

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 12 (1908-1909)
Heft: 12

Artikel: Hygienische Ecke : hygienische Bedeutung von frischem Obst
Autor: Fröhlich, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-667567>

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: 03.04.2025

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

sie folgende bedeutsame Worte — uns alle hat wohl einmal in verschiedent-lichen Lebens- oder Berufskämpfen die ihnen zu Grunde liegende Stimmung beherrscht — (Seite 359):

„Wenn die Zeit noch nicht reif war für die Verwirklichung unserer Ideen, so war es besser, ihre Erfüllung der Zukunft zu überlassen, als ein Kompromiß mit der alten Welt zu machen. Es gibt Naturen, welche am Fortschritt der Gesellschaft arbeiten können, indem sie alle Vorurteile schonen, die Sachen nur halb beim Namen nennen und ein wenig nachgeben, um ein wenig zu erlangen. Diese übrigens ganz ehrlichen Naturen tun ihre Arbeit, und sie hat ihren Nutzen. Aber es gibt andere, welche, von der unwiderstehlichen Logik der Grundsätze vorwärts getrieben, sich bestimmt aussprechen müssen. Wenn es ihnen auch nicht gelingt, ihr Ideal zu verwirklichen, so erringen sie doch für dasselbe die energischen Sympathien, und zum wenigsten sind sie selbst ein lebender Protest gegen die versteinerten Formen, welche den lebendigen Geist nicht mehr enthalten.“

Hygienische Ecke.

Hygienische Bedeutung von frischem Obst.

Von Dr. Hans Fröhlich.

Mit Alexander denk' ich, dieser Akt
Des Essens nebst noch einem oder zwein
Zeigt unsere Sterblichkeit recht grell und nackt.
Wenn Suppe, Fleisch und Fisch, grob oder fein,
Wenn Dinge, die man kocht und brät und backt,
Uns Freude machen können oder Pein, —
— Wer pocht da auf den Geist noch, dessen Kräfte
So sehr bedingt sind durch des Magens Säfte?! Lord Byron.

Aber es ist nun einmal so: Unseres Geistes und Körpers Wohl und Wehe, unsere Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit sind abhängig von Nährwert und Bekömmlichkeit unserer Kost. Die moderne Heilkunde hat dies richtig gewürdigt, indem sie der diätetischen Therapie ein großes Feld einräumte und die hygienische Kochkunst als vorbeugende Heilkunst anerkannte. Durch hygienische Belehrung in Wort und Schrift sind auch im Volke schon viele falsche Anschauungen zu Gunsten einer rationelleren Ernährung geschwunden. Aber immer wieder muß darauf hingewiesen werden, daß es nicht nur auf die Bestandteile der Nahrung ankommt, sondern ganz besonders auf die Art ihrer Zubereitung und auf ihren Naturzustand. Frische Nahrungsmittel sind den konservierten stets vorzuziehen. Das hat man namentlich früher bei Schiffsbesatzungen kennen gelernt, die in langer Fahrt auf Konserven angewiesen, von einer eigentümlichen Stoffwechselkrankheit befallen wurden (Skorbut), welche durch nichts anderes zu heilen war, als durch den Genuß von frischem Obst und Gemüse. Auch heute noch, wo der Schiffsproviand doch so vervollkommenet ist, bleibt es für lange Reisen die Regel, frisches Obst und Gemüse unterwegs so oft als möglich zu nehmen. Diese erfüllen also eine sehr wichtige Ernährungsaufgabe, sie sind für die Säftemischung des Organismus höchst wertvoll. Frisches Obst ist stets gehaltvoller als gekochtes und konserviertes.

Schon die ersten Menschen müssen gefunden haben, daß Früchte etwas gutes seien, sonst hätten weder Eva noch Adam in den Apfel gebissen. Der Genußreichtum des Obstes ist um so beachtenswerter, als gerade im rohen Zustande seine volle würzige und aromatische Eigenschaft uns erquickt, während sie beim Kochen teilweise sich verflüchtigt. Dazu kommt für die Zunge die kühlende und erfrischende Wirkung der pflanzlichen Säuren in Betracht. Deshalb ist Obst sehr labend und durststillend. Viele Früchte, wie Weinbeeren, Kirschen, Birnen, Zwetschgen, haben den ganz ausgesprochenen Charakter eines Halbgetränks und erfordern eigentlich gar keine Verdauung, sondern nur einfache Auflösung. Sie bilden also eine unbeschwerliche, vorzügliche Beikost zur Mahlzeit. Aber auch in der Zwischenzeit sollten sie namentlich bei Kindern an Stelle von Kaffee oder Tee Verwendung finden. Dabei besitzt vollkommen reifes Obst einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat. Diese Süße des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Butterbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühstück und Vesper für Kinder. Wer Kindern mit einem Zehner eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Schleckereien, sondern Obst.

Früchte sind ein wirksames Mittel zur Regelung der Diät und Beseitigung von Verstopfung, sind also auch fettleibigen sehr zu empfehlen. Besonders die sauren und säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, besitzen eröffnende, abführende Eigenschaften, während die sehr süßen (Weinbeeren) leicht verstopfen. Ebenso werden alle andern Ausscheidungen des Körpers durch Obst befördert. Daher die günstige Wirkung bei Nierenleiden. Namentlich guter Erfolg zeigt sich bei Hämorrhoidariern, die bei sitzender Lebensweise an gestörter Verdauung, Kongestionen und hypochondrischer Gemütsstimmung leiden. Obst ist Blutreiniger und Säfteverbesserer, beeinflusst also auch Hautauschläge und andere Hautleiden in heilender Weise. Die Pflanzensäure der frischen Früchte wirkt vernichtend auf Fäulnis und Krankheitskeime, daher der Genuß von Obst als Nachtisch sehr zu empfehlen ist. Manche haben die gute Gewohnheit, abends vor dem Schlafengehen einen Apfel zu essen, wodurch in angenehmer Weise die Zähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird, was man im Schwarzwald vielfach noch dadurch vermehrt, daß man die länglich geschnittenen Apfelstücke in Kirschwasser taucht. Ganz kleinen Kindern verabreiche man zur Reinigung von Magen und Darm öfter den frischen reinen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben oder das geschabte Fleisch von Äpfeln. Ein großes Labfal bilden solche frisch ausgepreßten Fruchtsäfte für Kranke, namentlich Fiebernde. Obst ist in jeder Form ein schätzenswertes diätätisches Mittel bei allen Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus und Gicht. Der Botaniker Linnée erzählt, daß er bei jedem Gichtanfall eine Schüssel Erdbeeren verzehrte und regelmäßig am folgenden Tage gesund war.

Wir können also mit Recht sagen, daß frisches Obst nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel bildet. Möge das immer mehr anerkannt und gewürdigt werden. Täglich soll es auf unserm Speisezettel stehen zu Nutz und Frommen für Jung und Alt!