

Gesundheitlicher und diätetischer Wert des Obstes und der Obstprodukte

Von Frau Dr. med. *M. Bachofner-Aliesch*.

Wenn wir heute mit großer Selbstverständlichkeit gepflegtes Tafelobst einkaufen können, darf man sich auch einmal daran erinnern, daß jede unserer einheimischen Obstarten eine lange geschichtliche Entwicklung hinter sich hat. Die erste Darstellung des Apfels zum Beispiel geht auf fast 5000 Jahre zurück, und in vielen alten Mythen und Legenden spielt der Apfel eine auffallend wichtige Rolle. Aus den in den Pfahlbaudörfern an unseren Schweizer Seen gemachten Funden kann abgeleitet werden, daß schon in der Steinzeit der Apfel in Scheiben geschnitten und gedörrt als Vorrat für den Winter aufbewahrt wurde. In Europa waren drei Sorten von Wildäpfeln heimisch, die mit Apfelsorten aus Kleinasien gekreuzt wurden. Besonders die Mönche haben im Mittelalter zur Veredlung und Verbreitung des Apfels im Abendlande beigetragen. Wir wissen aus alten Schriften, daß die Bevölkerung reichlich mit Früchten versorgt war, nachdem die Veredlung der Obstbäume nach vielen Versuchen und großer Mühe in unsern Breiten endlich gelungen war. Erst im Laufe des letzten Jahrhunderts ging der Obstverbrauch beträchtlich zurück. Gründe dafür waren die zunehmende Verstädterung, Aufgabe der Selbstversorgung und die Bildung einer breiten Bevölkerungsschicht mit begrenzter Kaufkraft. Auch die Naturwissenschaft trug dazu bei, die Wertschätzung des Obstes im Bewußtsein des Volkes herabzumindern, da der Wert der Nahrungsmittel einseitig vom Standpunkt der Kalorienlehre aus beurteilt wurde und dadurch das Obst als verhältnismäßig geringer Energiespender in den Ruf eines teuren Genußmittels kam. Und dann schien die Liebigsche Eiweißtheorie, welche einen hohen Eiweißanteil in der menschlichen Ernährung fordert, dem eiweißarmen Obst vollends den Todesstoß zu versetzen. In neuerer Zeit hat aber die Naturwissenschaft dank der ständigen Verfeinerung der quantitativen Bestimmungsmethoden die Wirksamkeit kleinster Stoffmengen nachgewiesen und die große Bedeutung der Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente usw. erkannt. Dazu kamen die zum Aufsehen gemahnenden Erfolge Bircher-Benners in der Diätetik, die zu einem schönen Teil dem Konto Obst gutgeschrieben werden mußten. Und heute ist man sich darüber einig, daß es grundlegend falsch war, das Obst im Hinblick auf seine Eiweiß- und Fettarmut so gering einzuschätzen. Die Nahrungsmittel dürfen aber nicht nur in bezug auf einzelne Bestandteile, nach einseitig analytischen Gesichtspunkten bewertet, sondern sollen vielmehr auch qualitativ als biologische Ganzheit beurteilt werden. In diesem Zusammenhang ist ganz besonders an die Veränderungen durch chemische Konservierungsmittel, Farbstoffe, chemische Düngung, Schädlingsbekämpfungsmittel und für die Zukunft auch an die Atomenergie zu denken.

Dabei mögen die unmittelbaren Auswirkungen der einzelnen Komponenten vielleicht als unbedeutend erscheinen, das zentrale Problem stellt sich jedoch unter dem Gesichtspunkt der kumulativen Wirkungen aller Komponenten zusammen auf den menschlichen Organismus im Laufe von mehreren Generationen.

Unter unseren Nahrungsmitteln zeichnet sich das Obst durch seinen geringen Eiweiß- und Fettgehalt aus. Dagegen ist es ein wichtiger Kohlehydratträger. Die Kohlehydrate werden im Blatt unter dem Einfluß des Sonnenlichtes gebildet und treten in der Frucht als Zucker auf. Von Eiweiß, Fetten und Kohlehydraten zu sprechen ist im Grunde genommen eine abstrakte Einteilung. Im Bereich der natürlichen Nahrungsmittel finden wir diese Bestandteile, insbesondere auch den Zucker, nie allein, sondern immer im Zusammenhang mit anderen Substanzen, Fermenten, Katalysatoren usw., welche den Abbau der komplizierten Verbindungen im Darm sicherstellen. In der heutigen Ernährung hat sich der Mensch abnorme Verhältnisse geschaffen, indem aus dem Zuckerrohr und Rübensirup der chemisch reine Zucker gewonnen und aus dem Getreidekorn das Weißmehl, also reine Stärke, herausgelöst wurde. Hier ernährt sich der Mensch nicht mehr von Nahrungsmitteln, sondern nur noch von Nahrungsbestandteilen. Diese Tatsache muß in ihrer ganzen Tragweite erkannt werden. Beim Abbau des reinen Zuckers entstehen durch das Fehlen von Fermenten und Katalysatoren saure Zwischenprodukte, die, anstatt wie Kohlensäure und Wasser den Körper rasch zu verlassen, die Stoffwechsellage in ungünstiger Weise, das heißt nach der sauren Seite hin verschieben. Mit der Erkenntnis, daß zum Beispiel der reine Fabrikzucker ein absolut unphysiologisches Nahrungsmittel ist, gewinnen unsere Früchte als Zuckerquelle einen um so größeren Wert. Das Obst enthält weiterhin Mineralsalze, welche wichtig sind für die Zusammensetzung des Blutes und der Gewebsflüssigkeit. Von den Vitaminen finden wir in den Früchten hauptsächlich Vitamin C, welches dem Organismus einen gewissen Schutz und Widerstandskraft gegen Infektionen verleiht. Eigentliche Vitamin-C-Mangelkrankheiten, wie Skorbut, sehen wir in der Schweiz kaum mehr; dagegen ist ein latenter Vitamin-C-Mangel zum Beispiel bei künstlich ernährten Säuglingen oder bei Chronisch-Kranken relativ häufig. Auch Spurenelemente, welche für die Lebensvorgänge absolut notwendig sind, finden wir in den Früchten. So sind zum Beispiel im Apfel Kupfer, Aluminium, Arsen, Jod und Fluor enthalten. Eine Reihe organischer Säuren bewirken den erfrischenden Geschmack des Obstes. Sie werden fast alle schlackenlos im Körper verbrannt.

Alle diese Qualitäten kommen nur zur Geltung in vollreifem, nicht zu lange gelagertem Obst. Zum Beispiel ist der Vitamin-C-Gehalt des Obstes abhängig von Besonnung, Reifezustand und Lagerungsdauer. Leider läßt unser Markt in dieser Beziehung sehr zu wünschen übrig. Ist es doch praktisch unmöglich, zum Beispiel vollreife Aprikosen oder Zwetschgen zu erhalten. Die Gründe hierfür

sind organisatorischer und wirtschaftlicher Natur, könnten jedoch sicher teilweise ausgeschaltet werden. Hier darf wieder einmal auf den Wert des eigenen Gartens hingewiesen werden, wo der einzige Gesichtspunkt für den Zeitpunkt der Ernte die Vollreife und Schmackhaftigkeit der Früchte ist. Keine Probleme des Transportes oder der Lagerung drängen sich auf, und der Selbstversorger profitiert vom vollen gesundheitlichen Wert des ausgereiften Obstes.

Wenn wir die Ernährung des Menschen im Laufe seines Lebens betrachten, spielt das Obst eine sehr große und heilsame Rolle. Dabei sind unter Obst nicht nur Äpfel und Birnen gemeint, sondern alles erhältliche Kern-, Stein- und Beerenobst, die Wildfrüchte des Waldes und speziell im Winter auch die Südfrüchte. Einzelne Arten sind für diätetische Zwecke weniger geeignet, aber für die normale Ernährung ist eine reichliche Abwechslung immer erstrebenswert. Es ist heute Kinderärzten, Pflegerinnen und Müttern selbstverständlich geworden, schon dem jungen Säugling Fruchtsäfte zu verabreichen. In der Regel beginnt man im 3. Monat mit Orangensaft, jedoch eignet sich auch unser einheimischer Apfel, der geschält, von Kernen und Butzen befreit, auf der Glasraffel gerieben, mit einigen Tropfen Zitronen- oder Orangensaft beträufelt, sehr gut schon in diesem Alter gegeben werden kann. Gar bald kann man dem viermonatigen Säugling etwas feine Getreideflocken unter den geriebenen Apfel mischen. Neben dem Apfel kommen auch Bananen und Traubensaft in Frage. Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann ein guter Teil der Abendmahlzeit aus Birchermüesli bestehen, wobei neben andern Früchten und Beeren der Apfel nun mit der Schale auf der Bircherraffel zubereitet werden kann. Zur Abwechslung können auch Äpfel im eigenen Saft gedünstet, als Beigabe zum Brei, Verwendung finden. Das einjährige Kind, das nun schon genügend Zähne hat, wird mit Freude den Apfel abbeißen. Zusammen mit einem Stück Vollkornbrot, Knäckebrötchen oder Vollkorn-Zwieback erhält es so eine nahrhafte, gesunde Zwischenmahlzeit, die außer dem Nährwert noch den Vorteil hat, daß die Zähne tüchtig beansprucht werden und die Nahrung gut eingespeichelt wird. Für das größere Kind und den Erwachsenen gibt es unzählige Möglichkeiten, das Obst vernünftig und zum Schutze seiner Gesundheit in die Ernährung einzubauen. Vom appetitlosen Kind bis zum Schwerarbeiter beweist es seinen Wert. Es gibt heute eine Reihe guter Rezeptbücher, die der Hausfrau reichlich Anregung bieten, neben den gewohnten traditionellen Speisen neue Zusammenstellungen auf den Tisch zu bringen. Es darf hier in Erinnerung an den Schweizer Pionier für eine gesunde Ernährung, Dr. Max Bircher, auf das Bircher-Benner-Kochbuch hingewiesen werden, das 1952 neu herausgekommen ist. Dort findet man die Zubereitung des ursprünglichen Apfelmüeslis in seinen verschiedenen Abarten; zum Beispiel mit Mandelpurée für Fälle, in denen tierisches Eiweiß gemieden werden soll, mit Rahm bei erwünschter Gewichtszunahme. Es gibt Rezepte für verschiedene Beeren oder mit zweierlei erfahrungsgemäß wohlschmeckenden Früchten, wie zum Beispiel Brombeeren und

Äpfel. Auch getrocknete Früchte eignen sich für die Herstellung des Müeslis, besonders Äpfel, Zwetschgen und Aprikosen. Das Birchermüesli hat vor allem im Frühstück und im Abendessen seinen Platz. Besonders die Umstellung auf eine leichte Abendmahlzeit wird sich lohnen im Hinblick auf guten Schlaf und geregelte Verdauung.

Auch für Zwischenverpflegungen ist das Obst frisch oder als Trockenfrucht sehr geeignet. Die Aktion für den Pausenapfel kann nur unterstützt werden. Als Getränk nehmen Süßmost und Traubensaft schon einen großen Platz in allen Volkskreisen ein. Besonders der trübe, nicht filtrierte Süßmost verdient den Vorzug. Auch auf Schulausflügen und Sonntagsspaziergängen ist zu wünschen, daß bei den Kindern Schleckstengel und Schokolade zugunsten von Äpfel- und Birnenschnitzen, Rosinen oder auch Datteln und Feigen immer mehr verschwinden mögen. Dem Süßigkeitsbedürfnis der Kinder kommt man auch so und bei weitem vernünftiger entgegen.

Auch ältere Leute können nur zum Nutzen ihrer Gesundheit Obst und Obstprodukte verwenden und sollten vermeiden, sich einseitig nur von Kaffee und Brot zu ernähren. Oft bereitet das Fehlen der Zähne einige Schwierigkeiten. Hier kommen nun jedoch die Säfte zu ihrem Recht, vornehmlich auch die billigeren Trauben- und Apfelsäfte, im Herbst frisch ab Presse, oder auch sorgfältig konservierte Obst- und Beerensäfte, wie sie im Handel reichlich zur Verfügung stehen.

Wenn wir bei unserer heutigen Geschmacksrichtung den Zucker in der Küche nicht entbehren können, so bedienen wir uns nach Möglichkeit des unraffinierten braunen Rohzuckers oder ersetzen ihn teilweise durch die schmackhaften Obstsaftkonzentrate, die während der Kriegsjahre entstanden sind, um den Überschuß von Äpfeln und Birnen zu verwerten. Hier steht uns eine außerordentlich vollwertige Zuckerquelle zur Verfügung. Die Broschüre «Früchtezucker in der Küche», welche durch das Kantonale Haushalthelehrenseminar Bern im Auftrage der Eidgenössischen Alkoholverwaltung herausgegeben wurde, vermittelt eine Anzahl guter Rezepte. Diese Obstsaftkonzentrate sind zurzeit in den Reformhäusern erhältlich.

Um möglichst wenig vom Frischwert des Obstes zu verlieren, soll der Gesunde und soweit als möglich auch der Kranke es frisch und mit der Schale essen. Auch Säfte müssen nach dem Pressen sofort genossen werden und nicht für den ganzen Tag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wollen wir das Obst zur Abwechslung gekocht auf den Tisch bringen, soll die Zubereitung möglichst schonend sein. Gewisse Früchte allerdings, wie zum Beispiel Birnen, werden gekocht gelegentlich besser vertragen als roh. Durch die Hitze werden besonders Vitamine und Fermente zerstört. Gerade letztere stellen im Darm die Sauerstoffverhältnisse her, in welchen die Darmflora sich optimal entwickeln kann. Eine weitere Wirkung der rohen Nahrung ist die Vermeidung der Verdauungsleukozytose, das heißt das Auftreten vermehrter weißer Blut-

körperchen nach dem Essen. Ein Ansteigen der weißen Blutkörperchen tritt im Körper immer bei Abwehrreaktionen auf. Die Verdauungsleukozytose kommt jedoch nicht zustande, wenn die Mahlzeit mit Rohkost, das heißt mit Obst oder Salaten, begonnen wird. Dies heißt aber mit anderen Worten, daß der Organismus gegen Rohkost seinen Abwehrmechanismus nicht betätigen muß. Die Regel Bircher-Benners: Rohkost vor gekochter Kost, hat durch diesen Nachweis eine wissenschaftliche Bestätigung erfahren. Unser Obst sollte deshalb nicht nur als Dessert auf dem Familientisch erscheinen, sondern seinen Ehrenplatz zu Beginn der Mahlzeit einnehmen. Der beste Appetit soll mit Frischkost gestillt werden, so ist das Obst auch wirtschaftlich am besten ausgenützt.

Sowohl für die Gesunderhaltung als auch in der Krankenbehandlung ist das Obst ein wertvoller Helfer, so daß ihm in unserer täglichen Ernährung eine bevorzugte Stellung gebührt. Um es in seinem vollen Werte ausschöpfen zu können, müssen alle einsichtigen und verantwortungsbewußten Mitmenschen dazu beitragen, angefangen beim Produzenten, der das Obst mit der nötigen Liebe und Sorgfalt pflegt, bis zur Hausfrau, die beim Einkauf ihre berechtigten Ansprüche an Qualität und Reife des Obstes stellt wie jeder Konsument, ob groß oder klein, der die Obstnahrung verlangt und sie in Ehren hält.

L'enfant difficile et sa réadaptation

Bref aperçu du passé. Quelques propositions d'avenir pour Bienne

Par Dr A. Friedemann, Bienne.

Dans le Jura bernois, le traitement des enfants difficiles a son histoire à lui aussi bien qu'ailleurs.

On ignore souvent que la Maison de Santé Cantonale de Bellelay avait jusqu'en 1936 une division pour enfants, installée et dirigée par le directeur d'alors, le Dr Knoll. Ce dernier organisa cette division d'une manière particulièrement compréhensive et sensible. Comme psychiatre qualifié, il avait subi avant de se spécialiser, une excellente formation en pédiatrie et en pédopsychiatrie, en même temps qu'il occupait le poste de chef de clinique chez le pionnier de la pédopsychiatrie suisse, le Prof. Tramer, actuellement à Berne. Cette division hébergeait en particulier les enfants gravement déficients mentalement ou moralement, incapables de fréquenter régulièrement l'école.

Dans les années 1934–1937, nous avons établi séparément une petite division comprenant des enfants et des jeunes gens envoyés uniquement pour être observés. Ils eurent même l'occasion de poursuivre leur formation scolaire. Une infirmière diplômée, bilingue et spécialement formée pour ce service, nous fut alors très précieuse. Malgré des conditions extérieures souvent difficiles et des moyens fort limités, ces deux divisions rendirent d'excellents offices.