

BOTANISCHES INSTITUT
der k.k. Universität Wien.

Bibliothek

J.-Nr. 19283

Sign. Q 349/34

Das Obst

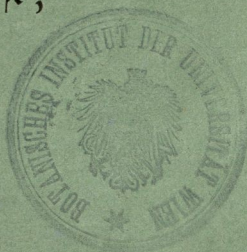
in

seinem Wirken auf die menschliche Gesundheit.

Populär dargestellt

von

E. Grundfest,
praktischem Arzte.



WIEN.

Druck und Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn.

1854.

Von dem Herrn Verfasser dieser Schrift ist kürzlich
bei uns erschienen:

**Wie soll man baden? Wie soll man
Wasser trinken?**

N e b s t

einem Anhang über »Luftbäder.«

8. 1853. Geheftet 16 kr. C. M.

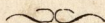
IS Auch vorräthig in allen übrigen Buchhand-
lungen.

19285

Das Obst

in

seinem Wirken auf die menschliche Gesundheit.



Populär dargestellt

von

E. Grundfest,

praktischem Arzte.



WIEN.

Druck und Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn.

1854.

Das Buch

ist

jetzt durch die neue Ausgabe

von

von

Dr. C. C. C.

Verlag

1811

Druck und Verlagsanstalt

1811

Das Obst im Allgemeinen.

Die Mehrzahl der Menschen wird wohl das Obst, als eine der herrlichsten und vortrefflichsten Gaben, mit denen uns die Allmutter Natur in so verschwenderischer Fülle theilt, verehren.

Eine mildere, unserem Organismus so sehr zusagende Nahrung gibt es wohl nicht mehr; wo Obst wächst, da gibt es auch heitere, glückliche und gesunde Menschen. Das Obst wirkt auffallend auf den Charakter der Menschen und es ist statistisch erwiesen, daß in Ländern, wo feines oder doch sehr verkümmertes erzeugt wird, und die Bewohner mehr an eine Fleischnahrung gewiesen sind, weit mehr Laster vorkommen, als da, wo Obst gedeiht. Es ist Thatsache, daß in großen Städten unverhältnißmäßig mehr Verbrechen begangen werden, als auf dem Lande, und es stimmen denkende Männer in der Ansicht überein, daß die Ursache zum Theile

in dem häufigen Genuß von Fleischspeisen zu suchen sei, was bei den Landbewohnern nicht der Fall ist, da diese mehr Pflanzenkost und Obst genießen.

In manchen Gegenden auf dem Lande, besonders entfernt von den Hauptstädten kommt es vor, daß die Bewohner von ganzen Ortschaften oft durch das ganze Jahr hindurch kein Fleisch genießen, mit Ausnahme des Kirchweihfestes, und nichts als Obst, Grünspeisen, Milch, Brod und Erdäpfel essen, und doch welche Fülle von Gesundheit, Zufriedenheit und Gemüthsruhe wohnt in diesen einfachen, glücklichen Menschen! Obst und Pflanzenspeisen erzeugen ein heiteres Gemüth, man vergleiche den lustigen immer frohen Neapolitaner, der oft nichts über den Tag ißt als einige Datteln und Feigen, mit dem schwerfälligen trüben Nordländer, der an Fleisch und Fische angewiesen ist, und den erst der Genuß von geistigen Getränken aus seinem Trübsinn wecken muß, wie dieß überhaupt in allen mehr nördlich gelegenen Städten der Fall ist.

Die einfachste Nahrung ist die gesündeste; in der Regel erreichen Menschen, die einfach leben, ein höheres Alter, als die Fleischesser und Weintrinker; so weit man in den Gesundheitslehren liest, sind Beispiele des höchsten Alters von Menschen bekannt,

welche mehr auf Pflanzenkost, worunter vorzüglich Obst, angewiesen waren.

Hufeland erwähnt eines Mannes, der in der Mitte seines Lebens dem Fleisessen gänzlich entsagte, sich ausschließend an Grünspeisen, Obst, Wasser und Milch hielt, und ein Alter von 88 Jahren erreichte. Das Obst ist schon deßhalb so zuträglich, weil es genossen werden kann, wie es uns die Natur spendet, und ohne erst gekocht und gesotten zu werden, von uns verdaut wird. Es schadet weder unseren Zähnen noch den übrigen Verdauungswerkzeugen, weil es eben lieblich kühl ist, im Gegensatze zu den gekochten, heißen Speisen, die uns häufig genug Zähne und Mägen ruiniren.

Es ist streng genommen unnatürlich, gekochte Speisen zu essen, weil die Natur von keinen gekochten Nahrungsmitteln etwas weiß; kein anderes Geschöpf, außer dem Menschen und einigen wenigen Hausthieren, die hiezu erst von ihm verleitet wurden, essen gekochte, heiße Speisen und selbst diese lieben sie nicht sonderlich; der Hund und die Katze lassen heiße Nahrung stehen, und verzehren lieber einen jungen Hasen oder einen gut genährten Spazien im Naturzustande; auch der Lerche und Nachtigall macht

man sich verbindlicher mit einem Wurme oder mit Ameiseneiern als mit abgesottenem Fleische.

In der Absicht der Natur lag es wohl kaum, daß wir gekochte Speisen genießen. Der Beweis dürfte darin liegen, daß sie uns eben keine heißen Nahrungsmittel darbiethet. Milch, Butter, Honig, Eier, Obst und Kräuter, sie sind natürlich nie heiß; wir kochen und sieden Alles, und haben die Ansicht, daß es so gesund sei! — Die Civilisation hat uns erst das Kochen und Sieden, das gekünstelte Zubereiten der Speisen gelehrt, und wahrlich die Küche ist es, die man als die Werkstätte von vielen Krankheiten betrachten muß.

Auf dem Lande leben noch häufig, besonders in der wärmeren Jahreszeit, Menschen, die oft ganze Wochen nichts Gekochtes essen, und nur von Brod, Obst und Milch leben, und doch wie sehr übertreffen sie uns Städter an physischer Kraft und Gesundheit! Prießnitz ließ Magenkranken nur äußerst wenig warme Speisen genießen und erzielte auf diese Art glänzende Heilresultate. Doch wäre es zu weit gegangen, das Kochen und Zubereiten der Speisen, das uns schon zur zweiten Natur geworden ist, abbringen zu wollen; mag es immer geschehen, nur gehe man dabei möglichst einfach vor, und nehme nicht einen erkünstelten Ge-

schmack als Nichtschnur des Wohlgeschmackes und dessen Befriedigung als Bedürfnis an, man meide die Gewürze und esse nie heiß.

Der Mensch bedarf im Grunde nicht viel zu seinem Unterhalt, je einfacher er dabei verfährt, je mehr er die Nahrungsmittel in dem Zustande genießt, wie sie die Natur biethet, desto mehr darf er sich überzeugt halten, daß sie ihm nicht nachtheilig sein werden. Grünspeisen und Obst sagen unserem Organismus ganz vorzüglich zu, und lassen in diätetischer Beziehung die meisten Fleischspeisen weit hinter sich; diese haben mehr Neigung zur Fäulnis, während die Pflanzenspeisen zur Säure und zur Verbesserung der Fäulnis beitragen. Während Fleischspeisen immer mehr reizen und erhizen, erzeugen Vegetabilien, namentlich das Obst ein kühles, mildes Blut.

Reichliche Fleischkost nährt ungemein sehr und erzeugt viel Blut, es sollen deshalb Menschen bei solcher Nahrung viel körperlich arbeiten, sonst werden sie häufig vollblütig, besonders wenn zu dem noch eine sitzende Lebensweise kommt.

Männer die sich mit Wissenschaften befassen, Studirende, Beamte und überhaupt Menschen, die viel sitzen müssen, sollen durchaus nicht viel Fleisch essen, und sich vorzüglich an Speisen aus dem Pflan-

zenreiche, namentlich an das Obst halten, da es bei ihnen nicht Bedürfniß ist, sich so kräftig zu nähren.

Vor kurzer Zeit noch herrschten die widersinnigsten Ansichten über den Genuß des Obstes, und selbst gegenwärtig findet man sie noch häufig genug im Volksglauben wurzeln. Bald hielt man es für die Ursache der Ruhr, bald sollte es hartnäckige Wechselfieber erzeugen, dann wieder die Trommelsucht, endlich die Verdauung sehr schwächen, u. a. m. Dieß ist nun sehr irrig, was namentlich die Ruhr betrifft, so ist diese Seuche eine Blutkrankheit, die durch Vergiftung des Blutes mit einem in der Atmosphäre sich befindlichen Stoffe, dessen Natur wir noch nicht genau kennen, entsteht und sich durch Entzündung des Dickdarmes vorzüglich manifestirt, nun wirkt aber das Obst gerade gegen Krankheiten des Blutes und Entzündungen, also wird es wohl kaum die Ruhr erzeugen.

Ärzte neuester Zeit lassen gerade in den hartnäckigsten Ruhren Obst reichen, so Kanstatt, der seine Kranken gekochte Äpfeln, reife Weintrauben essen läßt. Seidl gab bei einer epidemischen Ruhr mit Erfolg die sogenannten Heidelbeeren sowohl getrocknet als gekocht. West ließ neben Baumfrüchten auch Rettig genießen mit vielem Erfolg, und so

könnten noch viele andere angeführt werden. Allein schon ältere Ärzte sprachen das Obst gänzlich von der Schuld frei, als erzeuge es Ruhr.

Schon vor 60 Jahren, bewies der englische Arzt Bringle, daß jene Beschuldigung eine grundlose sei, er sagt nämlich: „Da die Ruhr insgemein vor dem Ende des Sommers oder Anfang des Herbstes nicht zum Vorschein kommt, so hat man die Ursache derselben unrichtiger Weise dem übermäßigen Obstessen zugeschrieben. Ich habe aber beobachtet, daß diese Seuche bei unserer Armee schon wüthete, ehe noch eine Frucht, außer den Erdbeeren vorhanden war, welche aber die Soldaten wegen des hohen Preises nicht aßen. Sie endete aber gerade um die Zeit, da das Obst, namentlich die Weinbeeren reif wurden. Diese Umstände widersprechen geradezu der angeführten Meinung.

Das Obst muß gewiß an der Ruhr und den Lagerfiebern unschuldig sein, da sie entweder von der Art der Entzündungsfieber oder der faulenden sind, demnach von einer so häufigen Säure nicht herrühren können.

Wäre die Ruhr eine Folge von allzuvielm Obstessen, müßte sie nicht eine allgemeinere Krankheit bei Kindern sein? So sind auch die Soldaten, bei denen

von jeher die Ruhr am heftigsten aufgetreten ist, nicht so sehr begierig nach Obst.“

Auch der berühmte Sydenham spricht das Obst von der Schuld frei, Ruhren zu erzeugen; von Degner, einem ältern renomirten Arzte zu Nimwegen, gilt dasselbe. Wie kam es denn doch, daß man jener Frucht so Böses in die Schuhe schob? Einfach auf diese Art: die rothe Ruhr tritt in der Mehrzahl der Fälle zu jener Zeit auf, in welcher der größte Obstüberfluß ist, und da das Obst bisweilen Abführen erzeugen kann, so war es sehr bequem, der Ruhr keine andere Ursache anzuweisen, als das unmäßige Obstessen, und dies um so eher, da die wahre Ursache nicht in die Augen fiel. Tissot sagt in dieser Beziehung: „Man hat noch fast durchgehends ein schädliches Vorurtheil, daß in der Ruhr die Früchte schädlich wären, daß sie dieselbe machen und vermehren.“

Es kann wohl kein Wahn irriger sein, als dieser. Die schlechten, unreifen Früchte in bösen Jahren können Koliken, zuweilen Durchfälle, Krankheiten der Haut und Nerven hervorbringen, aber nie eine grassirende Ruhr.

Die reifen Früchte aller Arten, und besonders die Sommerfrüchte sind das wahre Präservativ die-

fer Krankheit. Der größte Schaden, den das Obst anrichten kann, besteht darin, daß sie die Säfte u d besonders die dicke Galle, wenn solche vorhanden ist, auflösen; denn von dieser sind sie das wahre Auflösungsmittel, und durch diese Auflösung können sie wohl einen Durchfall veranlassen, aber dieser schützt eben vor der Ruhr.

„In den Jahren, wo gerade Früchte in großem Überfluß vorhanden sind, hat man oft keine Ruhr, ja man glaubt sogar bemerkt zu haben, daß die Ruhr an Orten, wo durch häufige Anpflanzung von Obstbäumen der Obstgenuß ein allgemeinerer wurde, die Ruhr seltener und nicht mehr so heftig gewesen ist, als früher. So oft mir die Ruhr vorgekommen ist, habe ich weniger Fleisch und mehr Früchte genossen, und habe nie den geringsten Anfall derselben gehabt.“

„Ich kann mehrere Ärzte anführen, die derselben Methode folgten. Ich habe in einem Hause elf Kranke gesehen, von denen neun guten Rath annahmen, Früchte speisten, und genasen. Die Großmutter und ein Kind, das ihr Liebling war, starben. Sie behandelte das Kind von Anfang an nach ihrer Weise mit hitzigen Sachen und Öhl, ohne ihm Früchte zu geben, und es starb. Sie behandelte sich in gleicher Weise, und starb.“

Als zur Zeit des französischen Invasionskrieges die Ruhr mit großer Heftigkeit ausbrach und unzählige Menschen hinwegraffte, waren in einem Landhause bei Berlin 11 Personen, von denen 10 viel Zwetschen aßen, und die Ruhr nicht bekamen. Der Kutscher allein blieb dem Vorurtheile ergeben, und er allein hatte eine schreckliche Ruhr auszustehen. Die Ruhr ruinirte einst ein Schweizerregiment, welches in den südlichen Provinzen Frankreichs in Garnison lag. Endlich wurden die kranken Soldaten in eine Gegend dislozirt, wo Obst und Weintrauben in Uebersuß waren, die Kranken aßen beinahe nichts anderes als diese Früchte, von diesem Momente an starb kein einziger mehr und bekam auch keiner wieder die Ruhr. Ein Prediger hatte die Ruhr und nichts wollte helfen. Er sah von ungefähr Johannisbeeren (Ribis) und bekam Lust zu denselben. Von Morgens 7—9 Uhr aß er deren an 3 Pfund, denselben Tag befand er sich schon besser, und am folgenden war er völlig wieder hergestellt.

Der berühmte Zimmermann erzählt von einem Dr. Keller, der vielfältig Gelegenheit hatte, die Wirkung des Obstes bei Ruhren zu erproben. Ein 1½ Jahre altes Kind war schon 8 Tage von der Ruhr erbärmlich gequält, Arzneien halfen

nichts, es hatte schon etliche Mahle Convulsionen und Krämpfe gehabt, und schien seinem Ende nahe. K e l l e r rieth Weintrauben, und nachdem das Kind des Abends davon zwei gegessen hatte, schlief es die ganze Nacht ruhig. Am folgenden Tag gab man ihm mehrere, und nachdem es in acht Tagen deren eine große Menge gegessen hatte, ward es völlig gesund.

Ein Herr litt heftig an der Ruhr, konnte sich jedoch zu keiner Arznei verstehen, K e l l e r rieth ihm Obst. Er aß vor dem Mittagessen einige Trauben, Mittags einige gekochte Zwetschken, ein paar rohe Zwetschken und 3 Pfirsiche, gegen Abend noch einige Brombeeren. Nach 8 Uhr Abends trat ein heftiges Purgiren ein, doch ohne alle Schmerzen, ohne Stuhlzwang und ohne alle andern Beschwerden, und dauerte bis gegen Mitternacht fort.

Hierauf folgte ein ruhiger Schlaf, des Morgens befand sich der Kranke ausgezeichnet wohl, aß mit vielem Appetit eine Suppe und nach einigen Tagen war er genesen.

Das von der Ruhr hier Erwähnte gilt auch vom Wechselfieber und noch vielen anderen Krankheiten. In den verschiedenen Obstgattungen finden sich in größeren oder geringeren Quantitäten folgende Bestandtheile, als:

Zuckerstoff, namentlich Traubenzucker, der vorherrschend in den Weintrauben gefunden wird, aber auch in anderen Obstgattungen, als: Birnen, Feigen, Zwetschen, Kirschen, Erdbeeren, u. a. m., mehr oder weniger vorhanden ist.

Schleimzucker, d. i. flüssiger Zucker, welcher besonders reichlich im Johannisbrode (Bockshörndl) gefunden wird, und überhaupt, wo im allgemeinen Zucker vorkommt.

Stärke (*Amylum*) in vorzüglicher Menge in den Äpfeln nachgewiesen, reichlich im Stamme vieler Palmen, in den Datteln, Feigen, endlich auch in manchen Rinden; es ist nährend und einhüllend, und läßt sich mit verschiedenen Stoffen chemisch verbinden. Von seinem mehr oder weniger frequenten Vorhandensein im Obste hängt die Nahrhaftigkeit desselben ab.

Pflanzenschleim, dieser verbindet Zuckerstoff und vegetabilische Säure, ist wenig nährend und schwer verdaulich.

Vegetabilische Säure. Diese findet man in keinem Obste allein, sondern stets mit Zuckerstoff, Schleim und einem farbigen Extraktivstoff verbunden.

Die vegetabilische Säure findet sich nicht in besonders großer Menge im Obste.

Pflanzeneiweiß kommt besonders in den öhligen Samen verschiedener Früchte vor, als der Mandeln, des Mohns, der Melonen, der Buchnüsse u. a. m.

Extraktivstoff, durch einen herben zusammenziehenden Geschmack sich charakterisirend, kommt in den Quitten, Schlehen, in vorzüglicher Menge jedoch in den Galläpfeln vor. Endlich haben wir noch einen Farbestoff, der die Farbe des Obstes bedingt, zu erwähnen.

Wichtig sind noch folgende Körper im Obste, die jedoch dem Pflanzenreiche überhaupt mehr oder weniger zukommen, als: Sauerstoff, Stickstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff und Wasser.

Vom diätetischen Standpunkte aus müssen wir die Unterschiede in den Bestandtheilen des Obstes genau erwägen, soll uns der Genuß desselben jenen Nutzen verschaffen, zu dem es von der Natur in hohem Grade bestimmt zu sein scheint. Durch seinen Gehalt an Zuckerstoff, den es in reichlicher Fülle besitzt, wie er überhaupt in den meisten organischen Gebilden, ja selbst im thierischen Organismus vorkommt, wirkt das Obst mild auflösend, und in-

dem es dadurch eine Verdickung der Säfte im Organismus verhütet, hebt es auch die daraus entspringenden Verstopfungen, und erhält den ganzen Darmkanal weich und schlüpfrig.

Durch den Gehalt an Stärkmehl, öhligen und schleimigen Bestandtheilen wird es nährend und kann unsern Magen, wenn auch nicht so andauernd als kompaktere Speisen befriedigen.

Die in den Früchten vorkommenden Säuren wirken gelind reizend auf den Unterleib und die Urinwerkzeuge, und befördern so den Stuhlgang und die Harnabsonderung.

Diese Säure macht es auch tauglich, wie Zedermann schon selber erfahren haben wird, den Durst zu löschen; es wird daher in wasserarmen Gegenden, auf Schiffen oft ein wohlthätiges Surrogat des Trinkwassers und mäßigt, wenn auch nicht so energisch wie das frische Wasser, die Blutwallungen, und widersteht der Zersetzung des Blutes.

Wegen seiner Säure ist es daher ein ganz vorzügliches diätetisches Mittel bei Blutkrankheiten, beim Typhus, bei Skrofeln, der Bleichsucht, dem Skorbut; wirkt jedoch eklatant bei Erkrankung der Gallenwege und der regelwidrigen Beschaffenheit der

Galle selber, wodurch es Melancholikern und Hypochondern zur wahren Wohlthat wird.

Viele glauben, daß eben dieser saure Bestandtheil im Obste den Verdauungsapparat schwäche, diese Ansicht beruht wieder auf Irrthum und dürfte nur von jenen Fällen herrühren, wo Schwäche und Krankheiten des Magens schon ursprünglich da waren, als: Krämpfe, Magengeschwüre, veraltete Schleimanhäufungen u. m. a.; denn wir finden, daß Kinder, deren Verdauungsorgane noch so zart sind, sehr viel Obst vertragen und sich durchaus nicht geschwächt fühlen; Landleute, mit Ausnahme von Säugern, verzehren oft enorme Portionen Obst ohne Nachtheil, dasselbe gilt von allen Wassertrinkern. Die säuerliche Beschaffenheit des Obstes macht dasselbe eben so gesund und so leicht verdaulich, denn es wirkt nur gelind reizend auf den Magen, und unterstützt so denselben in seinem Verdauungsgeschäfte.

Bei heftigen Fiebern, den treuen Begleitern aller Entzündungskrankheiten, leistet der ausgepreßte Saft irgend einer säuerlichen Obstgattung durch Wasser verdünnt, abwechselnd mit einfachem frischen Wasser genossen Vorzügliches, er mäßigt des Kranken Fieberhize und erquicket ihn außerordentlich.

In allen Entzündungskrankheiten sind säuerliche Früchte fast unentbehrlich.

Der berühmte Arzt Sydenham erlaubte bei entzündlichen Krankheiten und namentlich bei der Bräune nie eine andere Nahrung als frisch gekochte Äpfel.

Bei Blutungen, besonders dem Bluthusten, ist das säuerliche Obst wegen seiner kühlenden, erfrischenden und mäßig nährenden Eigenschaft besonders nützlich, indem es vorzüglich das aufgeregte Gefäßsystem beruhigt.

Nährende Kraft haben die Säuern nicht, aber sie tragen doch mittelbar zur Ernährung bei, indem sie die Verdauung anderer Stoffe erleichtern und befördern.

Die frische Frucht liebt der Kranke mehr als die länger aufbewahrte, doch ist letztere sehr gut für Jahreszeiten, wo frisches Obst nicht mehr zu haben ist.

Das säuerliche Obst leistet den Seeleuten außerordentliche Dienste, weil Krankheiten durch Blutzersehung, namentlich der Skorbut ihre unzertrennlichen Reisegefährten sind und jenes diesen lästigen Gästen so energisch begegnet; besonders jedoch ist es die Zitrone, deren frisch gepreßter Saft hier so heilsam wirkt.

Das Obst nährt nicht in dem Grade wie das Fleisch, es sollen deßhalb starke vollblütige, zu Blutschlagflüssen geneigte Menschen sich an jenes halten, und sie werden ihr Leben gewiß bedeutend verlängern.

Das Obst ist besonders in heißen Klimaten und bei uns im Hochsommer eine wahre Wohlthat für die Menschen, indem es das Blut und alle unsere Säfte verdünnt, wird es ein vorbauendes Mittel gegen Gelbsuchten, Leber-, Nieren- und Magenkrankheiten, die namentlich gern im Sommer den Menschen heimsuchen. Also gerade zu einer Zeit, wo unsere Gesundheit in dieser Richtung bedroht ist, gab uns der Schöpfer in seiner Allgüte gleichzeitig die Mittel, um jene bösen Geister zu bannen.

Ich habe noch des Obstes mit vorherrschend herben Bestandtheilen zu erwähnen, dieses wird nun vorzüglich da am Orte sein, wo eine Erschlaffung der Magenwände und des Darmkanals mit Sicherheit nachgewiesen werden kann, in solchen Fällen leistet es durch seine zusammenziehende Kraft mitunter recht Ersprießliches.

So wolthätig jedoch das Obst einerseits wirkt, so kann es doch auch schädlich werden und in ungewählter unmäßiger Weise genossen, besonders schwa-

chen Mägen und Personen, die an Krämpfen leiden, große Beschwerden verursachen.

Es entstehen in solchen Fällen häufig Blähungen, Auftreibungen des Unterleibs, Beängstigungen, Koliken, Erbrechen und selbst gefährliche Durchfälle. Diese Folgen sind besonders dann zu fürchten, wenn derlei Menschen auch dann noch viel Obst essen, wenn der Magen ohnehin schon mit anderen Speisen überfüllt ist, oder wenn es mit anderen zu Gährungen geneigten Eßwaaren in Verbindung tritt.

Nach Tisch dürfen derartig Leidende nur äußerst mäßig Obst genießen, trotzdem es bei Gesunden sehr zweckdienlich zu dieser Zeit ist und die Verdauung befördern hilft.

Es ist im Allgemeinen nicht gerathen Abends, wenn man schon bald zu Bette geht, viel Obst zu essen, sondern man genieße dasselbe in der Früh und zu einer Zeit, wo man noch Bewegung machen kann.

Nach Milchspeisen gedeiht das Obst in der Regel selten gut. Wie schon oben bemerkt, sind unsere Mägen durch die raffinirte Kochkunst und durch unser naturwidriges Leben im Allgemeinen verzärtelt, wenn nicht ganz verdorben, und dies ist die Ursache, daß das Obst nicht jeder, wie es eigentlich sein sollte, so verträgt, wie es uns die Natur darbietet. Das

Obst erzeugt allerdings bei Stubensitzern und schwächlichen Individuen Blähungen und wird roh von ihnen schwer vertragen. Solche, so wie überhaupt Kranke, müssen es gedünstet essen, da sie es so leichter verdauen.

Wegen seiner auflösenden, verdünnenden und erschlaffenden Kraft dürfen schwächliche, zarte Personen, die leicht abführen und an Magenkrämpfen leiden, nur sehr mäßig Obst genießen und werden auch gut thun, wenn sie es früher dünsten lassen.

Sa selbst gesunde kräftige Menschen vertragen, besonders wenn sie in ungewohnten sumpfigen Gegenden leben müssen, das wäßrig-schleimige Obst nicht, sie müssen sich in solchen Fällen an das säuerliche halten.

Obst, welches nicht reif ist, wirkt, wenn es trotzdem genossen wird, was besonders Kinder auf dem Lande häufig thun, immer nur schädlich; es verursacht entweder hartnäckige Verstopfungen, schmerzhaftes Austreiben des Unterleibes oder auch erschöpfende Durchfälle. In großen Städten ist dies nicht so leicht möglich, weil das unreife Obst gewöhnlich von der Marktaufsichts-Kommission konfisziert wird *).

*) Siehe hierüber „das Ganze der Marktaufsicht“ von W. Gollmann, prakt. Ärzte in Wien.

Das gedörrte Obst verliert, so wie das eingesottene sehr seine blähende Eigenschaft durch die Zubereitungsart, indem dadurch die verschiedenen in demselben vorkommenden Gase, das blähende Prinzip des Obstes entweichen, besonders wenn man früher noch die Schale davon entfernt hat; allein es ist nicht so saftig wie das frische, erquickt nicht so und ist auch weniger nährend.

Wir sehen aus dem früher Erwähnten, daß das Nützlichste auf Erden durch verkehrte Anwendung und durch Mißbrauch schädlich werden kann, wir finden dieses in allen Richtungen der menschlichen Gesellschaft.

Benutzen wir die von der Natur in reichlicher Fülle uns gespendeten Gaben mit kluger Mäßigung und Umsicht, so verschaffen sie uns Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und somit ein angenehmes Leben, thun wir es nicht, so erreichen wir gerade das Entgegengesetzte von dem, was wir so innig anstreben! —

Das Obst wird seiner Natur nach in drei Klassen eingetheilt:

1. Klasse. Zu dieser gehören alle Beerengattungen, als: Erdbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Brombeeren, die Weintrauben, u. a. m.

2. Klasse. Hieher gehören die sogenannten Steinfrüchte, als: Kirschen, Zwetschken, Pflaumen, Pfirsiche und Aprikosen (Marillen).

3. Klasse. Zu dieser zählt man die Kernfrüchte, die Äpfel, Birnen, Melonen, Zitronen, Gurken, Quitten, Orangen.

Das Obst wird ferner in Winter- und Sommerfrüchte eingetheilt.

Die Sommerfrucht erlangt auf dem Baume schon ihre völlige Reife, fällt dann von selber herab, läßt sich nicht lange halten, indem sie bald überreif wird, verdirbt, in Fäulniß übergeht und somit ungenießbar wird.

Die Sommerfrüchte müssen frisch genossen werden, weil sie, wie eben bemerkt wurde, schnell in Fäulniß übergehen; aus dem Grunde werden sie eingesotten oder in eigenen Dörrehäusern gedörret, was namentlich mit den Zwetschken, Kirschen, Birnen, mitunter auch mit Äpfeln geschieht, wo sie dann nicht nur für den Winter aufbewahrt, sondern auch oft Jahre lang erhalten werden können. Die eingesottenen Früchte entbehren dieses Vortheils und lassen sich kaum länger als ein Jahr halten, werden dann in der Regel sauer und unbrauchbar.

Die Winterfrucht hat ganz entgegengesetzte Eigenschaften, sie wird selten auf dem Baume völlig reif, fällt nicht von selbst ab und muß meistens erst durch Liegen reifen. Dieses Nachreifen oder Süßwerden auf dem Lager ist der Erfolg einer wirklichen Gährung, die in dem Obste vorgeht. Die unreifen Äpfel und Birnen enthalten eine beträchtliche Menge Stärkmehl, welches durch den in Zersetzung übergehenden stickstoffhaltigen Bestandtheil des Saftes in Zucker übergeführt wird.

Sie erhält sich viel länger im Naturzustande als die Sommerfrucht, verdirbt nicht so geschwind, und wird erst im Oktober und Anfangs November abgenommen.

In Rücksicht des Geschmacks wird das Obst in saueres, säuerlich-süßes, wässerig-süßes, zusammenziehendes und öhliges eingetheilt.

Manche Obstsorten besitzen gewürzhafte Theile und riechen ungemein lieblich, wie die Ananas, gewisse Spezies von Äpfeln, Birnen, die Wald-Grdbeeren u. n. a. Höchst interessant sind in dieser Richtung die Fortschritte der organischen Chemie und man muß staunen, wie weit der menschliche Forschergeist dringt. So ist es in neuerer Zeit den Chemikern gelungen, diese lieblichen Obstgerüche künstlich darzustellen. Es sind dies künstliche Fruchtessenzen,

die bereits zur Aromatisirung des Zuckerwerkes und der moussirenden Getränke (Ananas moussieur, Muskat moussieur) in England, Frankreich und seit einiger Zeit auch in der Schäffer'schen Fabrik in Wien häufig verwendet werden. Herr Dr. Ragsky hielt vor Kurzem in einer Sitzung der k. k. Gesellschaft der Ärzte in Wien einen Vortrag, in welchem er die Bestandtheile, so wie die verschiedenen Getränke, dann die Natur und die leichte Darstellung dieser interessanten Parfüms erklärte und besonders das Merkwürdige hervorhob, daß zwei übelriechende Stoffe chemisch verbunden, einen höchst feinen Obstgeruch geben. So gibt der Geruch des stinkenden Käses (Buttersäure) in chemischer Verbindung mit dem sogenannten Schwefeläther den feinsten Ananasgeruch. Die Baldriansäure, die nebst der Buttersäure den üblen Geruch des alten Käses ausmacht, gibt mit dem Äther des Fuselöhl's einen herrlichen Apfelgeruch. Die Essigsäure in Verbindung mit dem Äther des Fuselöhl's erzeugt den feinsten Birnengeruch. Bekanntlich gibt man sich in der Brandweinfabrikation alle erdenkliche Mühe, um das Fuselöhl als übelriechend wegzuschaffen; derselbe Körper, der bisher keinen Werth hatte und weggeworfen wurde, liefert nun chemisch verwandelt die feinsten

Gerüche. So haben nun die Feinschmecker die Aufgabe herauszufinden, ob ein Ananasgefrorenes wirkliches oder künstliches Ananasaroma enthält. Der Chemiker hat durch die Darstellung dieser künstlichen Gerüche nur die Pflanzen nachgeahmt, die ebenfalls aus verwesenden Stoffen (Dünger) die prachtvollsten Farben und die edelsten Gerüche durch einen chemischen Prozeß erzeugen.

Das Steinobst.

Die Kirschen (*cerasa*), die ersten Obstsorten bezüglich ihres Reifwerdens; sie zerfallen in zwei Hauptgattungen:

1. Die **Waldkirsche**, Frucht des **Waldkirschaumes** (*Prunus avium*), eines schönen ansehnlichen Baumes mit schönem gelbrothen Holze, geraden aufrechten Ästen und zugespitzten, weichen, gesägten Blättern und doldigen Blüthen. Die Früchte sind lang gestielt, kugelig, kahl und unbereift.

Von dieser Art stammen höchst wahrscheinlich die in Größe, Farbe und Gestalt so verschiedenen Sorten der süßen Kirschen ab, die bei uns kultivirt werden und verschiedene Namen erhalten. Der Baum wächst wild in den Wäldern Oesterreichs. Die vorwaltenden Bestandtheile der süßen Kirschen sind

Zucker, Pflanzensäure und rother Farbstoff. In den Kernen ist ein fettes Öhl und ein blausäurehaltiges ätherisches Öhl.

2. Die saure Kirsche, Weichsel, Frucht des Sauerkirschbaumes, Weichselbaumes (*Prunus cerasus*), eines niedrigen Baumes mit geradem Stamme, dünnen, ruthenartigen, oft hängenden Ästen, doppeltgesägten, lederartigen, glatten Blättern, weißen Blüthen und glattkugelligen Früchten. Die gesuchtesten Sorten sind: die schwarze Weichsel, die spanische Weichsel und die Amarelle. Vorkommende Bestandtheile der saueren Kirschen sind ebenfalls: Zucker, Pflanzensäure und rother Farbstoff. Der mit der gehörigen Menge Zucker versetzte Saft gibt den beliebten Weichselsaft.

Durch Gährung erhält man einen angenehmen rothen Wein, den Weichselwein.

Alle Kirscharten verdünnen ungemein die Säfte, lösen auf und erfrischen den Organismus.

Man gibt, wo es sich um Auflösung und Verdünnung verdickter Säfte im Körper handelt, den süßen vor den saueren den Vorzug, während die säuerlichen mehr fäulnißwidrig wirken und auf eine liebliche Art noch besser den Durst stillen, sie leisten beim Skorbut vorzügliche Dienste. Beide Gattungen sol-

len so bald als möglich vom Baume weg genossen werden, da sie sehr bald faulen, in den süßen sich überdies eine Gattung von Würmern erzeugt, wodurch vorzüglich nach dem Genuß derselben schmerzhaftes Koliken und Bauchschmerzen entstehen.

Auch darf man sie nie mit den Kernen genießen, da sie so Ursache von hartnäckigen Stuhlverstopfungen werden, die häufig genug schon den Tod herbeiführten; es sind ferner Beispiele bekannt, wo einzelne Kirschkerne den Darm durchbohrten und tödtliche Gedärmentzündungen zur Folge hatten, auch können sie, obwohl seltener, Magengeschwüre erzeugen. Im Allgemeinen wirken Kirschen jedoch mit Hinweglassung des Kernschlucks und Beobachtung der Vorsichtsmaßregeln, die über Obst im Allgemeinen gesagt wurden, äußerst wohlthätig auf den Unterleib; Hypochonder und Melancholiker mögen sie in reichlicher Menge genießen, sie werden ihnen große Erleichterung verschaffen.

An Entzündungen danieder Liegende, schwächliche Kinder und an schlechter Verdauung Leidende sollen sie gedünstet genießen, während ihnen der frisch gepreßte Saft mit etwas frischem Wasser gemengt ein sehr angenehmes Getränk darboten wird.

Endlich ist noch zu bemerken, daß die kleinen wilden Kirschen gesünder sind als die großen in den Obstgärten kultivirten, und es zeigt sich auch hierin, daß die Natur in ihren wohlthätigen Wirkungen auf den Menschen sehr leicht der Kunst entbehren kann.

Die Pfirsich (*Persica*), die Frucht des Pfirsichbaumes (*Prunus Persica*), stammt aus Persien, ist jedoch gegenwärtig schon in ganz Europa einheimisch.

Der Baum ist mäßig hoch, die Blätter sind lanzettartig, doppelgesägt, die Frucht hat eine kugelige Form, ein sehr saftiges, angenehm schmeckendes Fleisch, und ist von außen bald filzig bald glatt.

Man zählt an 43 Sorten, die in ihrer Qualität sehr von einander abweichen.

Eine gute Pfirsich muß eine sehr wollige, dünne, leicht vom Fleische sich lösende Schale, ein festes, vollsaftiges, weinartig oder süß schmeckendes Fleisch haben und muß sich wieder leicht vom Kerne lösen.

Auch die Pfirsiche sind ein verdünnendes, mild auflösendes und erquickendes Obst, man läßt sich jedoch ihres Wohlgeschmackes wegen leicht verleiten dieselben unmaßig zu genießen, wo sie dann jene wohlthätigen Eigenschaften verlieren, Blähungen und heftige Durchfälle erzeugen.

Die Pfirsiche werden in der Regel roh gegessen und da sie sich nicht lange halten lassen, häufig eingesotten, die Zuckerbäcker verwenden sie bei der Zubereitung des „Gefrorenen“ das viel gesünder als das gewürzhafte ist und deshalb diesem vorzuziehen ist.

Die Aprikose (*Armeniacum malum*), in Österreich Marille genannt, ist die Frucht des Aprikosenbaumes, eines mittleren Baumes mit breit-eiförmigen, fahlen, doppeltgesägten Blättern, röthlichen Blüthen, welche vor den Blättern erscheinen. Die Frucht ist rund, sammetartig behaart, gelb mit einem rothen Anfluge.

Dieser Baum ist aus Armenien und Epirus zu uns gekommen und erzeugt an Qualität und Größe verschiedene Früchte.

Die beste Sorte ist die Aprikose von Nancy, welche viel größer als die gewöhnliche und etwas breit gedrückt erscheint.

Ihre Haut ist auf der Schattenseite fahlgelb, auf der Sonnenseite etwas roth.

Sie ist ungemein saftig und schmeckt sehr angenehm.

Der Saft aller Aprikosen gährt sehr geschwind und wird in einem nicht ganz kräftigen Magen früher sauer als andere Früchte. Sonst sind sie eben so ge-

sind als irgend eine andere Frucht und wirken, wie die Pflirsche.

Die Pflaume, Zwetschke (*Prunus domestica*) ist die eiförmige Frucht des Zwetschken- oder gemeinen Pflaumenbaumes, dessen Blätter länglich, gesägt, etwas runzlich und flaumhaarig, dessen Blüthen im April und Mai hervorbrechend, grünlich-weiß sind. Die Früchte, welche im August und September reif werden, sind dunkelblau mit einem feinen Reif überzogen, und haben ein gelbes, süßsaftiges Fleisch.

Die vorherrschenden Bestandtheile der Frucht sind Pflanzensäure und Zucker. Das Vaterland dieses Obstbaumes ist Mittelasien, wahrscheinlich Damascus; er kommt auch wild vor, die Früchte sind aber dann ungenießbar, bei uns wird er mannigfach veredelt in Obst- und Weingärten gezogen.

In Frankreich, wo vorzüglich gute Pflaumen erzeugt werden, befreit man sie von ihren Kernen und Schalen und versendet sie gleich Rosinen und Feigen in Körben; bei uns sind derlei Pflaumen unter dem Namen Brunellen bekannt.

Alle Pflaumen und Zwetschken von besserer Qualität haben verdünnende, auflösende, nährenden, aber auch den Stuhlgang befördernde Kräfte, sie sind

daher bei Stuhlverstopfungen sehr verwendbar und werden häufig von den Ärzten empfohlen.

Personen jedoch, die einen sehr schwachen oder verschleimten Magen mit schlaffen Gedärmen haben, die an schlechter Verdauung und Blähungen leiden, dürfen sie nicht oder wenigstens in sehr geringer Quantität genießen.

Die Pflaumen werden entweder roh oder gekocht, eingesotten oder gedörst und dann mit Zucker gedünstet genossen.

In heftigen, entzündlichen Fiebern erquickt dieses Obst ungemein die Kranken, die oft mit vieler Sehnsucht nach ihnen verlangen.

Überhaupt sind sie für Gesunde und Kranke ein sehr wohlfeiles, diätetisches Mittel, und weil sie auch nährend, ein wahres Manna für die ärmeren Volksklassen.

Auch beim Genuß von Zwetschken muß man sich hüten, die Kerne zu schlucken, sie sind wegen ihrer länglich zugespitzten Form noch gefährlicher als die runden Kirschkerne, da sie noch leichter im Schlunde oder in der Speiseröhre stecken bleiben und Leben bedrohende Erstickungszufälle herbeiführen können.

Auch ist es möglich, daß ein verschluckter Zwetschkenkern zwischen den Magenfalten liegen bleibt und

die Ursache zu höchst gefährlichen Magengeschwüren abgibt, während er andererseits den Magen glücklich passirend, die Gedärme bedrohen, sie an einzelnen Stellen durchbohren kann und so in der Regel eine tödtliche Gedärmentzündung herbeiführt.

Man hört jedes Jahr von Unglücksfällen, die durch Verschlucken von Kirsch- und Zwetschkenkernen erzeugt werden, ohne daß namentlich bei Kindern größere Vorsicht beim Genuß dieser Obstsorten beobachtet würde!

Die Beerengattungen.

Ich beginne mit der Ananas, der edelsten Beerensorte, und obwohl bei uns sehr selten und ausschließend nur in Treibhäusern gezogen, so halte ich doch dafür, sie wegen ihrer außerordentlichen Güte und dem herrlichen Aroma in dieser, nur den allgemeinsten Obstgattungen gewidmeten Schrift zu besprechen.

Die Ananas (*Bromelia Ananas*) ist im tropischen Amerika zu Hause und wird bei uns in Treibhäusern kultivirt, sie besteht im Innern, da die Samen gewöhnlich fehlschlagen, nur aus dem wohl-schmeckenden Fleische, das sich durch seinen herrlichen, gewürzhaften Geruch auszeichnet; in ihrem Vaterlande wird auch ein weinartiges Getränk aus ihr be-

reitet, das den Namen *Manaja* führt und vortrefflich schmecken soll. Man hat viele Abarten, die sich durch Farbe, Gestalt und Größe, Güte, Geschmack und Geruch von einander unterscheiden. Bei uns wird die Frucht mit gelblicher Farbe allen anderen vorgezogen.

Die Frucht ist eine Beere, die die Größe einer Faust, zuweilen die einer Melone erreicht, aus mehreren eckigrunden, kleinen Beeren, wie zusammengewachsen erscheint. Ihr Fleisch hat einen süß säuerlichen Geschmack, fast wie aus mehreren angenehmen Früchten zusammengesetzt und ein sehr erquickendes Aroma.

Bevor man sie genießt, muß man sie von ihrer lederartigen Schale befreien, man schneidet sie dann in Scheiben und genießt sie entweder für sich oder mit Zucker bestreut, oder auch mit Madeirawein befeuchtet. In Scheiben geschnitten und in Zucker eingemacht wird sie sogar aus Westindien unverdorben zu uns überschickt, ob sich gleich die Frucht nicht lange halten läßt.

Die Wirkung dieses angenehmen Obstes ist kühlend, durstlöschend, erquickend, soll bei Verhaltung des Harns sehr gute Dienste leisten, Nierenschmerzen lindern und die verdorbene Gflust wieder herstellen.

Sie wird im Gefrorenen genossen, als Saft mit Zucker vermengt bei entzündlichen Fiebern; sie ist jedoch sehr theuer, und deßhalb nur wenigen zugänglich.

Die Weintraube, Weinbeere (*uva*) ist die edle Frucht des Weinstockes (*vitis viniferae*), eines allgemein bekannten rankenden Strauches, der sich selbst überlassen, zu einer bedeutenden Höhe heranzwächst. Sein Stamm ist rund, zähe, biegsam, mit einer dünnen Rinde versehen. Die Blätter sind rundlich gestielt, abwechselnd, die Lappen sägenartig gezähnt, die Oberfläche dunkelgrün, die untere mattgrün. Den Blättern gegenüber befindet sich eine an der Spitze gabelförmig getheilte Ranke. Die fünf Blumenblätter sind klein, hellgrün und wohlriechend.

Die Frucht ist eine saftige Beere, rund oder oval, von grüner, rother, brauner oder dunkel violetter Farbe. Das westliche Asien ist das Vaterland des Weinstockes, von da kam er zuerst nach Griechenland und dann in die übrigen Länder Europas. Heute ist er in allen Welttheilen verbreitet, jedoch gedeiht er weder unter der kalten noch unter der heißen Zone. Seine Blüthezeit ist bei uns der Monat Juni; die Zeit der Reife September und Oktober. Der gebräuchliche Theil dieser Frucht sind die Beeren im frischen Zustande als Weintrauben, in getrock-

netem als Rosinen, Korinthen und Weinbeeren; ihr ausgepreßter Saft als Most, welcher der Gährung überlassen, unsern viel gepriesenen und besungenen Nebensaft gibt.

Die Beeren der Trauben sind geruchlos, von einem angenehmen süßen Geschmacke, der nach den verschiedenen Varietäten des Weinstockes von einem mehr oder weniger säuerlichen, herben oder aromatischen Geschmack begleitet ist. Die Rosinen sind von rein süßem zuckerartigen Geschmack.

Vorwaltende Bestandtheile in den Beeren sind Schleimzucker, Krümmel- oder Traubenzucker und Weinstein.

Die frischen Trauben geben ein sehr angenehmes, heilkräftiges Obst ab und haben deßhalb eine eigene Heilmethode ins Leben gerufen: „die Weintraubenkur,“ welche ihrer günstigen Resultate halber, weit mehr verbreitet zu werden verdient, als dieß bis jetzt geschehen ist.

Ich werde in Kurzem das Wissenswertheste darüber sagen.

Schon Hippokrates erwähnt der getrockneten Weinbeeren, der Rosinen, daß sie schmerzstillende, eröffnende und den Organismus reinigende Kräfte haben.

Die Römer, welche überhaupt viel beitrugen zur Verbreitung der Reben, kannten auch schon die heilkräftigen Eigenschaften der Trauben. Der ältere Plinius erzählt uns unter andern in seiner Naturgeschichte, Buch XXIII., Kap. 6:

„Die Ärzte sind der Meinung, daß diejenigen Trauben am heilsamsten sind, welche in Regenwasser aufbewahrt werden, obgleich sie am wenigsten angenehm schmecken, man verspürt aber ihre Wohlthätigkeit bei Magenbrennen, Bitterkeit der Leber, und galligem Erbrechen, auch bei Wassersüchtigen, die zugleich von hitzigen Fiebern geplagt sind. Die Stiele der Weinbeeren haben zusammenziehende Kräfte, und zwar am stärksten bei den in Töpfen aufbewahrten Trauben.“

Kapitel 9. „Die Kerne der Beeren haben dieselben Kräfte, geröstet und zerrieben sind sie für den Magen heilsam. Ihr Mehl wird wie Polenta unter das Getränk gemischt bei Unterleibbeschwerden, Ruhr und verdorbenen Magen. Die Theriaktraube wird gegen Schlangenbiß gegessen. Auch von ihrem Laube sagt man, daß man es essen und auflegen müsse. Bei Entzündung der Hoden werden sie mit Kümmel oder Koriander zerquetscht aufgelegt. Sie heilen die Nachblattern

und jenes Geschwür, welches Kerion genannt wird, so wie auch mit den Kernen genossen, die Ruhr. In Öhl gekocht, werden sie auch mit Kettigrinde und Honig auf den kalten Brand und Krebs gelegt. Von Podagrifen werden sie in Verbindung mit Pfeffer gekaut.“

Auch in neuerer Zeit lassen Ärzte noch die Frucht des Weinstockes in verschiedenen Verbindungen bei den verschiedenen Krankheiten mit größerem oder geringerem Erfolg gebrauchen. Ärzte jedoch, die sich ausschließlich mit der Heilung von Krankheiten durch die Traubekur befassen, verwerfen unbedingt alle jenen Komplikationen und suchen nur durch den geregelten Genuß von reifen Weinbeeren günstige Heilresultate zu erzielen, die sie nicht ohne Erfolg wider die Ruhr, fehlerhafte Verdauung, Hämorrhoiden, Blutflüsse aus dem Darmkanal und Blutbrechen, gegen Milzkrankheiten, Magenkrämpfe, Magensäure, Hypochondrie, Hysterie, Gelbsucht, gegen Schwind-suchten, Brustkrankheiten und noch viele andere Leiden gebrauchen lassen.

Diese Kur, welche in der Regel 4 — 6 Wochen gebraucht wird, besteht vorzüglich darin, daß man während dieser Zeit die Weintrauben in reichlicher Menge genieße. Man gebrauche sie in Orten, wo

außer den späten Traubensorten auch frühere zu haben sind, damit man schon zu Anfange Septembers und in günstigen Sommern wohl bereits in der Mitte des Augusts die Kur beginnen und nach Umständen bis Mitte Oktobers oder auch bis zum Ende dieses letztern Monats mit der Kur fortfahren kann. Bei einem schönen Nachsommer und freundlichen Herbst, weil davon die Güte der Trauben abhängig ist, kann man bessere Erfolge erwarten, als im entgegengesetzten Falle. Der Genuß der Trauben muß nach einer gewissen Ordnung geschehen, man esse sie ungefähr 4 Mal des Tages und jedes Mal in den ersten Tagen ein Pfund. Dann vergrößere man die Portionen, so daß man jedes Mal $1\frac{1}{2}$, 2—3 Pfund Weintrauben genießt. Will man zwischen diesen Hauptmalzeiten noch einzelne Trauben essen, so ist dies auch erlaubt, jedoch esse man Schale und Kerne nie mit, sondern sauge nur den Saft aus und werfe die schwer verdauliche Hülse und die ganz unverdaulichen Kerne aus.

Soll der Erfolg der Kur ein günstiger sein, so muß man folgende Ordnung beobachten, man stehe um 5 Uhr Morgens auf und genieße dann die erste Portion Weintrauben im Freien, hierauf folgt ein mäßiges Frühstück und um 11 Uhr Vormittags wird die zweite Portion genommen. Um 1 Uhr wird ge-

speist und nach dem Mittagessen einige Trauben gegessen, wo dann um 3 Uhr die dritte ordentliche Portion verzehrt wird. Um 6 Uhr nimmt man das Abendessen und eine Stunde nach demselben ist man die letzte Portion Weintrauben.

Während dieser Kur muß man leicht verdauliche Nahrungsmittel wählen, und nur Mittags gekochte Speisen genießen; am zuträglichsten sind hier Pflanzkost, Fleisch von jungen Thieren, Eierspeisen und leichte, ohne Butter zubereitete Mehlspeisen. Das Frühstück und Nachtmal bestehe nur aus Semmeln, zu denen man etwas Obst nimmt oder auch nur ein Glas Wasser trinkt, wie man überhaupt zum Getränk ausschließend nur Wasser wählen muß. Selbst die so herrliche Heilkräfte besitzende Milch muß vermieden werden, denn sie ist zu nährend, während der verdünnende, reinigende und mild nährenden Weinbeersaft nur die allerleichteste Nahrung erheischt.

Überhaupt lebe der Kranke, wenn er seine Gesundheit wieder erreichen will, während der Kur in jeder Beziehung höchst mäßig!

Die Erdbeere, gewöhnliche oder wilde Erdbeere (*Fragaria vesca*), die rothe, fleischige Frucht einer krautartigen, handhohen Pflanze mit federkiel-dicker Wurzel, lang gestielten dreizähligen Wurzel-

blättern, welche eirund, runzlig oder röthlich gezähnt sind und schöne weiße Blüthen haben. Die Beere selbst besitzt einen angenehmen, süß säuerlichen Obstgeschmack und ein herrliches Aroma, worin sich jedoch die wilden vor den kultivirten auszeichnen.

Unter den letzteren ist die große Ananaserdbeere (*Fragaria grandiflora*), die aus Amerika stammt, durch ihren äußerst lieblichen ananasähnlichen Geruch und Geschmack hervorzuheben.

Die Wirkung der Erdbeeren ist kühlend, erfrischend, gelind eröffnend und ernährend; sie enthalten sehr viel Zuckerstoff, heben Verstopfungen, wirken belebend auf Hypochonder und sind sehr Urin treibend.

Es sind Fälle bekannt, wo Melancholie und Tobsucht durch reichlichen Genuß von Erdbeeren geheilt wurden. In Steinbeschwerden und Erkrankungen der Harnwege verschaffen sie große Erleichterung. Van Swieten soll damit die Wuth geheilt haben, indem er durch mehrere Monate täglich mehrere Pfunde essen ließ.

Linné e soll sich durch den Genuß der Erdbeeren viele Jahre frei vom Podagra erhalten haben.

Auch lösen Erdbeeren vorzüglich den Weinstein der Zähne und machen diese somit weiß, reinlich und gesund. Man soll sie jedoch nie, ohne sie früher zu

waschen, genießen, denn es ist nicht denkbar, daß sie nicht von sehr vielen unappetitlichen Sachen, als dem Urine, dem Geiser, den Eiern verschiedener Insekten verunreinigt sein sollten.

Es ist durchaus nicht überflüssig, diese Vorsichtsmaßregel vor dem Genuße eines jeden Obstes, besonders aber des nahe an der Erde wachsenden, wie die vielen Beerenarten zu beobachten, da die Vernachlässigung dieser geringen Mühe häufig genug üble Zufälle herbeiführt.

Johannisbeere. Rothe Johannisbeere, Ribisl (*Ribes rubrum*), die Frucht des 4 — 5 Fuß hohen Johannisbeerstrauches mit zahlreichen stachellosen Stengeln, fünfklappigen, langgestielten, oben glatten unten behaarten Blättern, gelblichen Blüthen in Traubenform und zahlreichen, runden, rothen oder weißen saftigen Beeren.

Seine Blüthezeit ist April und Mai, die Frucht wird im Juni reif.

Dieser Strauch kommt in einem großen Theil Europas wild vor, bei uns wird er in Gärten kultivirt.

Die Bestandtheile dieser Beeren sind: Zitronensäure, Äpfelsäure und Schleimzucker. Die Wirkung ist kühlend, gelind eröffnend, säulnißwidrig; eine

angenehme, sehr geschätzte Obstsorte, die auch in unseren Küchen häufig ihre Verwendung findet. Man hat hievon einen Syrup, und eine aus 6 Theilen ausgepresstem Saft und einem Theile Zucker bestehende Salse, welche Zubereitungsarten bei allen Entzündungskrankheiten und in heißen Sommertagen besonders erquickend und das Gefäßsystem beschwichtigend wirken.

Die Schalen sind jedoch sehr schwer verdaulich, weshalb man Kranken entweder den ausgepressten Saft mit frischem Wasser und einem Zusatz von Zucker, den Syrup oder die Salse, jedoch auch mit Wasser verdünnt reichen lassen muß.

Die Himbeere (*Rubus*), eine Frucht des gemeinen Himbeerstrauches (*Rubus Idaeus*), eines 3—5 Fuß hohen Strauches, der mit Stacheln besetzten Stengeln, eiförmig ungleich gezähnten, unten zugespizten Blättern versehen ist und schöne lichtfarmin- oder gelbrothe oder auch gelbe saftige Beeren erzeugt, die feine weiße Härchen haben und wegen des keilsförmigen Bodens hohl sind.

Dieser Strauch wächst auf sandigen, steinigen Bergen, an der Sonne ausgesetzten Orten, wird auch in Gärten kultivirt, wodurch die Früchte größer

werden; seine Blüthezeit ist der Monat Mai, die der Reife der Juli und August.

Die Beeren besigen einen angenehmen, eigenthümlich aromatischen Geruch und einen säuerlich-süßen, erfrischenden Geschmack, ihre Wirkung ist gelind eröffnend, sehr verdünnend, auflösend und fäulnißwidrig. Der Syrup hievon gibt ein herrliches diätetisches Mittel, mit Wasser vermengt ein sehr angenehmes erfrischendes Getränk im Sommer, dem häufig die sogenannten Brausepulver beigemengt werden, auch ist ihr Essig sehr beliebt. Die vorwaltenden Bestandtheile dieser Beere sind: Zucker, Gummi, Zitronen- und Äpfelsäure, rother Farbstoff und ätherisches Öhl.

Sie kommen überhaupt an Wirksamkeit so ziemlich mit den Erdbeeren überein, überdies empfiehlt man ihren Genuß bei Schwindsuchten, doch können sie nicht wie diese, in einer so großen Menge ohne Eckel, Leibschneiden und Durchfall gegessen werden. Sie werden so wie die Erdbeeren roh oder mit Zucker und Milch zubereitet genossen.

Die Preiselbeere (*Vaccinum vitis idaea*), Frucht einer haidekrautartigen Pflanze mit stielrunden Ästen und Stängeln, lederigen, immergrünen verkehrt eirunden Blättern und in Trauben hängenden Blü-

then. Sie kommen auf Granitgebirgen auf Haideboden häufig vor und haben eine schöne rothe Farbe. Sie haben einen sehr angenehmen säuerlichen Geschmack, sind etwas zusammenziehend und werden von den Landbewohnern häufig als Hausmittel gegen den verdorbenen Magen genossen.

Eingemacht mit Zucker geben sie ein wohl-schmeckendes Kompot. Der Saft wird auch ausgepreßt, mit Zucker eingekocht und gibt mit Wasser vermengt ebenfalls ein sehr schätzenswerthes Getränk bei entzündlichen Krankheiten.

Die Heidelbeere (*Vaccinium Myrtillus*), die Frucht eines etwa fußhohen Sträuchleins mit kantigen Ästen und abfallenden Blättern, die Blüthen stehen einzeln auf überhängenden Stielen.

Sie kommt auf Waldböden, namentlich in Gebirgen häufig große Strecken überziehend vor, so, daß sie mit sogenannten Heidelbeerrechen leicht in Menge eingesammelt werden kann. Die Städter beachten diese Gattung Beeren weniger, in manchen Gegenden jedoch auf dem Lande finden sie vielseitig in den Küchen der Landleute, namentlich bei Zubereitung von verschiedenen Mehlspeisen, ihre Verwendung. Die Heidelbeeren, wenn man sie frisch eingesammelt genießen kann, sind ein recht erquickendes

quickendes, stuhlbeförderndes, auflösendes Mittel, während sie eingetrocknet von den Landleuten bei starkem Abführen nicht ohne Erfolg angewendet werden.

Die Hollunderbeere, Frucht des schwarzen Hollunders (*Sambucus nigra*), eines baumartigen Strauches, der eine Höhe von 30 Fuß und eine Dicke von 1 Fuß erreichen kann. Der Stamm ist grau, hat eine höckerige Rinde, die Äste und Zweige sind anfangs grün, dann grau, ebenfalls höckerig, im Innern markig, die Blätter ungleich gepaart, gegenüberstehend, die Blüthen weiß. Die Beeren von runder Form, ungefähr erbsengroß, von schwarzer Farbe, sind mit einem dunkelvioletten Saft angefüllt, besitzen einen eigenen, unangenehmen Geruch und einen süßlich-säuerlichen, zugleich etwas bitteren Geschmack. Sie enthalten Schleimzucker, Pflanzensäure und farbigen Extraktivstoff. Der Hollunderbaum kommt in ganz Europa vor, die Zeit seiner Blüthe fällt im Juni, das Reifwerden der Beeren im August, die Wirkung dieser ist mild erregend, die Hautausdünstung befördernd und urintreibend. Man erzeugt aus dem ausgepreßten Saft vorzüglich das Hollundermus durch Einkochen mit Zusatz von Zucker, ferner einen Syrup, der röthlich-blau wird, im Geruch und Geschmack dem Saft ähnlich ist.

Die frischen Blüthen werden in Milch gesotten oder in Butter gebacken gegessen, erstere Speise verdient jedoch vor letzterer den Vorzug, weil sie viel leichter verdaulich ist, ferner geben sie getrocknet einen schweißtreibenden Thee. Aus den Beeren wird ferner mit einer Beimischung von Mehl und Zucker ein Brei bereitet, der aber nicht jedem Gaumen behagt.

Die mittlere oder innere Rinde des Holzes hat eine grüne Farbe, erzeugt heftiges Purgiren und Erbrechen. Die jungen Blätterknospen haben dieselben Eigenschaften, doch nicht in dem Grade.

Der Hollunder hat in neuerer Zeit sehr an Popularität verloren, noch vor 20 Jahren war wohl kein Haus, namentlich auf dem Lande, wo man nicht Blüthen und Beeren sorgfältig gesammelt hätte, um sie zu verschiedenen Heilzwecken als Hausmittel aufzubewahren, jetzt sieht man dieß sehr selten mehr. *Tempora mutatur.*

Die Mispel (*Mespilum*) ist die Frucht des deutschen Mispelbaumes (*Mespilus germanica*), welcher im südlichen Europa in den Gebüschen wild wächst und bei uns in Gärten kultivirt wird.

Die Mispel ist eine rundliche Beere, welche oben eine aus 5 Spitzen gebildete Krone, eine grünbraune oder grün-röthliche Haut und in ihrem herb-

sauren Fleisch 5 Körner hat. Durch die Kälte, den Reif und das Abliegen wird sie erst mürbe, weich, bekommt einen süßsäuerlichen Geschmack und kann erst so gegessen werden. Die Mispeln werden sowohl roh als im Zucker eingemacht genossen, sind in jeder Zubereitung etwas stopfend und können Diarrhöen stillen.

Kernobst.

Die Äpfel (*Fructus mali seu Poma*), die Früchte des Apfelbaumes (*Pyrus malus*), eines großen lange ausdauernden Baumes mit ausgebreiteten Zweigen, eirunden, gesägten, gestielten, kahlen oder unterwärts sammt den Blattstielen filzigen Blättern; blaßrothen, wohlriechenden, am Ende der Zweige in Dolden stehenden Blüthen, kahlen, an der Spitze und am Grunde eingedrückt genabelten Früchten.

Dieser Baum wächst wild (Holzappel, Buschappel) in Wäldern durch einen großen Theil von Europa.

Durch Kultur und Züchtung bestehen von ihm an 200 Spielarten, die sich durch Größe, Gestalt, Farbe, Geruch und Geschmack von einander unterscheiden.

Der Diätetiker hat nur auf drei Unterschiede Rücksicht zu nehmen, die sich in ihrem Geschmacke äußern: und zwar:

a) die herbsauern, unter denen nur der Quittenapfel (*Fructus Cydoniorum*) von einigem diätetischen Werth ist. Die Frucht ist ungenießbar und wird nur hie und da von den Hausfrauen zur Aromatisirung ihrer Wäsche verwendet. Der Same jedoch entwickelt eine große Menge Schleim und ein mildes Fett, und wirkt einhüllend und schmerzstillend. Die Ärzte lassen ihn zuweilen bei Durchfällen gebrauchen, außerdem wirkt er nützlich bei aufgesprungenen Lippen, Brustwärtchen, bei wunden Stellen des Mundes, des Zahnfleisches u. n. a.

b) Die süßsauerer Äpfel, unter denen die Augustusäpfel, die Schnitteräpfel und überhaupt alle die, die beinahe zu gleicher Zeit mit den Sommerfrüchten reif werden, zu zählen sind, wirken zwar, wie jedes saftige Obst verdünnend und auflösend, aber bei weitem nicht so erfrischend und fäulnißwidrig wie die weinsäuerlichen. Sie sind jedoch in Brustkrankheiten sowohl roh genossen als gedünstet letzteren vorzuziehen.

c) Die weinsäuerer Äpfel besitzen ungemein gute, verdünnende, auflösende, erfrischende, der Aus-

artung der Galle und der Fäulniß widerstehende Kräfte.

Das Mark der süßsäuerlichen Äpfel dient äußerlich als ein gelindzertheilender, kühlender Breiumschlag und hat sich namentlich in Augenentzündungen herrlich bewährt.

Die vorzüglichsten von dieser Art sind die Borstorfer- oder Maschanzkeräpfel, die Reinetten, die großen englischen Reinetten, die Goldäpfel, die Danziger Rantenäpfel u. n. m.

Unter allem Obst sind diese Äpfelsorten am gesündesten und eine fast unentbehrliche Speise für Kranke, die sie in der Mehrzahl gedünstet genießen dürfen. Die vorwaltenden Bestandtheile sind Zucker und Äpfelsäure. Auch wird aus ihnen der bekannte Äpfelwein, auch Cyder genannt, bereitet, der namentlich in England und in vielen Orten am Rhein besonders gut erzeugt, auch in Oberösterreich in reichlicher Quantität gewonnen wird.

Die Birnen (Pyra) stammen vermuthlich alle von dem wilden Birnbaume (*Pirus comunis*) ab, der sich vorzüglich durch seine am Ende in die Länge gezogenen Früchte von dem Äpfelbaume unterscheidet.

Man hat vorzüglich zwei Hauptsorten, deren eine einen süßen, bei sehr vielen etwas ins Herbe fallenden

Geschmack hat, während die andere herbsauer und stark zusammenziehend ist. Unter den süßen sind die gesuchtesten die Margarethenbirnen, die kleinen Muskateller, die großen Muskateller, die Sommerbergamotte, die goldgelben Winterbirnen, die grünen Winterbirnen, die Butterbirnen, die Kaiserbirnen u. n. v. a. Die süßen Birnen sind, so wie jedes saftige Obst verdünnend, erquickend und durstlöschend.

Man muß aber dabei auf ihre steinige Beschaffenheit und auf ihr gelind herbes Wesen Rücksicht nehmen, da sie dadurch häufig Verstopfungen herbeiführen, sie sind deßhalb nur Gesunden zum Genuß zu empfehlen, während sie Kranke ganz meiden müssen. Die herbsauern stark zusammenziehenden, wie die Holzbirnen, Haselbirnen und andere haben gar keinen diätetischen Werth.

Die Zitrone, Limonie (*Citream malum*) ist die Frucht des gemeinen Zitronenbaumes (*Citrus medica*). Dieser beständig grüne Baum mit dichter stark belaubter Krone, aufrechtem rundem Stamme, häufig dornigen Ästen, ist in Medien und Persien zu Hause, durch Kultur kommt er aber auch in allen wärmeren Ländern fort, in kälteren Gegenden wird er den Winter über in Treibhäusern fortgebracht.

Er trägt das ganze Jahr wohlriechende röthliche Blüthen, reife und unreife Früchte zugleich.

Die Früchte sind ihrer Figur und dem Saft nach sehr verschieden, sie sind mehr oder weniger eiförmig von schöner hellgelber Farbe.

Die besten Zitronen sind diejenigen, die vielen Saft, eine dünne Schale und wenig weißes Fleisch haben.

Der Saft der frischen Frucht, welcher für uns besondern diätetischen Werth hat, ist kühlend, eröffnend und enthält vorherrschend Zitronensäure, Äpfelsäure und Schleim. Besondere Verwendung findet der frisch gepresste Saft zur Bereitung der allbekannten Limonade, die verdünnt kühlt, den Durst löscht und bei entzündlichen und fauligen Krankheiten von unendlichem Nutzen ist; Personen jedoch, die mit Krämpfen behaftet sind, bekommt sie weniger gut, diese haben sie zu meiden. Der Zitronensaft ist wegen seiner fäulnißwidrigen Kraft auf Schiffen, wo häufig der Skorbut grassirt, unentbehrlich, er ist oft den Matrosen das alleinige Heilmittel.

Ältere Ärzte sollen mit dem Saft Gelbsuchten geheilt haben, indem sie 4—6 Unzen frisch gepresst täglich nehmen ließen.

Man genießt ferner diese herrliche Obstgattung in Scheiben geschnitten und mit Zucker bestreut im Hochsommer, und löscht sich so auf eine höchst angenehme Art den Durst.

Auch hat man ein eigenes Limonadpulver, aus 6 Theilen Zucker und einem Theile eingedickten Zitronensaft bestehend, das besonders auf Reisen von praktischem Nutzen ist.

Die verschiedenen Molkensorten werden größtentheils mittelst Zitronensäure bereitet, auch das wohlriechende Cedro- und Bergamottenöl.

Die Schale enthält ätherisches Öl und bitteren Extractivstoff und wirkt erregend, in Zucker eingemacht kommt sie unter dem Namen Zitronat im Handel vor. Die Kerne oder Samen der Frucht sollen die Eigeweidewürmer tödten und ausführen.

Die Pomeranze (*malum aurantium*), die Frucht des Pomeranzenbaumes, welcher an Gestalt und Größe dem Zitronenbaum ähnlich ist, jedoch umgekehrt eirunde geflügelte Blattstiele mit etwas kleineren weißen wohlriechenden Blüthen hat. Die Pomeranze ist fast kugelförmig, größer als die Zitrone, nicht genabelt, mit einer ziemlich dicken Schale versehen, welche das in 9—12 Fächern vertheilte Fruchtmark umkleidet. Der Baum blüht und trägt Früchte

zugleich, der Saft ist von gelblicher oder röthlicher Farbe, entweder süß oder süßsauer, außerordentlich kühlend, erfrischend, von säulnißwidriger Kraft, mit Wasser vermengt gibt er ein sehr angenehmes Getränk; auch bereitet man aus ihm den bekannten Bischof-Trank.

Der Saft der saueren Pomeranzen muß einen Zusatz von Zucker erhalten, man läßt ihn so Skorbutkranken genießen; auch wird er mit Erfolg von Hypochondern genommen.

Im Handel kommen von dieser Frucht vor: Die Pomeranzenschalen mit angenehm gewürzhaftem Geruche und aromatisch bitterem Geschmacke; die Pomeranzenblätter, die bitter gewürzhalt sind; ferner hat man das Pomeranzenblüthenwasser von sehr angenehmen Geruche, das jedoch theuer ist, es wird zur Bereitung des Cibischteiges von den Apothekern verwendet, den Pomeranzöhlzucker, den Pomeranzschalensyrup von röthlich brauner Farbe und gewürzhaftem Geruche.

Die Samenkerne sind bittergewürzhalt, magenstärkend und besigen wurmtreibende Kräfte.

Bei Zuckerbäckern bekommt man die unreifen, herben, erbsengroßen Pomeranzen mit Zucker einge-

macht, die bei Durchfällen oft genommen werden, und sie in der That schnell stillen.

Eine Spielart der Pomeranze ist der sogenannte Pampelmös, Adams- oder Paradiesapfel (*Citrus decumana*); er ist viel größer als die Pomeranze, und erreicht manchemahl die Größe eines Kindskopfes, hat dicke, blaßgelbe, sehr bittere Schalen, jedoch einen angenehmen süß-sauren gewürzhaften Saft wie die Erdbeeren. Man hält diese Frucht für diejenige, die dem Vater Adam im Paradiese verbothen wurde.

Die Melone (*Cucumis Melo*) eine aus Asien stammende, jedoch auch schon in Europa, in den südlichen Ländern fortkommende Frucht ist kugelig geformt, hat ein rothgelbes, sehr wohlschmeckendes Fleisch, und kommt an Größe, Gestalt, Farbe und Geschmack verschieden vor. Sie ist eine angenehme, lieblich erquickende Nahrung, enthält sehr viel Saft, verdünnt das Blut, beruhigt ein aufgeregtes Gefäßsystem, treibt den Harn und kann nur frisch genossen werden. Man hat beobachtet, daß sie schwindfüchtigen und abzehrenden Personen von großem Nutzen gewesen; doch kann ihr Mißbrauch durch ihre sehr kühlende Eigenschaft, und dadurch schaden, daß die unverdauten Melonen leicht in Fäulniß übergehen,

woraus dann Koliken, Durchfälle und andere Übel entstehen.

Die Wassermelone (*Cucurbita citrullus*) stammt aus Ostindien, wird aber auch in Ungarn, Italien, Sizilien und Griechenland gezogen; die Einwohner jener Länder schätzen sie höher, als die gewöhnliche Melone. Die fast kugelförmige Frucht wird sehr groß, so daß sie oft über 30 Pfund an Gewicht erreicht; ihr Fleisch ist röthlich, ungemein saftig, hat einen sehr angenehmen, süßlichen, aromatischen Geschmack und wirkt auflösend, kühlend und nährend, und zwar so, daß die gemeinen Leute in Ländern, wo sie wächst, zur Zeit der Reife dieser Frucht fast ganz allein von ihr leben. Zu häufiger Genuß erzeugt jedoch Koliken und Durchfälle. Aus den Samen kann man, wie aus den Mandeln eine Emulsion erzeugen.

Die Gurke, gewöhnliche Gartengurke (*Cucumis sativus*) die Frucht einer einjährigen Pflanze mit niederliegenden Stengeln, klimmenden herzförmigen Blättern und gelben Blüthen; sie stammt aus Asien, ist länglich höckerig, hat eine ziemlich dicke Schale, die erst grün ist und zur Zeit ihrer völligen Reife sich gelb färbt.

Sie wird bei uns in mancherlei Spielarten cultivirt, hat ein etwas festes, grünliches, wässerig-saures

Fleisch und wird im unreifen Zustande roh oder verschieden zubereitet genossen.

Die Gurken besitzen viel Saft und dünnen Schleim, durch welche Bestandtheile sie sehr zur Gährung geneigt sind, deßhalb bekommen sie auch schwachen und unreinen Mägen selten wohl.

Man darf sie vor dem Genuße nicht, wie es so häufig geschieht, stark auspressen, wodurch nichts als ihre unverdaulichen Fasern zurückbleiben.

Übrigens sind die Gurken kühlend, einhüllend und urintreibend.

Der aus den Gurken gepreßte Saft, täglich zu mehreren Unzen genommen, hat sich in der Lungenschwindsucht einen nicht geringen Ruhm erworben.

Die eingelegten Essiggurken jedoch und selbst der frisch zubereitete Gurkensalat dürfen von Personen, die schlechte Verdauungswerkzeuge haben, nicht genossen werden, so wie überhaupt jenen Zubereitungsarten die sogenannten Salzgurken vorzuziehen sind, da sie in der Regel saftig und weich bleiben und deßhalb leichter verdaut werden.

Bockshörnchen, Johannesbrod, Sodbrod, Sodsכות (Siliqua dulcis) sind die Früchte des Sodbrodbaumes, der auf den Inseln des Archipela-

gus und in dem südlichen Europa, als auch in der Provence, Neapel, Sizilien und Spanien wächst.

Die Frucht ist flach, ungleich, sieht rothbraun aus, ist wie ein Horn gebildet, von der Länge einer Hand und daumbreit, hat ein röthliches, süßes Mark, welches in Fächer getheilt, und in jedem Fache einen ovalen flachen, an beiden Enden abgestumpften braunen Kern enthält. Die markigen Theile dieser Frucht haben erweichende, anseuchtende und eröffnende Kräfte, und wirken bei Brustkrankheiten wohlthätig, wo sie den Hustenreiz mildern. Die Egyptier bereiten aus ihnen eine Art Honig, den sie ebenfalls bei Lungenkrankheiten häufig verwenden und überdies zu eröffnenden Klystiren.

Mandeln (*Amygdalae*). Man hat davon 2 Arten, nämlich die süßen und bitteren. Beide kommen von dem gemeinen Mandelbaume, der in Afrika wild wächst und im südlichen Theile von Frankreich, in Spanien, Italien und Sizilien kultivirt wird. Unter allen Arten hält man die Ambrosienmandeln für die besten. Sie sind dick, rund und sehr angenehm süß. Die vorzüglichsten Bestandtheile der Mandeln sind: Öhl, Zucker, Ameisensäure, Wasser, Pflanzenkäs und Amygdalin. Interessant ist der Umstand, daß die Gegenwart von Amygdalin in den

Kernen von dem zufälligen Standorte des Baumes abhängt. Die Botaniker weisen keinen wahrnehmbaren Unterschied zwischen dem bitteren und süßen Mandelbaume nach. Ein einfaches Übersetzen eines Bittermandelbaumes verursacht oft, daß die Mandeln süß werden; ein Beispiel des Einflusses, den gewisse Bestandtheile im Boden auf den Lebensprozeß der Pflanzen ausüben.

Aus den bittern Mandeln werden Blausäure und Benzoesäure erzeugt. Vom diätetischen Standpunkte haben wir vorzüglich die Mandelmilch, das Mandelöl und die Mandelfleie zu beachten.

Die Mandelmilch, diese hat in ihren äußeren Eigenschaften die größte Ähnlichkeit mit einer sehr fetten Kuhmilch, sie gerinnt wie diese durch einen Zusatz von Essig und wird, wenn sie längere Zeit steht, sauer. Sie muß stets von frischen, gesunden Mandeln gemacht werden, ist dann ein den Kranken sehr willkommener Trank, der in entzündlichen Krankheiten das Gefäßsystem zu beruhigen vermag und wird besonders in Fällen, wo Neigung zum Abführen da ist, der Limonade vorgezogen, jedoch ist ihre Zubereitung umständlicher und es hängt sowohl von dieser als der Qualität der Mandeln ihre Güte ab. Man reicht sie den Kranken nach Berücksichtigung seiner

Dauungskräfte dünner oder dicker, im ersten Falle reicht ein Loth Mandeln auf ein Seitel Milch hin, im zweiten Falle nimmt man zwei Loth auf ein Seitel.

Das Mandelöl wird so, wie alle frischen Öhle, wegen seiner erschlaffenden, schlüpfrig machenden und besänftigenden Eigenschaft wider trocknen krampfhafsten Husten, Brennen des Urins, Nierenschmerzen, Steinbeschwerden, Verstopfungen des Leibes und Koliken, namentlich bei der Bleikolik mit Erfolg angewendet, und leistet wider die Würmer sehr gute Dienste.

Man läßt es als Wurmmittel zu mehreren Unzen nehmen und bringt dabei mehrere Unzen von einem anderen wohlfeilen Öhle durch Klystire bei, nach kurzer Zeit werden die Würmer auf diese Art getödtet und ausgetrieben.

Die Mandelkleie ist als Toilettmittel von den Damen gesucht und verhütet das Sprödewerden der Haut.

Die Feige (Ficus) kommt von dem gemeinen Feigenbaume. Dieser Baum wächst in Asien, Sizilien, Italien, im südlichen Frankreich und Spanien wild, in kälteren Gegenden wird er im Winter in Treibhäusern fortgebracht und hat verschiedene Spielarten, die sich durch Gestalt, Farbe, Größe und

Güte der Früchte unterscheiden. Die frischen Feigen können nicht lange aufbewahrt werden, indem sie bald faulen, sie werden deßhalb entweder in der Sonne oder in Dörrofen getrocknet, und so genossen. Von getrockneten Feigen kommen im Handel vorzüglich drei Sorten vor, nämlich die Feigen von Smyrna, welche groß, gelb und sehr fleischig sind, die Genuesischen, welche groß, gelb, länglich und ebenfalls angenehm schmeckend sind, und die Feigen von Marseille, welche gelb, rund, sehr süß und angenehm sind, aber kaum über ein Jahr dauern. Die trocknen, schwärzlichen, von Würmern angefressenen, sauren oder herben Feigen sind nicht genießbar.

Die Feigen sind sehr nahrhaft, verdünnen, lösen auf, befördern den Stuhlgang, den Abgang des Harns und den Auswurf aus der Lunge. Die frischen Feigen sind weit milder, als die gedörrten und werden deshalb leichter verdaut als die letzteren, jedoch müssen sie mäßig genossen werden, da sie sonst Durchfälle erzeugen. Besonders heilsam bewähren sie sich in der Heiserkeit, Trockenheit des Halses und der Luftröhre, bei Husten, beim Urinbrennen und bei Griesbeschwerden.

Bei Kindern genügt eine Abkochung von Feigen, um ihnen den Stuhlgang zu befördern.

Auch äußerlich werden die Feigen mit Nutzen gebraucht bei Blutschwären, bei Zahngeschwüren, auch bedient man sich eine Abkochung von ihnen als Gurgelwasser bei der Bräune, wenn das entzündliche Stadium vorübergegangen ist.

Der ausgepreßte Saft der Feigenblätter, so wie jener milchigte Saft, der aus dem verwundeten Stamme des Feigenbaumes fließt, ist scharf und heißt bei längerer Anwendung Warzen weg, auch hat man ihn früher bei Flechten und chronischen Hautausschlägen angewendet.

Datteln (*Dactyli Fructus*) sind die Früchte der gemeinen Dattelpalme, welche in Arabien und Persien zu Hause ist. Von dort kam dieser Baum nach Egypten, wo er gegenwärtig häufig wächst, auch findet man ihn in Portugal, Spanien vorzüglich in Valencia, und auch in Sizilien.

Die Frucht ist länglich, fast pflaumenähnlich, welche, so lange sie noch frisch ist, ein durchsichtiges, weiches, sehr süßes gelbröthliches Fleisch hat. Wir erhalten sie getrocknet, ihr süßes, schleimiges, gelbbraunes Fleisch enthält in seiner Mitte einen steinichten Kern.

Die gar zu trocknen, weiß vom Fleische, wurmstichigen sind unverwendbar.

Die Datteln sind eine sehr nahrhafte Obstgattung, so daß die Bewohner dort, wo sie wachsen, fast keiner anderen Nahrung bedürfen; auch sind sie in diätetischer Beziehung nicht ohne Werth. Schon Hippokrates erwähnt der Datteln als heilkräftig beim Durchfalle.

Sie sind ein schätzenswerthes Mittel wider Brustbeschwerden und sollen sich auch in Steinkrankheiten sehr gut bewähren, äußerlich als Breiumschläge befördern sie die Eiterung.

Die wälschen Nüsse (*Nuces Juglandis*) erhalten wir von dem gemeinen Wallnußbaume, der in Syrien einheimisch ist, aber beinahe überall vorkommt. Die Nüsse haben wohl wenig diätetischen Werth für uns, doch geben sie ein süßes, gelbliches, mildes Öl, welches man, so lange es frisch ist, anstatt des Mandelöls anwenden kann.

Die noch unreifen Nüsse werden mit Zucker und Gewürzen eingemacht, man schreibt ihnen auf diese Art zubereitet die Kräfte zu, den Magen zu stärken, Appetit zu erwecken, und Blähungen zu vertreiben.

Nüsse bedürfen überhaupt gute Daunungskräfte und erzeugen bei häufigem Genuß Heiserkeit, Halsweh, Eoddbrennen und ranziges Aufstossen, jedoch soll nach Hypokrates Angabe, der Genuß von ihnen den Bandwurm abgetrieben haben. Die Blätter des Nußbaumes werden abgekocht in Bädern gegen die Skrophelsucht der Kinder nicht ohne Nutzen angewendet.

UB Wien



+AM505667605

202

Bei A. Pichler's Witwe & Sohn

in Wien, Mehlmarkt Nr. 1044,

sind erschienen und auch durch alle übrigen Buchhandlungen zu beziehen:

Moshamer, J. A., die Erde und ihre Bewohner.

Das Wissenswürdige aus der Naturkunde und dem Menschenleben in gemeinfaßlichen Abhandlungen nach dem gegenwärtigen Stande der Wissenschaft. gr. 8. In Umschl. broschirt 20 kr. C. M.

Album der französischen Literatur in Musterstücken der Prosa und Poesie. Aus 42 französl. Autoren der alten, neuen und neuesten Zeit excerptirt von Alex. Boiste. gr. 8. In Umschl. br. 40 kr. C. M.

Perger, A. Ritter v., k. k. Professor, die Wiener Kunstvereinsblätter von 1832 bis 1846. 8. 1846. Broschirt 24 kr. C. M.

Stegmayer, C., Grundriß einer populären Bergwerkskunde. Mit 2 Kupf. 8. 1844. In Umschlag broschirt 1 fl. C. M.

Zappe, Direktor, Gemälde aus der Römischen Geschichte. Nach Millot's Plane dargestellt. Neueste Ausgabe in 8 Lieferungen. 4. Mit 48 schönen Kupfern, 200 Seiten Text, geheftet in Umschlägen 2 fl. C. M.

Uhle, Carl, die gangbarsten Sprichwörter sammt kurzen Erläuterungen. Für Volksschullehrer gesammelt. 8. 1848. 20 kr. C. M.

Fornasari, P. Edl. von Verce, theoretisch-praktische Anleitung zu Stil-Übungen in der italienischen Sprache. Ein Leitfadens für Sprachbesessene, welche die Regeln der Grammatik bereits inne haben, und sich mit dem Geiste der italienischen Sprache näher vertraut machen wollen. 8. 1850. In Umschlag broschirt 40 kr. C. M.

Neuere Verlagswerke

von A. Pichler's Witwe & Sohn in Wien,

Stadt, Mehlmarkt Nr. 1044,

stets vorrätzig oder schnell zu beziehen durch alle Buchhandlungen des In- und Auslands:

Die neuen Behörden

und ihr Wirkungskreis, oder der Wegweiser, wohin und an welche Aemter wir uns in unsern Angelegenheiten wenden sollen. Zweite, nach dem neuesten Organisations-Statute bearbeitete und vermehrte Auflage, von C. Mally. 8. Wien 1853. Broschirt 30 kr.

Bilder aus der Heimath.

Oesterreichische Volkschrift zur Belehrung und Unterhaltung, mit besonderer Rücksicht auf vaterländische Geschichte, Topographie und Statistik, herausgeg. von K. A. Schimmer. Mit 12 Abbild. gr. 8. 1853. Preis 2 fl.

Die Flora Wien's,

oder Tabellen zur leichten Bestimmung und Kenntniß der in den Umgebungen Wien's vorkommenden Gewächse, nebst Erklärung der Kunstaussdrücke, systemat. Uebersicht der Gattungen, Andeutungen zu monatlichen Ausflügen etc. etc. Von K. F. Kreuzer. Mit 2 Taf. Abbildungen. gr. 12. 1852. In Umschl. brosch. 2 fl.

Baden (bei Wien)

und dessen Umgebungen, sammt allen näheren und entfernteren Ausflügen; von F. G. A. Kessel. Mit Karte und Ansicht. gr. 12. 1852. Cartonnirt 1 fl.

Gymnastique pour la Jeunesse,

ou Guide pratique des exercices utiles à la santé et propres à l'amusement. Par J. B. Hofstetter, Professeur. Avec 1 Planche. 8. br. 36 kr.