[Impressum]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **39 (1935-1936)**

Heft 22

PDF erstellt am: **02.05.2024**

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

Ermüdbarkeit und verminderter Leistungsfähigkeit trotz erhöhtem Leistungswillen zu leiden haben, so zeigen sie doch auf der anderen Seite eine auffallend hohe Widerstandsfähigkeit gegen ansteckende Krankheiten und sind außerdem auch fast ganz gesichert vor den Abnutzungskrankheiten der Blutgefäße, insbesondere vor dem Schlaganfall.

Dr. W. Richter.

Vom Hungergefühl.

Hunger nennen wir das Gefühl, das uns den Nahrungsbedarf unseres Körpers anmeldet. Das Hungergefühl wird ausgelöst von einem leeren Magen, dem nicht genügend Blut zugeführt wird. Solange der Magen keine Arbeit zu verrichten hat, ist nämlich die Blutzufuhr zum Magen sehr vermindert.

Diesem Zusammenhang oder dieser Wechselwirkung zwischen Blutleere im Magen und dem Hungergefühl begegnen wir wieder, wenn der Blutgehalt unseres Körpers entweder durch Krankheit oder Stoffwechselerscheinungen vermindert wird, oder wenn infolge körperlicher oder geistiger Arbeit an anderen Stellen unseres Körpers ein Blutüberfluß entsteht, dem dann ein Mangel an Blut im Magen entgegensteht. Mit anderen Worten, jede körperliche und geistige Arbeit macht hungrig.

Das Gegenteil dieser Erscheinung, nämlich die Blutfülle im Magen, bewirkt das Gefühl des Sattseins. Solange der Magen Arbeit zu verrichten hat, bekommt er auch in ausreichender Menge Blut zugeführt. Man kann sagen, wir sind immer so lange satt, als unser Magen die ihm zukommende verarbeitende Tätigkeit an der aufgenommenen Nahrung zu verrichten hat. Daher rührt die eigenartige Erscheinung, daß schwer verdauliche Speisen, die besonders lange im Magen verweilen, eine sehr nachhaltige Sättigung bewirken. Damit soll aber ja nicht gesagt sein, daß die große Belastung des gesamten Stoffwechselapparates durch schwer verdauliche Nahrung zu empfehlen ist.

Der Sättigungswert einer Nahrung ist daher streng von ihrem Nährwert zu unterscheiden. Der Sättigungswert einer Nahrung hängt ganz unmittelbar von der Dauer der Arbeit ab, die der Magen zu ihrer Verarbeitung benötigt. Im Magen müssen weiche Eier, Wasser, Kaffee, Tee und Kakao ein bis zwei Stunden verweilen, zwei bis drei Stunden arbeitet der Magen an der Verdauung von gekochter Milch, gekochten Kartoffeln, Obst, Gemüsen, Weißbrot, Rührei und gekochtem Fisch. Drei bis vier Stunden verweilen Schwarzbrot, Möhren, Spinat, Gurkensalat, Äpfel, gekochtes Geflügel, Rindfleisch, Schinken und Kalbsbraten im Magen, während sich die durchschnittliche Verweildauer von Braten-, Gänse- und Hasenfleisch, Heringen und Hülsenfrüchten über mehr als vier Stunden erstreckt.

Das Hungergefühl kann weiterhin durch Zukker, Tabak und Alkohol gestillt werden, deren Genuß also auch in geringen Mengen unmittelbar vor dem Essen zu vermeiden ist. Was wir nämlich mit Hunger und Appetit verzehren, verdaut unser Körper viel leichter als das, was wir nur widerstrebend in uns aufnehmen.

Hält der Hunger längere Zeit an, so zeigen sich als Folgeerscheinungen Nervosität, Ohnmachtsanfälle, Mattigkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerz sowie endlich Fieber und Krämpfe. Fieber deutet an, daß der Körper sich selbst verzehrt.

Das Gefühl des Hungers und der Sättigung ist sehr empfindlich, durch unmäßige und unnatürliche Lebensweise wird es nach kürzester Zeit vollständig entartet.

Appetit nennt man die Eßlust, die nur durch den Genuß einer bestimmten Nahrung befriedigt werden kann. Hunger ist also der weitere, umfassendere Begriff. Wenn man sich den Hunger und das Appetitsgefühl nicht verdorben hat, so stellen beide in Krankheitsfällen ausgezeichnete Wertmesser für die Krankenkost dar, und nur ganz selten verweigert deshalb der Arzt einem Kranken etwas, worauf er Appetit verspürt.

Bücherschau.

Sunneschy und Regewätter, elf Kinderlieder von **Paul** und **Hedwig Müller.** Nach Gedichten von **Rudolf Hägni.** Verlag Gebrüder Hug u. Co., Zürich. Preis Fr. 2.50.

E. E. Die einstimmigen Liedchen sind sehr sangbar. Sie sind der Stufe der kleinen Kinder gut angepaßt und werden von ihnen gerne gesungen werden. Eine Klavierbegleitung ist beigegeben. So haben die Mütter und Kindergärtnerinnen einen willkommenen Hort neuer Melodien. Die Jahreszeiten werden gepriesen, und Spiele, die die Kinder lieben, sind dankbar gefeierte Motive. Mundartliche und schriftsprachliche Texte wechseln miteinander ab. Das Heft wird überall Freude machen.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.