Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 8

Artikel: Der Wert der Nüsse

Autor: Kellog, J.H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038373

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: 12.07.2025

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

Tierversuche gestützte Wahrnehmung, daß das Gift in der Bohnenflüßigkeit durch Erhitzen auf den Siedepunkt zerstört wurde. Ja, es scheint sogar schon bei einem Erwärmen auf 70° C. während 20 Minuten das Gift seine schädliche Wirkung zu verlieren. Auch diese Beobachtung ist wie diejenige von Koch in Göttingen von großer Wichtigkeit.

Es ensteht nun die Frage, wie man sich gegen Bakterien in den Konserven und damit gegen die Wiederkehr so schwerer Unglücksfälle schützen kann. An der Beantwortung haben sowohl die Fabriken wie die Hausfrauen das größte Interesse.

1. Obenan steht die Bedingung der größten Reinlichkeit der zum Einmachen zu verwendenden Gefäße; es genügt die Reinigung mit kaltem Wasser nicht, sondern es sollte dazu kochendes Wasser verwendet werden.
2. Das Obst und das Gemüse muß frisch und frei von etwa mißfarbigen oder schon im Faulen begriffenen Teilen sein. Man kann in dieser Beziehung nicht streng genug verfahren und sollte auch bereits welke Früchte und Gemüse der Vorsicht halber vom Konservieren ausschließen.
3. Man erhitze die Konserven vor dem Gebrauche noch einmal bis auf den Siedepunkt, weil man damit nach den Forschungsergebnissen der vorstehend genannten Gelehrten sowohl im Keimen begriffene Sporen der Bacillen, als auch etwa durch sie gebildetes Gift zerstört und unschädlich macht.
4. Die wichtigste Schutzmaßregel aber bleibt, daß man keinerlei eingemachtes Obst oder Gemüse auf den Tisch bringt, was auch nur die geringste Spur von Verdorbensein zeigt, was mißfarbig ist und was fremdartig oder gar übel riecht. Solche Produkte sollte man auch nicht in falscher Sparsamkeit durch Aufkochen wieder verwendbar zu machen suchen, sondern sie, ohne sich zu besinnen, wegwerfen.

Wenn die vorstehend angegebenen Schutzmaßregeln sowohl von den Konservenfabrikanten als von den Hausfrauen streng beachtet und durchgeführt werden, darf man hoffen, daß die Wiederkehr so schwerer, durch den Genuß von Konserven hervorgerufenen Unglücksfälle ausgeschlossen ist.

* * *

Wir erlaubten uns diesen Artikel den „Geisenheimer Mitteilungen über Obst- und Gartenbau" zu entnehmen, da er infolge seiner außerordentlichen Wichtigkeit die allgemeinste Verbreitung verdient.

Der Wert der Nüsse [1]).

Von Dr. med. J. H. Kellog.

„Süß wie eine Nuß" ist ein sehr gebräuchlicher Ausdruck und er zeigt, daß es nicht notwendig ist, noch besonders auf den Wohlgeschmack dieses Naturproduktes hinzuweisen. Warum wird denn nun die Nuß nicht mehr als Nahrungsmittel gebraucht? Hiefür haben wir zwei Gründe: Erstens sind die Nüsse in Mißkredit gekommen, weil sie auf die Liste der zweifelhaften Genußmittel gesetzt sind, nämlich der Desserts oder Nachtischspeisen; letztere sind aber in der Regel ungesund. Nüsse werden gewöhnlich am Schlusse einer Mahlzeit genossen, nachdem man schon gesättigt ist und die späterhin eintretenden Magenbeschwerden werden dann ungerechterweise ihnen zur Last gelegt. Zweitens sind Nüsse auch in ihrem natürlichen rohen Zustand ziemlich schwer verdaulich, weil sie hart, trocken und schwer zu

[1]) Aus: Archiv für physikalisch-diätetische Therapie, Nr. 8, 1902.

kauen sind. Die meisten Menschen nehmen ihre Mahlzeiten in solcher Hast ein, daß sie ihre Nahrung nicht genügend kauen können, außerdem gibt es heutzutage auch nur sehr wenig Erwachsene, deren Zähne derart beschaffen sind, um Nüsse gründlich zu zerkleinern. Die Folge ist, daß die Nüsse, anstatt in eine rahmähnliche Masse verwandelt zu werden, in Brocken und Stücken verschluckt werden. In dieser Form sind sie aber völlig unverdaulich und passieren den Darmkanal, ohne von den Verdauungssäften beeinflußt zu sein. Zuweilen rufen sie im Darmkatarrh gewisse gährende Veränderungen hervor, die heftige Beschwerden im Gefolge haben.

Betrachten wir aber die Nüsse vom diätetischen Standpunkte aus, so haben sie von allen Nahrungsmitteln den höchsten Nährwert.[1]) Sie enthalten gerade die den Früchten mangelnden Bestandteile, so daß sie letztere erst recht vollkommen machen. Die Früchte liefern uns Säuren, Zucker und Säfte, wogegen die Nüsse Fett, Eiweiß und einen geringeren Zuckergehalt enthalten. Der besondere eigentümliche Nährwert derselben liegt in der Tatsache, daß sie fast gar keine Stärke enthalten. Nur die Kastanie macht hievon eine Ausnahme, da sie ungefähr 70 Prozent Stärkegehalt hat, also mehr als die gewöhnlichen Getreide. Die Walnuß besitzt ungefähr 14 Prozent Stärke, die Kokosnuß und Mandel 4 bis 8 Prozent, aber alle anderen entbehren fast gänzlich dieses Bestandteils. Aus diesem Grunde eignen sich die Nüsse vorzüglich für Leute, die keine Stärke verdauen können. Jemand, der an saurem Magen leidet, ist meistens unfähig, Stärke gründlich zu verdauen, eben weil der Magen so viel Säure entwickelt, daß der Speichel nicht auf die Stärke wirken kann. Diese Leute finden in der Nuß Dextrin, das heißt verdaute Stärke, weiterhin Fett, welches der Ersatz für Stärke ist. Trotzdem Stärke eines der natürlichsten Nahrungsmittel ist, so können wir sie entbehren, da die Natur im Stande ist in dem Fett einen Ersatz zu finden.

Die Mandel, Erdnuß und Haselnuß enthalten über 50 Prozent Fett; dies ist aber auch zugleich das leichtverdaulichste Fett, was in irgend einem Nahrungsmittel zu finden ist. Nüsse bestehen aus kleinen Zellen, von denen jede einzelne ihren Teil an Proteïden, Eiweiß, Fett Dextrin und anderen Bestandteilen besitzt. Werden die Nüsse zerrieben, so bildet sich eine rahmähnliche Masse, die sehr leicht aufgelöst und verdaut wird. Andere Fette, die in den Magen gelangen, schwimmen oben auf den darin enthaltenen Speisen, machen sie schmierig und hindern die Verdauungssäfte in ihrer Tätigkeit. Ferner enthalten sie auch Keime, die Gährung und Zersetzung hervorrufen, so daß der Mageninhalt ranzig wird, woraus sich leicht Magenkatarrh entwickeln kann.

Aber in Nüssen haben wir das Fett in solcher Form, die sofort vom Magen aufgenommen wird; es scheidet sich in kleine Teilchen, die Verdauungssäfte wirken sofort darauf ein, während sie auf flüssiges Fett nur nach längerem Schütteln und Bearbeiten im Magen und Darm wirken kann.

Ferner ist auch das in den Nüssen enthaltene Eiweiß ein weiterer wertvoller Bestandteil. Die Nuß steht dem Fleisch vollkommen gleich. Die Nuß enthält 28 Prozent Eiweiß, während mageres Ochsenfleisch (Beefsteak) nur 19 Prozent enthält; daher darf man Nüsse ruhig vegetarisches oder Pflanzenfleisch nennen. Um

[1]) Ein sehr gutes Frühstück ist: Ungekochte, kalte süße Milch mit gutgebackenem Hausbrote und geriebenen Nuß- und Mandelkernen. Bei den Nußkernen (Haselnuß) beachte man, daß kein Kern ranzig, braun ist — er muß beim Durchschneiden rein weiß sein! und bei den Mandeln, daß keine bitter ist. Bevor diese in die Reibmaschine gegeben werden, muß jeder Mandelkern mit der Zunge befühlt werden; eine einzige bittere kann eine ganze geriebene Maße fast ungenießbar machen.

also recht viel Beefsteak zu essen, ist es nicht nötig, erst einen Ochsen oder eine Kuh zu töten, sondern man findet es ebenso reichlich in den Nüssen. In der Mandelbutter finden wir 23 Prozent Eiweiß; die Erdnuß und die Mandel bieten uns, wie ersichtlich, völligen Ersatz für Fleisch. Sämtliche Nußarten sind reich an Eiweißgehalt, so daß im Durchschnitt ein Pfund Nüsse gerade so viel enthält wie ein Pfund mageres Ochsenfleisch. Um es nochmals zu wiederholen, alle diese verschiedenen Nüsse enthalten Nährstoffe, die in ihrer chemischen Zusammensetzung, in ihrem Nährwert und ihrer Nutzanwendung für den Körper dem Fleisch fast völlig gleich sind; zum Beispiel die Zusammensetzung des fetten Specks ist derjenigen der Mandel nahezu gleich. Also wenn bleichen, abgezehrten Personen verordnet wird, recht viel Speck zu essen, so sollten sie besser recht viel Mandeln genießen, in welchen anstatt freies Fett sich dasselbe im Zustande der natürlichen Emulsion befindet, das sofort verdaut werden kann, ohne daß man befürchten muß, die Verdauung irgend einer anderen Speise zu hindern.

Wie schon vorhin erwähnt, ist der Haupteinwand, der den Nüssen gemacht wird, die Schwierigkeit beim Kauen, um sie dadurch richtig für die Verdauung vorzubereiten. Seit langem haben Schreiber über Diät darauf hingewiesen, daß die Nüsse einen hohen Nährwert besitzen, der nur durch diese Schwierigkeit nicht ausgenützt würde. Leider ist ziemlich lange Zeit vergangen, bis man die richtige Zubereitung in leicht verdaulicher Weise entdeckt hat. Wir haben heute Nußpräparate, die dem Fleisch so ähnlich sind als man nur wünschen kann. Natürlich mangelt ihnen das von Feinschmeckern so gerühmte „haut-goût", was aber nur einfach ein Verwesungsgeruch ist, aber sie besitzen alle guten Eigenschaften des Fleisches, ohne deshalb der schlechten teilhaftig zu sein.

Die Erdnuß wird auch in Deutschland sehr viel verwandt und das „ff. Olivenöl" ist sehr oft aus Erdnüssen hergestellt. Sie wird auch in Krankenhäusern viel verwandt zu nahrhaften Suppen und gehört sicherlich zu den nahrhaftesten Speisen.

Wie wir schon bemerkten, enthält die Kastanie sehr viel Stärke, aus diesem Grunde kann man sie auch zum Brotbacken verwenden. Die Italiener essen besonders in teuren Zeiten Kastanienmehlbrei, auch backen sie dünne Kuchen daraus, die sehr delikat schmecken. Nur wird das Mehl bei längerer Aufbewahrung leicht bitter. Im Norden Italiens mischen sie das Kastanienmehl mit anderem Mehl und backen hievon ganz vorzügliches Brot. Die alten Römer lebten fast ausschließlich von Kastanien. In manchen Gegenden Skandinaviens werden auch wie in Italien in teuren Zeiten Eicheln als Nahrung verwandt und wir können an den Schweinen, die mit Eicheln gemästet werden, sehen, wie rund und fett sie davon werden, ebenfalls das Wild, welches sich im Herbst davon nährt.

Von allen Nährstoffen ist das Fett, mit Ausnahme von Eiweiß, der wichtigste. Wir können bedeutend besser ohne Stärke als ohne Fett leben, da eben das Fett die Stärke vollkommen ersetzt, wohingegen letztere das Fett nicht völlig ersetzen kann. Die vegetarische Diät ist im allgemeinen zu arm an Fett, aber in den Nüssen wird uns der vollkommene Ersatz für alle Arten Fett geboten. Ernähren wir uns von Früchten und Nüssen, so haben wir eine vollkommene Diät.

Nüsse besitzen ferner den Vorteil, die Darmtätigkeit anzuregen. Sie haben eine leicht abführende Wirkung, ohne Beschwerden und Reizung hervorzurufen; das Fett der Nüsse ist an sich leicht abführend. Weiter regen auch

alle Arten Nußfett die Leber an und fördern den Verdauungsprozeß.

Personen, die an trockener Haut, Abmagerung und zehrenden Krankheiten leiden, finden, daß sich ihr Zustand bei Annahme der Nußdiät sehr schnell bessert. Diabetiker (Zuckerkranke), Leute, die an Bright'scher Nierenkrankheit leiden, Nervenleidende, Leute, die Fleisch und Blut nötig haben, Schwindsüchtige — alle werden wunderbare Hilfe durch den Gebrauch der Nüsse und Nußpräparate finden.

Ich denke, daß bald die Zeit kommt, wo unsere Regierung den großen Nutzen der Nußbäume erkennen wird und wo anstatt Zierbäume nur Nußbäume angepflanzt werden.

Klinische Beobachtungen.

(Von Dr. Riquoir, Paris)

(Aus dem Französischen übersetzt von Dr. Imfeld).

Fibrome.

Die fibrösen Geschwülste der Gebärmutter sind gutartige Geschwülste, welche namentlich aus Muskelfasern zusammengesetzt sind. In Wirklichkeit sind sie immer Fibro-Myome, welche mit besonderer Vorliebe im Gewebe des Uterus entstehen.

Im Allgemeinen sind diese Geschwülste rundlicher Form, ziemlich fester Konsistenz und zeigen öfters in Folge des Hinzukommens von sekundären Fibromen, eine höckerige Oberfläche. Im Zentrum des Fibroms findet man immer ein oder mehrere Blutgefäße, aus welchem Grunde man auch die Fibrome als eine Entwicklungs-Anomalie der Uteringefäße ansehen kann. Als Ursachen der Entstehung der Fibrome hat man Reizezustände, Infektion und Entzündung des Uterus angesehen (Pilliet). In Folge der Resultate welche wir bei der Behandlung der Fibrome durch die Sauter'schen Injektionen erzielt haben, nehmen wir die Entzündung als hauptsächlichste Ursache dieser Geschwülste. Es ist wirklich sehr wahrscheinlich daß eine in Folge irgend einer Infektion entstandene Entzündung der Ausgangspunkt ist aus dem das Fibrom sich entwickelt. Das geht auch aus den histologischen Untersuchungen hervor die schon unternommen wurden.

Auf jeden Fall macht das Fibrom meistens die gleiche Evolution wie die Gebärmutter selbst und atrophiert sehr oft nach überstandener Menopause (kritisches Alter).

Die Fibrome können also in den verschiedenen Epochen des Geschlechtslebens des Weibes verschiedene Veränderungen erfahren; während der Schwangerschaft, z. B., nehmen sie, gleichzeitig mit der Vergrößerung des Uterus, an Volumen zu, nach der Entbindung aber verkleinern sie sich wieder. Der Gefäßreichtum des Fibroms kann auch abnehmen, dann atrophiert es und wird zu einer harten Geschwulst, von weißer Farbe und blutleer da es der Blutcirkulation nicht mehr zugängig ist. Dieser Ausgangsmodus des Fibroms hat eine große Aehnlichkeit mit dem was wir beobachten wenn wir das Fibrom ärztlich behandeln.

Die Geschwulst kann aber auch fettig entarten, es kann verkalken, es kann sich in ein Schleimgeweb umändern und im schlimmsten Fall selbst eine sarkomatöse Struktur annehmen, was in letzter Zeit Pilliet festgestellt hat, ja es kann sogar krebsig entarten.

Bei gewissen Fibromen können sich die Blutgefäße ganz außerordentlich entwickeln, in diesem Falle ist die Größe der Geschwulst eine sehr wechselnde.

Es gibt aber auch fibro-cystöse Fibrome; d. h. solche die in ihrer Mitte ein oder mehrere Cysten enthalten. Diese Form kann übrigens