Zur Frage der Maisnahrung

Autor(en): **Graack, Erdmann**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1914)**

Heft 3

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038301

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

Zitrone als Heilmittel.

Jede Hausfrau kommt einmal in die Lage, bei plötzlich auftretenden kleinen Unfällen, die sich in der Familie ereignen, heilend oder mindestens helfend eingreifen zu müssen. Nun ergibt sich dann meistens, daß überhaupt keine Mittel im Hause sind. Ist man aber über die Heilkraft der Zitrone und des Zitronensaftes sich klar, dann wird diese Verlegenheit nicht eintreten können. Der Saft der Zitrone heilt Entzündungen. Sind Geschwürbildungen oder Verhärtungen zu beobachten, dann erweist sich der Zitronensaft als helfend, indem er die Geschwürbildungen zurückgehen läßt und die Verhärtungen zerteilt. Wer im Sommer schlecht zu Fuß ist, wer Schmerzen und Brennen an den Fußsohlen und Zehen nach kürzerer oder längerer Wanderung bekommt, der kann sich davor schützen, indem er die schmerzenden Stellen vor einem Spaziergange mit Zitronensaft ordentlich einreibt und ihn darauf trocken läßt. Die Füße bekommen eine angenehme Empfindung des Gekühltseins und, nachdem man diese Prozedur einige Male vorgenommen hat, bleibt das Brennen ebenso wie die Schmerzempfindung aus. Warzen verschwinden, wenn man Zitronenscheiben daraufbindet und sie alle sechs Stunden erneuert. Die rauhen Hände der fleißigen Hausfrau, die braunen Flecken auf den Fingern können durch Zitronensaft eine gründliche Heilung erfahren. Man reibt die rauhe Handfläche oder den Handrücken ordentlich mit Zitronensaft ein, läßt ihn darauf trocknen und wäscht die Hände nach etwa einer Stunde mit lauwarmem Seifenwasser ab. Die Flecken an den Fingern, die beim Gemüseputzen entstehen, lassen sich gleichfalls dadurch entfernen, daß man sie mit Zitronensaft behandelt. Noch gründlicher heilt der Saft alle Uebelstände, die angegeben worden sind, wenn man ihn etwas erwärmt. Leichte Fieber-Zustände, die in Erkältungen ihren Grund haben, sind durch den Genuß einer lauwarmen Zitronen-Limonade zu bekämpfen. Der Zitronensaft wirkt schweißtreibend, reinigend und lösend. Auch die Gesichtspflege sollte namentlich im Frühling durch Zitronensaft vorgenommen werden. Mit dem Beginn der warmen Jahreszeit zeigen sich in dem Gesicht die lästigen Sommersprossen. Betupft man die Sommersprossen vor dem Schlafengehen regelmäßig mit Zitronensaft, so verschwinden sie allmählich gänzlich, und man darf auf die Anwendung scharfer Mittel zu ihrer Vertilgung verzichten. Verdünnte Zitronensaftlösung gibt dem Gesicht einen weichen, zarten Teint. Endlich soll der Zitronensaft, wenn er in die Haut eingerieben wird, noch ein Universalmittel gegen die Stiche der Mücken und anderer Insekten sein.

(Kneippblätter)

Zur Frage der Maisnahrung.

„Es ist irrationell, zu den Kartoffeln zu greifen statt zum Mais, da dieser eigentlich nur doppelt so teuer wie Kartoffeln, aber ungleich viel nahrungsstoffhaltiger ist!“

Dieser Ausspruch einer auf dem Gebiete der Volkswohlfahrt sehr bekannten Persönlichkeit verdient in der gegenwärtigen Zeit, wo sich in einer Reihe sozialer Zeitschriften eine Bewegung für den Mais als Nahrungsmittel geltend macht, allgemeinste Beachtung. Seit der Entdeckung Amerikas gehört der Mais in den Vereinigten Staaten zu den Nationalgerichten und wird hier in der ganzen Ausdehnung des Kontinents als tägliche Mahlzeit

genossen. Man kann wohl sagen, ohne den Mais wären die Weststaaten der Union noch eine Wüste. Seit seiner Einführung in Europa hat er in einigen Gegenden andere Getreidearten zurückgedrängt. Wenn wir hören, daß in Ungarn und Italien Mais in hervorragendem Maße zur Ernährung der Bevölkerung verwandt wird, so ist dies dadurch begründet, daß diese Frucht nicht nur die nötigen Substanzen enthält, welche zur menschlichen Ernährung erforderlich sind, sondern daß sie den großen Vorzug hat, welchen alle Hauptnährmittel haben müssen, auf einfache Weise ein schmackhaftes Essen herzugeben.

In Irland konkurriert der Mais erfolgreich mit der Kartoffel. Die ersten bekannteren Versuche mit amerikanischem Maisgrieß als Nahrungsmittel in Deutschland — zur Brotbäckerei wurde Mais vereinzelt schon in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts verwandt — fallen in das Jahr 1893, und zwar waren es Dresdner Volksküchen, in denen Gerichte aus Mais den Beifall der Hausfrauen fanden. Die Einführung des Maisgrießes in Dresden wird hier wohnenden Amerikanern verdankt, die zunächst die Delikatessenhändler auf die großen Vorzüge der neuen Speise aufmerksam machten. In einem interessanten Bericht, der die Aufnahme des Maisgerichtes bei den Dresdener Hausfrauen schildert, heißt es: „Man schien beim Probieren diesem Gemüse eine große Zukunft zu verheißen, sobald es nicht blos als Delikatesse mit 80 Pfennig, sondern nicht höher als zu 30 Pfennig im Kleinverkehr verkauft und mit Verständnis zubereitet wird."

Die Art der Zubereitung ist trotz ihrer großen Einfachheit sehr verschieden. Der Maisgrieß läßt sich zu warmem Brei bereiten oder auch als Flammeri, Croquettes, Kuchen, Omelette und in gerösteter Form genießen. Zur Herstellung von Maisgrießbrei benötigt man einen halben Liter Grieß, der nach und nach zu einundviertel Liter kochendem Wasser, dem man einen halben Eßlöffel Salz beigegeben hat, zugemischt wird und unter gutem Umrühren eine halbe Stunde lang kochen muß. Will man den Brei weniger körnig haben, so kann der Grieß vor dem Kochen auch eine Nacht über in kaltem Wasser quellen. Zugabe von etwas Milch oder Zucker ist nicht unbedingt erforderlich, erhöht jedoch die Schmackhaftigkeit des warm genossenen Breies. Die Nachfrage nach Maißgrieß war in letzter Zeit in Dresden zumal bei dem niedrigen Preise von 16 Pfg. pro Pfund außerordentlich lebhaft.

Dr. rer. pol. Erdmann Graack-Dresden.
(Volksgesundheitspflege.)

Akuter Gelenkrheumatismus.

Herr Peter Ziegler, 47 Jahre alt, erkrankte am 7. Januar 1913 plötzlich an sehr heftigen Schmerzen an fast allen Gelenken der Arme, Beine, Hände und Füße; dabei trat starkes Fieber ein, welches mit Schüttelfrost begann; die Temperatur stieg sofort auf 39,5 °C; Der Patient mußte sich unverzüglich zu Bett legen; ich wurde gleich gegen Abend desselben Tages zu ihm gerufen.

Zur Zeit meines Besuches war die Temperatur auf 39,9 °C gestiegen, der Kranke litt sehr an Schmerzen, konnte im Bette seine Glieder nicht rühren, denn jede Bewegung war äußerst schmerzhaft. Ich fand die beiden Gelenke der Ellenbogen, das rechte Handgelenk und beinahe alle Fingergelenke, das linke Kniegelenk und beide Fußgelenke leicht angeschwollen, leicht