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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 10

Artikel: Die Bedeutung des Kalkes für die Körperentwicklung

Autor: Franck, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037871

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: 09.07.2025

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

Sägt man einen größeren Stein vorsichtig in der Mitte durch, sa erblickt man meist konzentrische Schichtungen von verschiedener Farbe. In der Mitte befindet sich in der Regel ein Kern, bestehend aus einem Fremdkörper, um welchen die steinigen Stoffe sich allmählig abgelagert haben.

Alle jene Steinbildungen in den verschiedenen Organen unseres Körpers können schlimme und verhängnisvolle Schädigungen hervorrufen, so daß die davon Befallenen viel zu leiden haben und oft schwere Operationen durchmachen müssen. Von bekannten Männern der letzten Jahrzehnte war dies bei Napoleon III. der Fall.

Die ersten Anfänge der Steinbildung machen sich meist gar nicht bemerkbar. Wir wollen auch nicht der ersten Steinbildung Merkmale und Anzeichen im körperlichen Befinden schildern, um Niemand zu ängstlicher Selbstbeobachtung zu veranlassen. Wie sagt Goethe im „West-östlichen Diwan"?

„Wofür ich Allah höchlich danke?
Daß er Leiden und Wissen getrennt.
Verzweifeln müßte jeder Kranke,
Das Uebel kennend, wie der Arzt es kennt."

Die Bedeutung des Kalkes für die Körperentwicklung[1])

Als vor 50 Jahren der amerikanische Bürgerkrieg ausbrach, erwies sich, daß die tüchtigsten und leistungsfähigsten Soldaten aus Kentucky stammten. Das wäre an für sich nicht weiter merkwürdig gewesen, wenn nicht die Bodenbeschaffenheit Kentuckys einen bedeutsamen Wink gäbe, warum gerade Kentucky und nicht irgend ein anderer der Vereinigten Staaten von Nordamerika das brauchbare Soldatenmaterial liefert: Kentucky hat nämlich einen sehr kalkreichen Boden.

Der Körper verbraucht die Stoffe, aus denen er besteht, und muß sie wieder ersetzen. Er ersetzt sie durch Nahrung. Die Nahrung, Wasser vor allem und Vegetabilien, entnimmt er aus dem Boden, auf dem er lebt. Bei der Wichtigkeit des Kalkes ist es also für die Körperentwicklung von großem, ja von entscheidendem Gewicht, ob der Mensch, aber auch ob das Tier und die Pflanze auf kalkreichem oder auf kalkarmem Boden lebt.

Am Fuß der Vogesen liegt ein kleines Dorf. Forbach heißt es. Als „kleine Garnison" ist es vor einigen Jahren berühmt geworden. Der Boden besteht aus Sandstein. Kalk findet sich nicht in der Nähe und auch weiter entfernt nur in größerer Höhenlage. In Forbach nun hat man an Menschen und Tieren merkwürdige Beobachtungen gemacht. Die Kinder bekommen in der Regel die englische Krankheit, haben krumme Beine und können mit 4 Jahen noch nicht laufen. Die Mütter, wenn sie ihr Kind unterm Herzen tragen, müssen an Krücken gehen weil sie an Knochenerweichung leiden. Die Kühe aus der Forbacher Gegend brechen sich befremdend oft die Beine und die Ferkel haben kein Temperament.

Eine halbe Meile hinter Forbach sieht es ganz anders aus. Alle die erwähnten seltsamen Erscheinungen gibt es dort nicht. Im Gegenteil: die Bevölkerung ist famos entwickelt, Mutter und Kind befinden sich wohl, die Tiere sind gesund und munter. Der beste „ausgiebigste" Hafer wächst hier.

Fragt man nach der Ursache, warum im Gegensatz zu Forbach, Mensch, Tier und Pflanze hier so wunderbar gedeihen, so spricht

[1]) Aus der sehr wertvollen Schrift: „Die Kalkdiät" von Dr. Ernst Franck, Verlag der „Aerztlichen Rundschau", Otto Gmelin, München.

der kalkreiche Boden, den es hier gibt, eine beredte und überzeugende Sprache.

Dergleichen Beispiele gibt es eine lange Reihe. In Amerika kommen aus dem kalkreichen Kentucky nicht nur die kräftigsten und tüchtigsten Soldaten, sondern auch die vorzüglichsten Pferde und Rinder. Pferdeweiden, ein Vollblutgestüt vollends, sollte man daher immer nur auf kalkreichem Boden errichten, und weil das preußische Hauptgestüt sich in dem kalkarmen Gröditz befindet, hat man schon dringendst eine Verlegung von dort nach dem kalkreichen Straußfurt befürwortet.

Wenn das schöne prächtig entwickelte Simmentaler Vieh in kalkarme Gegenden verkauft wird, und das geschieht natürlich bisweilen, dann kommt es allmählich körperlich herunter[1]). Umgekehrt senden Pferdezüchter im kalkwarmen Hannover ihre jungen Hengstfohlen in die mecklenburgischen Kalkgebiete und holen sie nach einigen Jahren, wenn sie dort zu Kraft und Gesundheit gediehen sind, wieder zurück.

Kalkreicher Boden trägt auch kalkreiches Wasser, kalkreiches Gras, kalkreichen Klee. Die Tiere erhalten somit eine viel wertvollere Nahrung, als sie ihnen in kalkarmen Gegenden geboten wird, in denen die Wiesen noch nicht hinreichend künstlich gekalkt werden[2])."

---

[1]) Gerade diese Wahrnehmung mache ich auch in meiner Heimat in St. W. Nicht aber bei dieser Tierrasse allein, sondern auch bei all anderem Gebiergsvieh, das aus kalkreichen Almgebieten kommt, zeigt sich diese Erscheinung, z. B. bei der Montafoner-Pinzgauerrasse u. dergl. Sicher würde man nicht diese Mißerfolge haben, wenn die Wiesen und Kleefelder tüchtig gekalkt und auch der Tränke des Viehes öfters Kalk beigemengt würde. (Matthäus Schmidtbauer, Herausgeber der Zeitschrift für Natur und vernunftgemäße Lebensweise.)

[2]) Diesen Ausführungen will ich noch eine Erfahrung aus meinem Leben anfügen. Ich kenne eine Mutter, einst meine allerliebste Schülerin, die dreien Jungen das Leben gab. Diese Mutter hatte schon von Kindheit auf keinen besonders gesunden Zahnbau, auch ihre Mutter nicht. Und merkwürdig, diese drei Söhne zeigen all ein herrliches, festes Gebiß. Dies ererbten sie wohl nicht von der Mutter, aber höre und staune! Während sie in diesen gesegneten Umständen war, nahm sie regelmäßig täglich ein paar Messerspitzen voll phosphorsaurem Kalk zu sich — und daher kam dieser beneidenswerte Zahnbau. — Hingegen werden Mütter, welche zu dieser Zeit fleißig beim Zuckerbäcker zusprechen und besonders Zuckerlwerk naschen, die allerschlechtesten Zähne ihren Kindern als Aussteuer in die Welt mitgeben. Diese Zuckerl schaden wohl nicht „direkt" den Zähnen, sondern „indirekt", indem sie die Kalkteile im Körper der Mutter chemisch an sich reißen — den Körper kalkarm machen. Zuckerbäcker haben in der Regel schlechte Zähne und gerade aus diesem Grunde. Ganz anders steht es mit den an Zucker reichen Früchten, wie die Mutter Natur sie uns bietet, so z. B. in den Feigen, Datteln u. s. w. Auch weiß man, daß Neger, welche in den Zuckerplantagen beschäftigt sind und als Nahrung das Zuckerrohr kauen, die herrlichsten Zähne, oft wie Elfenbein, aufweisen. (Matthäus Schmidtbauer.)

Schwarzbrot oder Weißbrot?

Ein Mediziner schreibt uns: Es ist nicht ganz gleich, ob wir Schwarzbrot oder Weißbrot, d. h. Roggen- oder Weizenbrot essen, denn beide, verschieden zubereitet, haben auch eine verschiedene Wirkung auf unseren Organismus.

Die Nährungsstoffe der Getreidekörner müssen bekanntlich durch entsprechende Zubereitung (Mahlen) von ihren Zellulosehüllen befreit werden, um sie den Verdauungssäften besser zugänglich zu machen. Die abgefallenen Zellulosekapseln nennt man Kleie, die je nach ihrem Vorhandensein den Eiweißreichtum des Mehles bedingt, denn unmittelbar unter der Zellulosehülle befindet sich die eiweißreichste Schicht des Getreidekornes. Zum Schwarzbrot verwendet man nun sehr kleienreiches, d. h.