

Eisen und Rosinen

Autor(en): **McCann, A.W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 9

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968648>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Eisen und Rosinen.

Von A. W. McCann, Nahrungsmittelchemiker.

Die Haut blutarmer Frauen ist weiß. Das Fleisch blutarmer Frauen ist schlaff. Die Muskeln blutarmer Frauen haben keine Spannkraft. Weil das Eisen aus ihrem Blute genommen wird, verschwinden die roten Backen auf Nimmerwiedersehen. Kosmetische äußere Mittel dagegen betrügen weder Gott noch Menschen.

Eisenmangel als Krankheit ist das Sorgenkind der Aerzte. Blutarme Menschen freuen sich nicht, sie haben keine Energie, keine Hoffnung. Sie springen nicht fröhlich herum, sehen schon in der Jugend greisenhaft aus. Ihre ganze Jugend, Leben und Gesundheit erwarten sie von einer Flasche Krankenwein und Hämato-gen oder einer Büchse roter Schminke.

Müde, gleichgültige Menschenkinder! Das kraftspendende Eisen wartet ihrer vor der Tür und sie sehen es nicht.

Von den Eisenspendern der Nahrung gehört die Rosine an erster Stelle. Kalifornien könnte man deshalb mit Recht den Eisenstaat nennen, wenn auch bisher noch niemand auf diesen Ehrennamen gekommen ist. Die Welt geht teilnamslos an der reichen Ernte dieser kleinen Eisenfrüchte vorüber, und ruft entrüstet: „Wo sind die starken Männer von gestern?“

Die an Eisen in seiner besten Assimilierform so reiche Rosine wartet nur darauf, den Kranken und Schwachen ihre Hülfe zu bringen, für die sie geschaffen wurde.

Die Polarforscher sehen mit ungebrochenem Mute der längsten Polarnacht entgegen, wenn Eisen in ihren Adern fließt und ihnen Kraft verleiht. Fehlt dieses Element, dann müssen sie dem Jammer und Tod ihren Tribut in Gestalt von Blutarmut, Skorbut und Mineralsalz-Hungertod bezahlen.

Kein Wunder, daß der, dem Nordpol zustrebende Abenteurer die Rosine in den Himmel erhebt.

Lelensky fütterte Hunde mit eisenfreier Nahrung. Hunde können bekanntlich von jeder Nahrung ihr Leben fristen, die den Menschen zu erhalten vermag. Bei einem auf solch eisenfreier Kost gehaltenen Hunde ging der Prozentgehalt an rotem Blutfarbstoff von 18,5 auf 13,1 in 9 Tagen zurück. Bei einem anderen, in gleicher Weise gefütterten Hunde ging diese Prozentzahl in 6 Tagen von 14,8 auf

*Und wenn im Dunkeln liegt dein Weg, das Glück kommt über Stein und Steg,
Laß ihm ein Pförtlein offen, wer leben will, muß hoffen. (Huggenberger)*

11,3 zurück. Je länger die eisenfreie Diät fortgesetzt wurde, umso ausgesprochener wurde die Anämie.

Kalifornien mit seiner kolossalen Rosinenernte sollte die Welt wissen lassen, daß das vom Körper zur Oxydation, Sekretion, zum Wachstum und Zellersatz benötigte Eisen nur von Nahrungseisen und nicht von Eisenmedizinen erlangt werden kann.

Da die Rosine Eisen in Ueberfluß enthält, sollte man sie kauen, wie Tabak oder in Amerika Gummi gekaut wird. Sie sollte ein tägliches Nahrungsmittel werden, wie Brot und Mehlspeisen. Auch im Hospital und in der Kinderstube sollte sie viel mehr Verwendung finden.

Wie das Vollgetreide enthält sie die lebenswichtigen Mineralsalze, denn sie hat außer einem reichen Vorrat von Kalk, Magnesium, Kali und Phosphor noch die reichen Eisenmengen.

Die Rosine ist eine Gottesgabe. Jeder Athlet, jede Mutter, jedes Kind sollte sich das Rosinenessen angewöhnen.

Wenn wir den Verzehr von Rosinen hundertfach vergrößern könnten, würde die durch denaturierte Nahrung verursachte Blutarmut in gleicher Masse verschwinden.

Kommt, Kalifornien, Italien, Griechenland und Spanien! Gebt uns Rosinen. Schickt uns ganze Schiffsladungen eisenhaltiger, trockener Trauben. Dieser Eisensegen wird Europa wohler tun, als der des Weltkrieges.

Aus „Kultursiechtum und Säuretod“, Emil Pahl, Verlag, Dresden.

Nerven!

Eine Telephonzentrale. Hunderte von Lämpchen blitzen gleichzeitig auf, Klappen fallen herab, ein Surren — und fast reibungslos spielt der Riesenverkehr der Ströme über die Fernleitungen. Den größten Telephonverkehr hat New York, glauben Sie? Irrtum. Die größte Anzahl der Fernkabel vereinigen Sie in Ihrem Körper.

Der menschliche Körper besitzt mehr Linien zur Nachrichtenübermittlung als die größte Telephonzentrale der Welt. Diese Leitungen sind die Nerven. Jeder Teil, jedes Organ des menschlichen Körpers enthält hunderte, tausende von Nervenfasern, die die Lebensfunktionen der Organe ermöglichen. Betasten Sie mit einer Nadel eine beliebige Stelle Ihrer Haut! Fühlen Sie etwas, so sind

*Der Kern allein im schmalen Raum
Verbirgt den Stolz des Waldes, den Baum. (Schiller)*