Das Laboratorium der Hausfrau

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1907)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ersten Frühstücke. Unterwegs spüle dir den Mund bei passender Gelegenheit mit frischem Wasser aus; dabei sagt dir die Zunge gleich, ob du einige Schlucke davon trinken kannst (mehr nicht!). Das Wasser in Gebirgsbächen ist fast stets gut, Quellwasser jedoch oft nicht. In die Feldflasche fülle dir Zitronenwasser, das du am besten selbst durch einige Tropfen Zitronensaft herstellst. Hüte dich vor Lagerbier, denn das stillt den Durst nur für den Augenblick, erzeugt aber darauf an heißen Tagen ein lästiges Brennen im Schlunde und damit ein fortwährendes Durstgefühl.

Wichtig ist noch eine vernünftige Fußpflege, denn nichts verdirbt die Freude am Wandern mehr als wunde Füße.

Es gibt nur ein probates Mittel, das ist die Abhärtung der Füße durch fleißiges Waschen und Baden in kaltem Wasser. Das muß aber vor der Reise begonnen, auf dieser dann fortgesetzt werden. Wo du am rieselnden Bache ein sonniges Fleckchen findest, da ziehe schnell Schuhe und Strümpfe herunter, wasche die Füße und wate und plätschere einige Minuten im Wasser herum. Hierauf stelle sie in die Sonne oder frottiere sie mit dem Handtuche trocken und fahre dann schnell in Strümpfe und Schuhe. Juchhe, wie wandert es sich nun leicht! Wer es einmal versucht hat, der läßt solch Fußbad nicht gleich wieder. Schreiber ds. hat es schon manchen unterwegs gelehrt und manches Dankwort dafür geerntet.

Abends nach Einkehr im Quartier ist sofort der ganze Körper abzuwaschen und das Hemd zu wechseln, dann erst setze dich zum Abendbrot nieder.

So, nun glückliche Reise und frohe Wiederkehr zur heimatlichen Scholle!

Die Lebenskunst.

Das Laboratorium der Hausfrau.

Wie großen Wert man auch heute in Kreisen der Begüterten wie der Besitzlosen darauf legt, die heranwachsenden Mädchen mit all den Kenntnissen auszustatten, die sie befähigen, ihre Stellung gebührend auszufüllen, so ignoriert man doch mit einem kaum zu erklärenden, noch weniger zu entschuldigenden Leichtsinn eine derjenigen Wissenschaften, die jedem Mädchen, gleichviel, ob hoch, ob niedrig geboren, zu eigen gemacht werden sollten. Diese Wissenschaft, die sich mit dem Aufbau des menschlichen Körpers, mit den Gesetzen, nach denen er ernährt werden soll, mit den Vorgängen, die sich täglich in der menschlichen Restaurationsanstalt, Küche genannt, abspielen, beschäftigt, ist keineswegs von so untergeordneter Bedeutung, wie man gemeinhin glaubt; sprechen doch viele allen Ernstes nicht nur von einer Koch-Wissenschaft, sondern gar von einer Koch-Kunst, und braucht auch letztere nicht jeder praktischen Frau eigen zu sein, so kann man doch verlangen, daß eine Frau, die Anspruch auf das Prädikat „gebildet" macht, die Kochwissenschaft genau so gut wie Algebra, Metrik, Literatur und fremde Sprachen studiert habe, daß sie in ihrem Laboratorium (in dem sich die chemisch-physikalischen Wandlungen, die sie der Theorie nach kennt, praktisch abspielen) genau so Bescheid weiß, wie in Beethovenschen Sonaten und schöngeistigen Werken.

Abgesehen von vielem, das erspart wird, wenn eine praktische Frau den Einkauf besorgt, die Vorräte richtig lagert, den Verbrauch genau berechnet, welche eminente Bedeutung für das Familienwohl hat die Bereitung der Speisen selbst! Wie viele Magenkrankheiten und Verdauungsbeschwerden können hintangehalten, wie viele Arzt- und Apotheker-

rechnungen, wie viele Badereisen erspart werden, wenn man mit dem alten Schlendrian in der Küche aufhören und rationell wirtschaften wollte! — Können wir uns der Wahrheit verschließen, daß von der Art, wie gekocht wird, unser leibliches Wohl abhängt, daß dieses wiederum einen nicht zu unterschätzenden Einfluß auf unser seelisches Befinden, unsere geistige Tätigkeit hat? Gewiß nicht! Und doch vertrauen wir gemieteten Personen, unwissenden Köchinnen, denen oft auch nicht eine blasse Idee der Verantwortlichkeit, die sie übernommen haben, innewohnt, die Ernährung unseres Körpers an! Was kümmert es sie, wenn den Kindern säuerliche Milch gegeben wird, die gar oft das junge Leben in ernste Gefahr bringt, was wissen sie davon, wie dem Fleisch, den Gemüsen die Nährkraft erhalten wird, welche Mehlspeisen verdaulich, welche unverdaulich sind, welche Speisen für blutleere, welche für vollblütige Personen angemessen sind u. s. w.! — Von dem schlecht unterrichteten Landmädchen, das oft kaum Lesen und Schreiben gelernt hat, läßt sich ja auch all das nicht verlangen, wohl aber von der im Geiste der Neuzeit gebildeten Hausfrau, die sich der Pflichten, die sie den Ihrigen gegenüber zu erfüllen hat, bewußt sein muß.

Wieviel hängt bei der Ernährung der Kinder davon ab, daß sie ihre Milch ungewässert, ihr Bouillon kräftig, das wenige Fleisch, das ihnen gegeben wird, gut zubereitet, das heißt in seinem vollen Nährwert erhalten sei! Unerklärlich bleibt es oft, wieso, trotz der Unsummen, die für Ernährungszwecke in manchen Häusern ausgegeben werden, die Kinder elend und bleich aussehen, nicht gedeihen wollen, auch wohl infolge der schlechten körperlichen Entwicklung geistig zurückbleiben. Wollte man nur Umschau halten, was gerade in den letzten Jahrzehnten auf dem Gebiete der Ernährung für die Kleinen geschaffen worden ist! Aerzte von Ruf haben es sich angelegen sein lassen, die Zusammensetzung der Nahrungsmittel in Bezug auf ihren Gehalt an blut- und fettbildenden Stoffen zu prüfen, Tabellen sind erschienen, die es jeder Hausfrau leicht machen, zu erkennen, was in dem speziellen Falle zum Wohle ihrer Kinder zu wählen sei, ob Fleisch-, ob Pflanzennahrung, ob ein Gemisch von beiden und zu welchem Prozentsatz. Dennoch wird gedankenlos wie zu Mutters und Großmutters Zeiten gekocht, das Fleisch ausgelaugt, die Gemüse werden verwässert, die Extrakte und Würzen, die zu so billigen Preisen in den Handel gebracht werden und das Kochen so enorm vereinfachen könnten, in zahllosen Fällen außer Acht gelassen. Wir wissen wohl alle, wie mit den Hilfsmitteln der Gegenwart gekocht werden könnte, oder sollten es doch wissen; aber wie wenige machen sich von dem alten Schlendrian los und gönnen den so vorteilhaften Neuerungen in ihrem Hauswesen Raum? Schweizer Frauen-Zeitung.

Korrespondenzen und Heilungen.

Paris, den 18. Juli 1907.

Herrn Heinen,
Direktor des Sauter'schen homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor.

Es sind nur sehr wenige Monate daß ich in meiner ärztlichen Praxis ausschließlich Ihre elektro-homöopathischen Mittel verordne und von allen allopathischen Mitteln vollkommen absehe. Ich habe Ihr System sehr gründlich studiert und ausgezeichnete praktische Erfolge mit Ihren Mitteln erzielt.

Man kann die Elektro-Homöopathie mit dem