsatz an jenem Gift in ihnen noch so gering, durchaus erforderlich. Besonders sollte man bei Fieberzuständen peinlichst darauf achten, daß dem Kranken kein Alkohol gereicht wird.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Und was für Erwachsene gilt, ist in erhöhtem Maße bei Kindern zu beachten. Diese sollten den Alkohol überhaupt gar nicht kennen lernen. Dem zarten Organismus eines Kindes fügen scheinbar geringe Mengen dieses Giftes sehr häufig schon bedeutenden Schaden zu. Wer Kinder selber nährt, darf keinen Alkohol zu sich nehmen, da derselbe durch die Muttermilch in den Körper des Säuglings gelangt und bei diesem sehr oft Krämpfe erzeugt. Oft weiß man sich diesen schreckenerregenden Zustand gar nicht zu erklären, bis man dahinter kommt, daß wohl das Bier oder dergleichen daran Schuld haben könnte. Läßt man dann das geistige Getränk in der Nahrung der Mutter oder Amme fort, so verschwinden die Krämpfe beim Kinde ganz von selbst, ohne jemals wiederzukommen.

Wir sehen also, daß selbst geringe Alkoholmengen durchaus nicht harmloser Natur sind. Deswegen soll man auch von den Obst- und Fruchtsäften lieber jeden Alkohol fern halten, damit man sich keine Vorwürfe zu machen braucht, wenn etwa durch Verabreichung vergorener Säfte an Kranke oder Kinder nachteilige Folgen für die Gesundheit entstehen.

Die vorstehenden Betrachtungen beweisen, daß durch die Gärung nicht nur eine Reihe wesentlicher Nährstoffe im Obst zerstört werden, sondern daß auf Kosten derselben ein neuer Stoff entstanden ist, der im höchsten Grade gefährlich für unser Wohlbefinden werden kann. Aus diesen Gründen kann von einem wirklichen Werte in diätetischer Beziehung nur bei unvergorenen, d. h. alkoholfreien Obst- und Fruchtsäften die Rede sein.

Schon vor vielen Jahrzehnten kamen in der Heilkunde Fruchtsäfte zur Anwendung. Namentlich Fieberkranken wurde zur „Kühlung" Obstsaft verabreicht. Allerdings kannte man früher, abgesehen von der Zitrone, die bei gichtischen Erkrankungen stets eine große Rolle spielte, nur stark gezuckerte Säfte. Man half sich damit, daß man dem Himbeersaft, der ausschließlich in Betracht kam, Salzsäure hinzufügte. Diese Mischung, die übrigens wenn in der Apotheke zubereitet, durchaus nicht so billig ist, bildete so ziemlich das Allheilmittel bei gastrischem Fieber. Da man jedoch vielfach mit der Salzsäure recht trübe Erfahrungen gemacht hatte, ist man heute fast vollständig von ihrer Verwendung in Verbindung mit Fruchtsäften abgekommen, zumal man gerade in neuester Zeit immer mehr den rechten Wert der natürlichen Fruchtsäfte kennen gelernt und mit diesen in den verschiedensten Krankheitsfällen die besten Erfahrungen gemacht hat. Heute setzt man dem Saft keine Salzsäure mehr zu, nachdem man die im Obste enthaltenen Fruchtsäuren als einen wesentlich besseren Heilfaktor erkannt hat.

Seit einer Reihe von Jahren ist durch bakteriologische Forschungen dargetan, daß die bei gewissen Formen von Verdauungsstörungen,

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

welche besonders von sogenannter Gallenkrankheit, von belegter Zunge, üblem Geschmack begleitet sind, überreichlich auftretenden Mikroorganismen in dem Safte frischer Früchte nicht gedeihen können und hier leicht absterben. Hieraus kann man wohl ohne weiteres schließen, daß der Wert einer Obstsaftkur in der keimzerstörenden Wirkung des Saftes frischer Früchte zu suchen ist. Die gefürchteten Cholerabazillen werden in stark verdünnter Zitronensäure völlig vernichtet. Man kann ruhig ein Glas Wasser, welches jene Krankheitskeime enthält, austrinken, wenn man etwa 20 Minuten zuvor den Saft einer Zitrone hineingedrückt hat. So stark keimtötend wirkt in verhältnismäßig kurzer Zeit diese Säure. Das sind feststehende Tatsachen, welche Professor Koch in Berlin, Professor Kiosoto, ein berühmter japanischer Bakteriologe, Professor von Norden, Dr. Kellog und manche andere auf Grund eingehender wissenschaftlicher Untersuchungen mitgeteilt haben. Andere Fruchtsäuren, die alle mehr oder weniger Zitronensäure enthalten, zeigen die gleichen keimtötenden Eigenschaften.

Dr. Kellog berichtet, daß bei seinen vielfachen Versuchen die Säfte von fruchtsäurehaltigen Früchten frei von entwicklungsfähigen Keimen bleiben, wenn man Magensaft dazu gibt, während letzterer sonst ein üppiges Bakterienwachstum veranlaßt, sobald er in Fleischsaft, Gelatine und auf andere Nährböden animalischen Ursprungs gebracht wird. Trotzdem aber wird in Unkenntnis dessen oft genug noch versucht, Kranke durch Gaben von eingedicktem Fleischsaft zu kräftigen, während Obst oder dessen Säfte hier weit besser am Platze wären.

Der günstige Einfluß der Obst- und Fruchtsäfte tritt ganz besonders in Erscheinung bei einer großen Menge von Stoffwechselkrankheiten, die durch eine Entmischung des Blutes entstanden sind. Hierher gehören vor allen Dingen alle Fieberzustände, Gicht- Rheumatismus-, Nierenleiden, eine Reihe von Magen- und Darmerkrankungen, Stuhlverstopfung, Blasenleiden, Blutarmut, Bleichsucht und Skrophulose.

Bei fieberhaften Erkrankungen bewähren sich reine Obstsäfte als ganz hervorragende Hilfsmittel. Jeder, der einmal einen Fieberkranken genauer beobachtet hat, wird gefunden haben, daß er nichts so gerne zu sich nimmt, als einen Schluck Fruchtlimonade. Diese bildet oft das einzige Nahrungsmittel, das ihn tagelang erhält und man kann unbesorgt bleiben, wenn der Kranke sonst keine andere Nahrung zu sich nimmt. Der Fruchtsaft enthält Nährstoffe genug, um den Kranken, deren Nahrungsbedürfnis infolge des Fiebers ohnehin auf das geringste Maß beschränkt ist, während seines Krankheitszustandes genügend aufrecht zu erhalten. Besonders empfehlenswert ist hier der Preiselbeersaft, der vorzügliche kühlende Eigenschaften besitzt. Man verdünnt ihn zu einem Drittel mit frischem Brunnenwasser und reicht diese Limonade mit möglichst wenig Zuckerzusatz. Das ist ein Labsal

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

für den Kranken und erquickt ihn mehr, wie Fleischsaft oder Bouillon, von deren Verabreichung an Fieberkranke man glücklicherweise immer mehr abgekommen ist, nachdem man eingesehen hat, daß eine auch nur geringe Vermehrung der Abfallprodukte, unter deren Anhäufung der Kranke ja gerade am meisten leidet, durch Darreichen von Fleischsaft schon genügen kann, um wieder eine Verschlimmerung des Krankheitsfalles hervorzurufen, jedenfalls aber die Widerstandskraft des Patienten, von deren Grad doch die Aussicht auf Ueberwindung der Krankheit abhängt, stark herabzusetzen.

Sehr vorteilhaft ist für den Kranken die hohe natürliche Konzentration von Nährstoffen im Obstsaft, der frei ist von allen Zellstoffen und daher den bei Fieber fast immer auftretenden Reizzustand des Magens und Darms nicht noch erhöht, wie das bei Früchten mit zellstoffhaltigem Fruchtfleisch der Fall ist.

Wo Preiselbeersaft nicht vorhanden ist, kann man auch den Saft der Himbeere, Johannisbeere, Stachelbeere, sowie Apfelsine, ja auch der sauren Kirschen verwenden. Das Resultat wird auch hierbei ein günstiges sein, die Hauptsache bleibt immer, die Limonade nicht zu viel mit Zucker zu versetzen, nicht mehr als zu zwei Drittel mit Wasser zu verdünnen und sie möglichst kühl zu geben. Der Kranke kann davon trinken, so oft er Bedürfnis hat. In schweren Fällen flößt man den Saft, etwa zur Hälfte mit Wasser verdünnt, teelöffelweise ein.

Einen großen Nutzen hat man ferner den Fruchtsäften bei der Behandlung von Rheumatismus, Gicht, Harngries und den verschiedenartigsten Krankheitserscheinungen, welche die sogenannte harnsaure Diathese begleiten, zuzuschreiben. Seit altersher sind bei diesen Zuständen Zitronenkuren angewendet worden, oft mit bestem Erfolge, häufig jedoch unter Zurücklassung mehr oder minderschwerer Magenaffektionen. In neuerer Zeit hat man jedoch erkannt, daß andere Fruchtsäfte die Zitrone wohl zu ersetzen vermögen, ja in gewissen Fällen infolge ihrer milderen Säuren dieser vorzuziehen sind. Hierher gehören besonders die Trauben-, Johannisbeer- und Apfelsinensäfte. Diese in größeren Mengen oft bis zu einem Liter täglich getrunken, bewirken alsbald beim Uebergang ins Blut die Trennung verschiedener Verbindungen von Abfallbestandteilen, die sich im Blute gebildet haben, und veranlassen auf solche Weise eine vermehrte Ausscheidung dieser Substanzen durch die Nieren. Ich habe persönlich durch regelmäßigen täglichen Genuß von Johannisbeersaft beobachten können, daß die Bildung von Harngries, jenes ziegelmehlartigen rötlichen Absatzes im Urin, völlig unterblieb, eine nicht zu unterschätzende Wirkung, da bekanntlich durch das Zusammenballen von Harngries Blasensteine entstehen, womit schwere Erkrankungen der Harnorgane verbunden sind.

Es ist natürlich selbstverständlich, daß bei allen derartigen Erkrankungen das Zuziehen eines Arztes durchaus notwendig ist, damit

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

eine genaue, für jeden Fall passende Diät vorgeschrieben und innegehalten wird. Ich kann jedoch wiederum aus eigener Erfahrung sagen, daß man bei einer Kur mit Fruchtsaft, Zitronensäure ausgenommen, andere Nahrungsmittel zu einem großen Teile entbehren kann. Bei einigen Magenerkrankungen, bei deren Bestehen selbst Milch und Haferschleim nicht vertragen, bezw. schwer verdaut werden, läßt sich Obstsaft mit gutem Erfolge anwenden, ohne daß der Magen Beschwerden äußert. Man kann tagelang z. B. nur von Johannisbeer- und Traubensaft, etwa im Verhältnis von 2:1 gemischt, leben, ohne dabei körperlich allzusehr herunterzukommen. Nur muß man für jeden Fall das richtige Mischungsverhältnis wählen. Mancher Mensch wird beispielsweise den Saft mehr mit Wasser mischen müssen, während andere ihn nur weniger zu verdünnen brauchen, oder einen sehr säurehaltigen Saft mit einem milderen, am besten Traubensaft, gemischt genießen. Das hängt ganz von der Beschaffenheit des einzelnen Organismus ab. Jedenfalls ist bei solchen Kuren, in denen Fruchtsaft das Hauptnahrungsmittel bilden soll, die Mischung mit Traubensaft aus dem Grunde sehr zu empfehlen, weil in der Weintraube, wie von dem englischen Physiologen Richardson bestätigt wird, alle Bestandteile des menschlichen Blutes enthalten sind. Weintraubenkuren sind auch schon seit vielen Jahrzehnten bekannt. Vielfach wurden sie angewandt gegen Blasenleiden und Fettleibigkeit. Man kann aber auch, wie oben geschildert, einen Teil des Traubensaftes durch Säfte anderer Obstarten ersetzen.

Nicht unerwähnt soll ferner die harnvermehrende Wirkung der Fruchtsäfte bleiben. Bei der Bright'schen Nierenkrankheit, sowie bei anderen Formen von Nierenleiden, bei denen auf eine vermehrte Harnabsonderung gehalten werden muß, ist diese Eigenschaft der Obstsäfte von hohem Wert.

Bei dieser Gelegenheit will ich noch hinweisen auf die Forschungsergebnisse des berühmten englischen Gichtspezialisten Dr. Alex Haig, Chefarzt am Metropolitan-Hospital in London, betreffend das Verhältnis von Harnsäure zur Neurasthenie oder Nervenerschöpfung. Dieser Arzt hat festgestellt, daß die Zustände von Nervenerschöpfung und Nervenüberreizung fast immer durch eine Anhäufung von Gewebsabfallresten des Stoffwechsels im menschlichen Organismus, hauptsächlich in der Form von Harnsäure, bedingt sind. Da wir aber nun wissen, daß der regelmäßige reichliche Genuß von Fruchtsäften eine rasche und ausgiebige Ausscheidung dieses Stoffwechsel-Selbstgiftes bewirkt, und zwar nicht nur durch Trennung der sonst unlöslichen, festen Verbindungen, die es im Körper eingeht, sondern wesentlich auch durch Anregung der Nieren zu stärkerer normaler Ausscheidungstätigkeit, so wird man leicht verstehen können, daß fruchtsäurehaltige Obstsäfte bei der oben genannten weitverbreiteten Krankheit eine außerordentlich hohe Bedeutung in diätetischer Beziehung haben.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Außer auf die Nieren findet man ferner günstige Einwirkungen der Fruchtsäfte auf Magen und Darm. Durch ihre fäulniswidrigen Eigenschaften verhindern sie in diesen Organen die Bildung giftiger Substanzen und Zersetzungsstoffe und regen in hohem Maße die Darmtätigkeit an. Bei Darmträgheit oder Verstopfung gibt es kein besseres Mittel als die Fruchtsäuren. Früher ließ man die mit diesen Leiden behafteten Personen große Mengen von gekochtem Trockenobst genießen, ohne einen wirklichen Erfolg in allen Fällen zu haben. Heute läßt man Obstsäfte in reichlichen Quantitäten trinken und erzielt dadurch eine weit bessere Wirkung. Die aus dem frischen Obst herstammenden unveränderten Fruchtsäuren haben eben einen viel höheren Wert als die im Trockenobst verbliebenen Ueberreste von Säuren. Besonders in Betracht kommen bei Stuhlverstopfung Johannisbeer-, Apfel- und Pflaumensaft, doch leistet auch der Saft von Stachelbeeren und sauren Kirschen gute Dienste. Es kommt, wie man auf den ersten Blick sieht, hierbei hauptsächlich auf den Saft solcher Früchte an, die einen großen Gehalt an Säure haben, weil gerade diese die Tätigkeit des Darmes in höherem Maße anregen.

Wer an chronischer Stuhlverstopfung leidet, sollte täglich dreimal, und zwar morgens auf nüchternem Magen, nachmittags etwa drei Stunden nach der Mahlzeit und abends vor der Nachtruhe mindestens ein Vierzehntel-Literglas einer Limonade aus den oben genannten Fruchtsäften genießen. Für diese Zwecke verdünnt man die reinen Säfte zur Hälfte am besten mit heißem Wasser und gibt Zucker nach Belieben dazu. Die Wirkung wird sicher nicht ausbleiben, wenn man diese Kur regelmäßig durchführt. Sehr wünschenswert wäre es, wenn man den üblichen Tee oder das Glas Bier am Abend durch heiße oder kalte Fruchtlimonaden ersetzte. Der Tee regt nur unnötigerweise auf, das Bier verlangsamt die Verdauung, während Fruchtsaft dieselbe in hohem Grade fördert. In einem späteren Kapitel soll gezeigt werden, wie man gerade in Limonaden und anderen Fruchtgetränken eine bisher selten gekannte Abwechslung schaffen kann.

In neuester Zeit hat man in dem Saft der blauen Pflaumen, die Ende September ihre Reife erlangen, ein vorzügliches Mittel gegen eine Reihe von Darmbeschwerden gefunden. Jahrelange Darmschwäche, die nur den schärfsten Mitteln vorübergehend zu weichen pflegt, wird fühlbar gebessert durch regelmäßigen Genuß genannten Saftes. Dieses Obst ist überall sehr wohlfeil, so daß man sich einen großen Vorrat seines Saftes verschaffen kann.

Einen anderen schätzenswerten Einfluß auf den Darm hat der Saft der Heidelbeeren, auch Blau- oder Bickbeere genannt, und zwar in entgegengesetzter Weise, wie die übrigen Obstsäfte. Er wirkt leicht stopfend, ist daher bei Diarrhöen von gutem Nutzen. Schon Hippokrates verwandte die Heidelbeere als unschätzbares Heilmittel und noch heute wird sie überall in getrocknetem Zustande von Groß und Klein

benutzt und zwar, wie ich mich häufig genug selber überzeugt habe, mit bestem Erfolge, obwohl ich in einem Handbuch der Arzneimittellehre die Bemerkung finde: „Therapeutisch (d. h. zur Verwendung als Heilmittel) ganz überflüssig.“ Der frische bezw. frischgehaltene Saft ist der getrockneten Beere auch bei dieser Frucht bedeutend vorzuziehen. Namentlich bekommt er Kindern, die leicht zu Durchfällen neigen, ganz ausgezeichnet. Bei seiner Anwendung darf er nicht sehr mit Wasser verdünnt und nur wenig gezuckert werden. Auch bei Blutarmut und Bleichsucht leistet er gute Dienste. Hier wendet man mit gutem Erfolge auch den Saft von süßen Kirschen, sowie von Erdbeeren an, die sehr reich an Nährsalzen sind und infolge dessen gerade bei diesen Krankheitsformen zur Verbesserung des Blutes beitragen helfen. Bei Erdbeeren ist die Frucht aus dem Walde der aus dem Garten vorzuziehen, dasselbe ist bei der Himbeere der Fall. Der Nährsalzgehalt der Waldfrüchte ist stets ein höherer als der der Gartenfrüchte. Himbeersaft ist zur Anregung der Verdauung gleichfalls ein nutzbringendes Nahrungsmittel, während Brombeersaft sich sehr wohltätig erweist bei allen Krankheiten der Atmungsorgane. Durch seinen eigentümlichen Süßstoff wirkt er ähnlich wie Süßholz.

Von unschätzbarem Nutzen bei Erkältungskrankheiten ist der Hollunderbeersaft. Er hat eine stark schweißtreibende Wirkung. Mit heißem Wasser zur Hälfte verdünnt und unter Zusatz von etwas Honig erzeugt dieser Saft einen tüchtigen Schweißausbruch, der in den meisten Fällen das Ende der Krankheit bedeutet. Man vergesse aber nicht den kalten Saft gleichfalls vorher zu erwärmen.

Sehr wichtig ist es, daß man schon frühzeitig Kindern Obst- und Fruchtsäfte darreicht. Früher hat man ängstlich vermieden, sogar die Amme Obst genießen zu lassen, weil man Verdauungsbeschwerden bei den Kindern befürchtete. Wenn solche eintreten, so ist gewiß nicht das von der Amme in vernünftiger Weise genossene Obst schuld, sondern da hat man die Ursache stets in andern Dingen zu suchen. Dreimal am Tage kann man den Säuglingen schon im 3ten oder 4ten Monat ½ Stunde nach der Milchmahlzeit 1 Teelöffel irgend eines nicht zu sauren Fruchtsaftes, also vielleicht Himbeer-, Erdbeer- oder Traubensaft reichen, ohne seinen Lieblingen Schaden zuzufügen. Im Gegenteil, man wird bald merken, daß der Fruchtsaft zur besseren Verdauung beiträgt. Später, etwa zu Ende des ersten Lebensjahres können die Fruchtsaftrationen schon bis zu einem Eßlöffel, und zwar 4 Mal am Tage gereicht, erhöht werden. Wenn das von Jugend auf durchgeführt wird und die Ernährung sonst nicht gerade zu einseitig aus Fleisch- und Mehlspeisen besteht, wird nicht so leicht eine Verdauungsstörung oder Darmuntätigkeit eintreten können. Leichte und einfache Durchfälle wiederum lassen sich wie schon vorher erwähnt, gerade bei Säuglingen durch teelöffelweise Darreichung von unverdünntem und angewärmtem Heidelbeersaft rasch beseitigen.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Die vorstehenden Ausführungen zeigen, wie mannigfaltig die Anwendung der Obstsäfte ist. Interessant dürfte es daher sein, einmal über dieselben ein Urteil zu hören, das in einem in der ärztlichen Welt ziemlich bekannten und vor nicht allzulanger Zeit in neuer Auflage herausgegebenen Werke über Arzneimittel verzeichnet steht. Es heißt dortselbst:

„Von einer therapeutischen Anwendung der Obstsorten kann eigentlich nur bei den Weintrauben die Rede sein; alle andern Früchte werden nur als Genußmittel benutzt, höchstens dienen aus ihnen gewonnene Präparate als angenehme Korrigentien (das sind Stoffe, die den Geschmack verbessern) bei Arzneien."

„Die Traubenkuren haben nur einen ganz beschränkten Nutzen bei einigen Zuständen; von spezifischer Bedeutung in irgend einem Falle ist gar keine Rede. Der frische Traubensaft wirkt, in großen Quantitäten genossen, überwiegend auf den Darmkanal ein, erzeugt reichlichere und vermehrte Darmentleerungen und entzieht so dem Körper Ernährungsmaterial. Um ernährend zu wirken, wie man gelegentlich annahm, dazu ist der Gehalt an Albuminaten (Eiweißstoffen) und auch an Zucker zu gering. Mit einer gleichzeitigen entsprechenden Diät als Traubenkur methodisch gebraucht, kommen die Weintrauben deshalb zur Anwendung, wenn man den Ernährungszustand des Körpers vermindern will. Immer ist zu berücksichtigen, daß nicht selten dyspeptische Zustände (Magenerkrankungen) durch die übermäßig genossenen Trauben entstehen; überhaupt gibt es wohl keinen Fall, in welchem nicht die Traubenkur durch eine entsprechende Brunnenkur ersetzt werden könnte; dazu kommt, daß dieselbe nur während einer ganz kurzen Zeitperiode, Mitte September bis Oktober, benutzt werden kann. Wenn etwa sich ein günstiger Einfluß durch die Traubenkur bemerkbar macht, so dürfte dieser mehr auf die Bewegung in frischer Luft zu beziehen sein, als auf die Traubenkur als solche. Im Ganzen ist also der Nutzen derselben ein untergeordneter und durch andere Kurverfahren leicht zu ersetzender."

Glücklicherweise hat man heute diesen Standpunkt längst verlassen und den Fruchtsäften die ihnen gebührende Stellung zuerkannt. Viel hierzu beigetragen hat entschieden auch die Vereinfachung der Herstellung unvergorener Säfte und die Möglichkeit dieselben zu jeder Jahreszeit unverändert gebrauchen zu können. Daß man den Fruchtsäften einen so geringen Nährwert zuerkannte, hatte hauptsächlich seinen Grund darin, daß man nur stark eiweißhaltige Stoffe als Nahrungsmittel gelten ließ. Die einseitige Eiweißtheorie gehört aber heute längst der Vergangenheit an, nachdem man von Jahr zu Jahr immer mehr einsehen gelernt hat, daß außer Eiweiß auch noch andere Stoffe für die Ernährung des Menschen in Betracht kommen, nämlich besonders Kohlehydrate (Zucker) und Mineralsalze. In wie großen

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Mengen alle diese Stoffe in den einzelnen Früchten enthalten sind, zeigt nachstehende Tabelle an, die natürlich keinen Anspruch darauf machen kann, daß sie für jedes Obst desselben Namens genau zutrifft. Es kommt bei der Feststellung der Analyse stets auf den Boden, das Klima und die Witterungsverhältnisse an. So verschieden diese sind, ebenso weichen die entsprechenden Zahlen in der Tabelle ab. Immerhin wird der Unterschied nicht allzu groß sein, so daß die Aufstellung ihren Zweck, eine übersichtliche Analyse der verschiedenen Obstsorten zu geben, im allgemeinen erfüllt.

In 100 Teilen	Freie Säuren	Gebundene Säuren, Pflanzengallerte, Fett	Zucker	Eiweiß	Mineralsalze	Wasser
Weintrauben . . .	0,75	0,36	14,31	0,74	0,61	80,2
Aepfel	0,69	5,51	7,96	0,39	0,36	82,1
Birnen	0.03	3,23	8,78	0,23	0,35	83,2
Kirschen, saure . .	1,75	—	1,12	0,21	0,62	88,2
„ süße . . .	2,01	—	18,12	0,57	0,65	74,2
Johannisbeeren . .	2,14	0,16	6,37	0,54	0,75	84,5
Heidelbeeren . . .	1,34	0,55	5,78	0,79	1,40	77,5
Erdbeeren	1,36	0,10	5,09	0,51	0,75	87,4
Himbeeren	1,48	1,41	4,00	0,58	0,54	86,1

Zum Schlusse soll noch auf eine Frucht hingewiesen werden, die zwar nicht ohne Weiteres zu den Obstarten zu rechnen ist, deren Saft aber eine nicht zu unterschätzende Bedeutung in gesundheitlicher Beziehung für unseren Organismus hat, nämlich die Zitrone. Es gibt wohl kaum eine größere Tageszeitung oder Zeitschrift, in der nicht hochtönende Anpreisungen von Zitronensaftkuren zu finden sind. Das Geschäft damit muß doch gut gehen und den Fabrikanten einen großen Gewinn einbringen, denn sonst könnten sie nicht die hohen Preise für die fortgesetzte Reklame dauernd ausgeben. Es finden sich eben immer noch leichtgläubige Leute genug, die ohne Skrupel ihr Geld hingeben, um anderen die Taschen zu füllen, ohne selber irgend einen nennenswerten Nutzen zu haben. Der käuflich angebotene Zitronensaft wird zwar stets als „naturrein" bezeichnet, ist es aber in den allermeisten Fällen nicht. Schon wenn man den billigsten Preis für Zitronen ansetzt und damit denjenigen für die Liter-Flasche Saft, die im Durchschnitt für 2 Mark in den Handel kommt, vergleicht, so wird man sich von selber sagen können, daß es unmöglich erscheint, für diesen Preis wirklich reinen Zitronensaft zu liefern, der frei von jeder Beimischung ist. Ferner ist es durchaus nicht so einfach, Zitronensaft ganz klar und blank zu bekommen. Dazu werden überall die verschiedensten sogenannten „Schönungsmittel" angewandt, die sehr oft nicht harmloser Natur sind, sondern in dem Saft mehr oder minder größere

Spuren von scharfen, gesundheitsschädlichen Chemikalien zurücklassen. Auch um die Haltbarkeit des Saftes zu erhöhen werden in sehr vielen Fällen chemische Substanzen zugesetzt, die gleichfalls nicht einwandsfrei sind. Allerdings will das Publikum es meistens so haben, daß eine angebrochene größere Flasche Saft unbegrenzt haltbar sein soll. Das kann aber niemals bei natürlicher Zubereitung der Fall sein. Um in einem Zitronensaft der als „unbegrenzt haltbar nach Oeffnen der Flasche" angeboten wird, eine Gärung zu verhüten, müssen dem Saft keimtötende oder die Bildung von Keimen verhindernde chemische Stoffe zugesetzt werden.

Aus den eben genannten Gründen erhellt sofort, daß von einer heilbringenden Wirkung der käuflichen Zitronensäfte kaum jemals gesprochen werden kann. Viele Menschen, die ihres Gichtleidens wegen schon alles versucht, richtige Diät aber und vor allem strengstes Meiden jeglichen Alkoholgenusses nicht beobachtet haben, wenden sich häufig zu guterletzt der Zitronensaftkur zu. Ein Erfolg ist äußerst selten wahrnehmbar, einmal weil der angewandte Saft nicht naturrein war, dann aber auch deswegen, weil der Genuß weit über das erlaubte Maß hinaus betrieben wurde. Wer gerade bei der Zitronensaftkur nicht ein genaues, vom Arzt für jeden Fall vorgeschriebenes Maß und dabei eine richtige Diät inne hält, der schadet sich mehr als er sich nützt. Die Zitronensäure wirkt in großen Mengen genossen schwach ätzend auf die Schleimhäute des Magens, daher klagen alle diejenigen, welche längere Zeit eine solche Kur gebraucht haben, öfter über Magenaffektionen. Wie nutzbringend dieses Mittel zur Lösung von Steinbildungen sowie gichtigen und rheumatischen Ablagerungen auch ist, so hat man bei seiner Anwendung doch größte Vorsicht zu beobachten. Jedenfalls muß dringend davor gewarnt werden, den Zitronensaft unverdünnt dauernd oder längere Zeit hindurch zu genießen. Ohne Wasserzusatz sollte man ihn niemals dem Magen zuführen. Am besten ist natürlich immer der Saft der frischen Früchte, die ja den größten Teil des Jahres so billig sind, daß man zu anderen Hilfsmitteln nicht zu greifen braucht. Trotzdem kann man die Zeit der billigsten Preise wohl ausnutzen und den Saft selber konservieren, wie ich dieses auch schon häufiger mit guten Erfolgen getan habe. Darüber aber an anderer Stelle.

Eine andere weit verbreitete Anwendung des Zitronensaftes ist seine Darreichung als Mittel zum Schwitzen. Wenn aus irgend welchen Gründen tüchtig Schweiß erzeugt werden soll, so ist eine heiße Zitronenlimonade von wunderbarer Wirkung. Sehr viele Menschen brauchen sich nur ins Bett zu legen, sich warm zu bedecken und nur ein bis zwei Gläser solcher Limonade so heiß wie möglich zu trinken, um allein hierdurch in wahre Schweißbäche auszubrechen. Andere wiederum müssen erst tüchtig eingepackt werden, schwitzen aber in der Packung häufig erst dann, nachdem ihnen diese Fruchtlimonade gereicht

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

worden ist. Bei Kindern ist die Zitrone jedenfalls als fast nie versagendes schweißtreibendes Mittel neben dem Hollunderbeersaft zu empfehlen.

Weniger bekannt dürfte die Verwendung von Zitronensäure zur Beseitigung von Halsentzündungen und Halsbelag sein. Bei einfachen Entzündungen der Rachenschleimhaut leisten starke Lösungen des Saftes in Wasser (etwa der Saft 1 Zitrone in einem großen Weinglase mit Wasser gemischt) vorzügliche Dienste, wenn damit etwa alle 2 Stunden mehrere Male tüchtig gegurgelt wird. Nur muß man hierbei, wie überhaupt bei **ausgedehnterer** Anwendung der Zitrone, nicht vergessen, des öfteren, etwa 3 Mal täglich die Zähne mit gereinigter Schlemmkreide tüchtig zu bürsten, damit durch die starken Säuren nicht der Schmelz entkalkt wird.

Der Erfolg mit Zitronensaft bei Halsbelag ist gleichfalls ein ganz vortrefflicher. Der Saft wirkt belebend auf abgestorbene, graue Stellen der Schleimhaut. Bei beginnenden diphtheritischem Belag ist er ganz besonders empfehlenswert. Ich habe hierbei oft genug selbst die besten Erfahrungen gemacht. Daß ich es mit der bösartigen Diphtherie zu tun hatte, habe ich durch mikroskopische Untersuchungen feststellen können, wobei sich der sogenannte Löfflersche Bacillus, der ja diese Krankheit hervorrufen soll, in großen Mengen zeigte. Die Anwendung bei diphtheritischem Belag geschieht in folgender Weise: Man drückt den Saft einer halben Zitrone aus, oder bedient sich des selbstkonservierten Saftes, wickelt um den Zeigefinger der rechten Hand einen Bausch aus keimfreier Verbandwatte, taucht dieselbe in den Saft und wischt nun **vorsichtig** den im Rachen, meistens hinter dem Zäpfchen und zwar zu beiden Seiten desselben befindlichen Belag durch leichte Bewegung des Fingers ab. Diese einfache Prozedur wiederholt man etwa 3—4 Mal hintereinander und überzeugt sich dann durch Besichtigung des Rachens, ob auch alle gelben Stellen fortgewischt sind. Dieses Verfahren macht dem Kranken absolut keine Beschwerden, und man kann sicher sein, daß dadurch viel mehr erreicht wird, als durch Pinseln, Inhalieren oder Einspritzen. Ich spreche hier aus eigener langjähriger Erfahrung. Daß man bei der ganzen Anwendung auf größte Sauberkeit halten muß, ist natürlich selbstverständlich. Die Hände müssen vorher recht tüchtig gesäubert werden und zwar wiederholt, nachdem der Saft ausgepreßt ist. Ferner ist die gebrauchte Watte, welcher der weggewischte Belag anhaftet, sofort zu verbrennen. Zu beachten ist, wie ich nochmals betonen will, daß beim Auswischen **keine Gewalt** angewendet wird. Alles muß sanft ausgeführt werden. Die ganze Anwendung wird etwa 4 Mal am Tage wiederholt und zwar solange, bis sich kein Belag mehr zeigt. Der Erfolg dieser Behandlung ist nie ausgeblieben, wenn man **frühzeitig**, also gleich beim Erscheinen der ersten gelben Pünktchen an der Rachenpartie **hinter** dem Zäpfchen, mit der beschriebenen Prozedur ein-

setzte. Ich empfehle daher diese Behandlung aufs dringendste zur Nachahmung, trotzdem einer der Herren Kritiker über die erste Auflage meinte, es wäre falsch das Publikum von der Heilserum-Einspritzung abzuhalten.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich gleichzeitig darauf aufmerksam machen, daß man schon frühzeitig darauf bedacht sein muß, Kinder an eine Besichtigung des Mundes und Rachens zu gewöhnen. Man läßt die kleinen Lieblinge den Mund weit aufreißen, die Zunge herausstecken, drückt diese mit dem Stiel eines reinen Löffels sanft herunter und läßt nun den Laut „a" mehrere Mal aussprechen, wodurch bewirkt wird, daß die hinter dem Zäpfchen befindlichen Rachenpartien mehr nach vorne gepreßt werden und nun leicht vom Beschauer überblickt werden können. Diese kleine Prozedur nimmt man mit seinen Kindern öfter, vielleicht alle 14 Tage einmal, vor, sie werden sich daran gewöhnen, und im Ernstfalle nicht ängstlich sein. Wie oft ist es schon vorgekommen, daß man Kinder hat zu Grunde gehen sehen, weil sie aus übergroßer Angst nicht zu bewegen waren, den Mund zu öffnen. Dem kann man auf die oben beschriebene Art vorbeugen.

Bei Entzündungen des Zahnfleisches, sowie bei kleinen eiterigen Bläschen, die hier und da im Munde mancher Leute und zwar meistens an der Innenseite der Lippen oder der Backen sich zeigen, leistete mir unverdünnter Zitronensaft ebenfalls gute Dienste.

Endlich sei noch auf seine blutstillende Wirkung hingewiesen, die auf seiner Fähigkeit, die Blutgefäße zusammenzuziehen, beruht. Bei kleineren Schnittwunden oder dergl. spült man tüchtig mit starken Lösungen oder träufelt auch unverdünnten Saft auf die offene Stelle. Die kleine hierbei entstehende Schmerzempfindung kann man schon mit in den Kauf nehmen. Auch als gutes Mittel gegen aufgesprungene rauhe Hände sei der Zitronensaft noch empfohlen. Am besten reibt man mit der schon ausgepreßten übriggebliebenen inneren Schale der Frucht die Hände ein. Die Wirkung ist weit besser wie nach Anwendung des meist üblichen Glyzerins.

Wenn der Zitrone und dem aus derselben gewonnenen Saft hier ein breiter Raum gewährt wurde, so geschah das erstens wegen ihrer mannigfachen Wirkungsweise und Verwendung bei den verschiedensten Krankheitszuständen, zweitens aber hauptsächlich deswegen, weil ich bisher noch in keinem Buche eine eingehendere Erörterung über ihren hohen Wert gelesen habe. Es würde mich sehr freuen, wenn meine Erfahrungen mit Zitronensaft allen Lesern in dem einen oder anderen Falle einmal von Nutzen wären.

Der Wert und damit zugleich die Anwendungsarten der Obst- und Fruchtsäfte wäre nun erschöpft, wenigstens insoweit als meine persönlichen Erfahrungen reichen. Ich hoffe zur Genüge bewiesen zu haben, daß die Säfte einen hohen und bedeutenden Wert für unsere

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Gesundheit besitzen, und daß man ihnen einen Platz mitten unter den besten Nahrungs- und Heilmitteln einräumen muß. Darauf kam es mir in diesem Abschnitte ganz besonders an, um endlich einmal die althergebrachte, aber durchaus veraltete Annahme zu widerlegen, daß die Fruchtsäfte zu den Genußmitteln gehören. **Die Obst- und Fruchtsäfte gehören in erster Linie zu den Nahrungsmitteln.** Wie wir aber im Vorhergehenden gesehen haben, gehören sie auch zu den Heilmitteln. Es gibt nur wenige Stoffe, die zugleich Nahrungs- und Heilmittel sind, um so schätzenswerter müssen uns Obst- und Fruchtsäfte erscheinen. Das sollte sich jeder einprägen, dann wird man die Konservierung derselben mit desto größerem Eifer betreiben.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg