

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur
Herausgeber: Bund Schweizerischer Frauenvereine
Band: 13 (1931)
Heft: 9

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Haushalt und Familie.

Was ist die Hausfrauenarbeit wert?

Am letzten Jahrestage, seit eine steigende Anzahl Hausfrauen der von der Frauenbewegung schon früher verbreiteten Gedanken der Anerkennung des Hausfrauenberufes erfährt, ist wiederholt davon gesprochen worden, den Wert der Hausfrauenarbeit in Ziffern festzustellen. Diese Anregung kam aus der nordamerikanischen Union, wo solche Berechnungen bereits wurden. „Ziffern“, so sagen sich die reichlich stichtigen Amerikanerinnen, „führen eine unüberlegbare Sprache. Warum also sollten nicht auch Hausfrauen sich der Ziffern bedienen, um auf den materiellen Wert ihrer Arbeit zu verweisen? Diese Ziffern müssten imponieren und einer höheren, gerechteren Einschätzung der Hausfrauenarbeit und damit der Anerkennung dieser Arbeit als Beruf die Wege bahnen.“

Den Wert der Hausfrauenarbeit ziffernmäßig zu erheben, das ist sicherlich ein verführerischer Gedanke. Ein Gedanke, der insbesondere jene Frauen betrifft, die sich über die Ursachen, Zusammenhänge und Wechselwirkungen der Wertbestimmungen besagter Arbeit nicht klar sind. Kann aber der Wert der Hausfrauenarbeit richtig errechnet werden? Und können, wie angenommen wird, die Marktpreise die Basis einer solchen Berechnung bilden?

Erwägen wir zunächst die Struktur der Hausfrauenarbeit. Was finden wir? Daß sie, obwohl die Stellung des Familien- und Volkswirtschaftlichen beeinflusst, durchaus nicht einseitig professionellen Charakter besitzt. Vielmehr aus vielfältigen, ineinander greifenden, einander beruhigenden und bestimrenden Arbeiten zusammengesetzt ist. Hier soll nicht untersucht werden, ob jede dieser Arbeiten von berufsmäßig eingestellten Kräften nicht besser, rationeller, erfolgreicher vollbracht werden könnte. Maßgebend ist, daß sie von der Hausfrau tatsächlich verrichtet werden. Diese Arbeiten bestehen aus Kochen, Aufkräumen, Waschen, Plätten, Säugen, Nähen usw., aber auch aus Kinderpflege und Erziehung und schließlich aus administrativen und organisatorischen Verrichtungen, die sich aus der Führung der Haushaltsgeschäfte ergeben. Zur Bemessung aller drei Arbeitskategorien, die als Arbeiten in der Küche und im Haushalt, als Pflege der Familie und als häusliche Betriebsleitung gruppiert werden können, lassen sich wohl gewisse Marktwerte heranziehen, und zwar die Kosten, die aus der Beschäftigung von Hausgehilfinnen, Aufwärterinnen, Wäscherinnen, Plätterinnen, Näherinnen, Kinderpflegerinnen, Erzieherinnen und Hausdamen oder Wirtschaftskleiderinnen erwachsen. Nun wird gewagt, daß der Wert der Hausfrauenarbeit ermittelt werden kann, wenn die von der Hausfrau den einzelnen Arbeiten gewidmete Zeit errechnet wird. Durch die Multiplikation der Stundenzahl mit der Zahl, die als Stundenlohn für die verschiedenen Arbeiten erhoben wird, könnte der Wert der Gesamtheit der Hausfrauenarbeit durch eine glaubwürdige Ziffer dargestellt werden.

Wäre diese Berechnungsformel richtig? Um sie anwenden zu können, müßten die Stunden, die bei den einzelnen Arbeiten der Hausfrau verstrichen, zunächst genau ermittelt werden. Versuchen wir einmal die Arbeit einer Hausfrau. Ob sie nun ihren Haushalt selbst besorgt, oder ob sie sich helfen läßt, es erregt sich kein Zweifel, daß sie eine bestimmte Arbeit in einem Zuge erledigt. Gewöhnlich ist sie mit zwei oder gar mehreren Arbeiten gleichzeitig beschäftigt. Während des Kochens vollendet sie das Aufkräumen. Oder sie beschäftigt die spielenden Kinder, oder sie näht eine Jacke, da die auf dem Herd brodelnden Wäsche ihr nichts zu schaffen geben, um rasch eine Plätterei, Stopferei oder dergleichen vorzunehmen. Aber nicht nur, daß sie immer bemüht ist, im Interesse der Zeitersparnis und des rascheren Fertigwerdens die verschiedenen Arbeiten ineinander zu schachteln, sie wird in ihrer Tätigkeit auch häufig gestört. Durch die Kinder, durch telefonische Gespräche, durch einen unerwarteten Besuch, durch Lieferanten usw. Die Hausgehilfin oder Aufwärterin aber kann in der Regel die ihr zugewiesene Arbeit ohne Ablenkung beenden, die Zeit, die sie mit dieser oder jener Arbeit verbringt, läßt sich daher genau fixieren.

Wer noch ein anderes Moment zeitigt einen Unterschied zwischen der von der Hausfrau und

der gleichen von einer bezahlten Kraft durchgeführten Arbeit. Die Hausfrau ist zu ihrer Arbeit anders eingestellt. Ihre innerlichen Beziehungen hierzu veranlassen sie zumeist zu einem flinkeren Tempo und auch zu durchdachten, zweckvolleren Arbeitsmethoden. Tempo und Methode aber sind wichtige Regulatoren der Arbeitszeit.

Ähnlich liegen die Verhältnisse bei der Pflege und Erziehung der Kinder. Gewiß läßt sich feststellen, wieviele Stunden Tag um Tag die Hausfrau von dieser Arbeit in Anspruch genommen wird. Aber können die Stunden, da sie die Kinder wäscht und anfeuchtet oder ihnen beim Waschen und Ankleiden hilft, da sie ihnen bei ihren Schularbeiten zur Seite steht oder mit ihnen Spaziergänge unternimmt, genau umgrenzt werden? Ist diese Tätigkeit nicht auch mit persönlicher Erholung verknüpft und entspricht ihr nicht eine Freude an der Entwicklung der Kinder, die zur Ausdehnung dieser Stunden verleitet? Ein Hilfslehrer etwa muß sich aber an seinen Stundenplan halten, seine Zeit berechnet ihm Geld.

Wie aber ließe sich die eigentümliche, die wertvollste Arbeit der Hausfrau errechnen? Die geistige Mühe, die sie dem Haushalte zuzubringen muß, das Durchdenken der Haushalterfordernisse und ihrer vorzugsrichtigen Verrichtung, die Einteilung und Aufrechterhaltung des Budgets, die Beaufsichtigung aller Vorgänge, die sich im Haushalte abspielen, die Verantwortlichkeit für das tabellarische Funktionieren des Haushaltes und insbesondere für die Gesundheit, das Wohlergehen und das beglückende Zusammenleben der Familie. Diese kostbare Tätigkeit beansprucht im Verhältnis zu untergeordneten, mechanisch oder schablonenhaft geleisteten Arbeiten wenig Zeit. Aber diese Tätigkeit ist es, die täglich und stündlich die Hausfrau belastet, denn um diese Tätigkeit freisetzen ihre Gedanken, auch wenn unter ihren Händen eine andere Arbeit erhebt, so jagt wenn sie persönlicher Erholung oder Zerstreuung sich erweist. Nach welchen Richtlinien soll diese Arbeit berechnet werden?

Und was wäre das Ergebnis der komplizierten Gesamtberechnung? Eine Summe, die die Höhe der Kosten einer tüchtigen, vielseitig verwendbaren Hausgehilfin vielleicht übersteigert, in keinem Falle aber dem Werte der Hausfrauenarbeit entsprechen würde. Die Bezahlung hochqualifizierter, spezialisierter Arbeitskräfte zum Schutze der Berechnung zu machen, dies wäre gleichbedeutend, weil die Umstände in Wirklichkeit, sowohl der Ergebnisse, als auch der organischen Gründe, nicht in der Lage sind, die Arbeiter unter ein Paar hoch bezahlter Kräfte zu stellen.

Wir sehen: Der Wert der Hausfrauenarbeit läßt sich nicht effektiv errechnen, weil der Wert der immateriellen Hausfrauenleistungen — der Pflege des Lebens, der Erhaltung der Gesundheit, der Lebensgemeinschaft, der Stärkung der Volkskraft, Volksmoral, Volksgesundheit und des Volkseigentums —, die wichtiger sind als die Tätigkeit, für die ein Marktwert ausgemessen werden könnte, sich nicht in Ziffern ausdrücken läßt. Aber auch, wenn es möglich wäre, die Gesamtheit der Hausfrauenarbeit verlässlich zu taxieren und zu einer Ziffer zu gelangen, die das Prestige der Hausfrau erhöhen würde, könnte diese Berechnung eine praktische Bedeutung haben? Die Hausfrau arbeitet nicht, um ihre Produkte zu verkaufen. Sie arbeitet aus Liebe und Opferfreudigkeit. Sie steht außerhalb der Erwerbswirtschaft. Und wenn sie diese auch als Konsumentin und zum Teil auch als Produzentin für den eigenen Wirkungskreis beeinflusst, die Aufgabe bleibt aufrecht, daß sie keine Erwerbende, daß also der materielle Wert ihrer Arbeit nur angenommen ist. Hypothesen jedoch haben nicht die Gewalt, die Gesetzgebung zu bedingen. Wohl aber werden sich die Gesetzgeber dazu entschließen müssen, den ideellen Wert der Hausfrauenarbeit anzuerkennen, wenn die Hausfrauen im festgelegten, wohlüberlegten Zusammenschluß die Forderung nach Anerkennung der Hausfrauenarbeit als Beruf populär machen und den lebendigen Volkswillen zur Verwirklichung dieser Forderung ins Treffen führen.

G. Un.

Mischung in verhältnismäßig sehr kleinen Mengen, jedoch in der Kräfte- und Gemütsinhalte, enthalten, aber sie sind von ganz außerordentlicher Bedeutung, und zwar nicht nur für den Knochenbau, sondern auch für die Haarbildung, für die Blutsaufbereitung, für die Muskeln usw. Man hat gefunden, daß dem „Mineralstoffwechsel“ heute mehr denn je großes Interesse zugewendet werden muß, nachdem die von Büchtemann angelegte Verfeinerung der Lebensmittel, bezuglich des Weßels, die Mineralstoffe mehr und mehr bei der Herstellung ausschließt. Diese Salze liegen zum größten Teil direkt unter der Schale des Getreidekörners und werden so zum Weizenmehl beim feinsten Auszugsmehl fast vollständig entfernt. Deshalb ist hier besonders auf den Wert großartiger Weisse hingewiesen, welche fast voll ihrer Mineralstoffe aufweisen. Auch Kindern gebe man nie Weißbrot, sondern möglichst immer groß geformtes Vollkornbrot, welches für ihre Entwicklung ganz außerordentlich wichtig ist. Aber nicht nur beim Weisse werden die wertvollen Mineralstoffe entfernt, sondern leider sündigen heute noch viele Hausfrauen, indem sie das Gemüts salz zubereiten. Das Gemüts salz ist ganz einfach ein Weisse gegen die Abgabe von und wieder speziell gegen die Kinder. Viel Mineralstoffe bei dieser trüben Süßmilchbehandlung entfernt werden, hat ein Chemiker-Physiologe, Rauner Berg, festgestellt. Beim Abkochen von Weisse trinkt sich ein Verlust heraus von:

| | | |
|---------------|------|---------|
| Phosphorsäure | 45,1 | Prozent |
| Eisensalz | 46,2 | „ |
| Feit | 45,1 | „ |
| Stärke | 81,8 | „ |
| Jodsalz | 72,2 | „ |
| Nachsalz | 10,2 | „ |
| Freie Säure | 45 | „ |
| Aluminium | 95,7 | „ |
| Kalium | 95,7 | „ |
| Natrium | 95,6 | „ |
| Kalk | 76,9 | „ |
| Magnesium | 76,6 | „ |
| Phosphor | 72,5 | „ |
| Schwefel | 44,4 | „ |
| Chlor | 66,8 | „ |

Ob die Hausfrau sollte diese Zahlen stets als warmes Beispiel vor Augen haben und so sich abgewöhnen, die Gemüts durch die Behandlung zu entfernen. An den vollen, etwas herberen Geschmack werden sich die Angehörigen auch gewöhnen, wenn man sie erst auf die Bedeutung dieser Zubereitung aufmerksam gemacht hat.

Hygiene.

Mütter, schützt keine Kranken Kinder in die Schule!

Mütter das ist doch selbstverständlich, denken viele Mütter beim Lesen der Uberschrift. Ich werde doch mein Kind, wenn es krank ist, nicht in die Schule schicken! — Doch wie oft wird in der Wirklichkeit dagegen gefehlt. Wie wenig Mütter wissen, daß auch der Schnupfen, die einfache Halsentzündung, anstehend sind; und wie selten werden die Kinder so erzogen, daß sie nicht andere Kinder anstecken und ansteigen. — Wir behandeln oft die schwierigsten Fragen der Hygiene in wissenschaftlichen oder populären Abhandlungen, aber das Umgehen des Gelehenen ist die Praxis nicht. Hand vor den Mund beim Gehen oder Gehen, Kopf zur Seite auf die Schulter heruntergehangen, das müßte den Kindern eine Selbstverständlichkeit sein. Bewegungen, die fast automatisch erfolgen.

Viele der sogenannten Kinderkrankheiten, die alle Infektionskrankheiten, also ansteckend sind — beginnen mit Schnupfen und Husten, der als harmlos angesehen wird. Das Kind wird zur Schule geschickt und steckt dort in der Infektionszeit, d. h. in der Zeit von dem Eindringen der krankheitserregenden Bakterien bis zum Ausbruch der Krankheit, andere Kinder an, die die Krankheit vielleicht vorhandenen kleinen Geschwülsten mitbringen, die dadurch immer ernsthaft gefährdet werden.

Oder die Mutter schickt ihr Kind mit Windpocken in die Schule, weil sie den Ausschlag als harmlos „Aideln“ ansieht, oft genug beachtet sie ihn auch gar nicht. Wie viele Mütter sehen denn ihre Kinder entkleidet! Aber nicht nur Unwissenheit, sondern auch Gleichgültigkeit und Nachlässigkeit können die Ursache sein, daß Kinder nicht rechtzeitig von der Schule ferngehalten werden. Wir wissen, daß eine Reihe von Kinderkrankheiten, besonders Diphtherie und Scharlach, heute häufiger vorkommen als in den vorangegangenen Jahren. Viel Unheil könnte verhütet werden, wenn jede Mutter es sich zur Pflicht machen würde, ihrem Kinde mittags, wenn es aus der Schule kommt, und abends vor dem Schlafengehen in den Hals zu sehen. Jede Entzündung, jeder Belag würde in den Anfängen entdeckt werden, was nicht nur für das eigene Kind von entscheidender Bedeutung sein kann, sondern auch oft ernsthafte Gefährdung von Mitmenschen verhindern würde. Das bedeutet gewiß keine Ueberanständigkeit, sondern es gibt nur das Gefühl, alles getan zu haben, was notwendig ist und schützt sowohl wie möglich vor unangenehmen Uebererregungen. Auch die Feststellung der Temperatur gehört zu den unerlässlichen Notwendigkeiten — in jedem Haushalt, in dem Kinder sind, müßte ein Fieberthermometer sein — und kann oft den Weg weisen, ob das über Kopfschmerzen klagende Töchterchen sich nur irgendeiner Arbeit oder dem Schulleibchen drücken will, oder ob wirklich eine ernsthafte Krankheit im Anzuge ist. Selbstverständlich ist, daß bei Erkrankungen der Art hinzuzuziehen ist.

Besonders häufig erfolgt Ansteckung durch leuchtigste Kranke Kinder. In den ersten 14 Tagen läßt sich die Natur der Krankheit, ob einfacher Bronchialkatarrh oder Keuchhusten, sehr schwer erkennen. Man möchte das Kind nicht so lange aus der Schule fehlen lassen, man fürchtet wohl

auch, daß der nicht besonders gute Schüler durch den langen Ausfall nicht beeinträchtigt wird, er wird weiter in die Schule geschickt, oder — noch trauer — zu früh wieder eingeschickt, und gefährdet dadurch viele Mitbürger.

Die Diphtherie wird oft durch fogen. Bakillen übertragen. Das sind Kinder, die ohne selbst krank zu sein, die krankheitserregenden Keime in Hals oder Nase — Nasenraum mit sich tragen und andere anstecken können. Sie werden durch Nasenausschüttung, die bakteriologisch untersucht werden, festgelegt und läßt nach dem gegänglichen Bestimmungen vom Schulbesuch ausschließen. Die Feststellung solcher Bakillenträger ist wichtiger als die Desinfizierung, von der oft alles erwartet wird. Es ist vor allem der frische oder der krankheitskeime tragende Mensch, der andere ansteckt. An der Tatsache, daß häufig frische Kinder zur Schule kommen, ist nicht zu zweifeln. Was ist dagegen zu tun?

Einmal werden die Lehrkräfte, besorgt für das Wohl ihrer Klasse, schon häufig veranlassen, daß Schulkinder, die ihnen als krank auffallen, nach Hause geschickt und die Eltern davon benachrichtigt werden. Die Lehrkräfte werden sich der Mithilfe des Schularztes bedienen, indem diesem in der Sprechstunde die krankheitsverdächtigen Schüler vorgestellt werden, oder indem sie der Schularzt selbst bei Klassenbesuchen ausfindig macht. In fast allen Volksschulen und in vielen höheren Schulen ist eine schularztliche Verpflegung bereit durchgeführt, das vor allem der Übertragung der Infektionskrankheiten durch die Schule die größte Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die wesentlichste Aufgabe wird aber doch der Mutter zufallen. Einzig, Beobachtungsgabe und Verantwortungsgewühl müssen dazu kommen, um die Mutter dieser Aufgabe gewachsen sein zu lassen. Gewisse Grundkenntnisse, systematisch, nicht nur gelegentlich am Krankenbette des eigenen Kindes erworben, über Ernährung, Ansteckung, über Kinderkrankheiten, insbesondere über die Anfangsstadien, muß jede Mutter haben. Wesentlich ist dann eine sorgfältige Beobachtung des eigenen Kindes. — Beobachtung des Kindes Veränderung in der Stimmung ihres Kindes auffällt. Aber diesen sorgfältig beobachtenden Müttern fehlen doch auch andere gegenüber. Arbeitsüberlastung, aber oft auch Nachgehen aller möglichen gesellschaftlichen Verpflichtungen, hindern die Mütter, ihren so wichtigen Pflichten nachzukommen. Dabei bietet die sorgfältige Überwachung, die Körperpflege des Kindes durch die Mutter selbst, nicht durch das Angestellte, letzten Endes doch mehr als nur gesundheitlichen Vorteil. Sie ist eines der Mittel, das eine gute zwischen Mutter und Kind, das oft schon in der Schule sich zu lockern beginnt, wieder zu festigen. — Mütter recht viele Mütter daran denken und danach handeln. Es geht um das Wohl ihrer Kinder.

Dr. Ilse Szegmann.

Die moderne Hausfrau und der moderne Hausrat.

Von M. Steiger-Lenggenhager.

Wohl ist heute zwecks Arbeits- und Zeitersparnis für die Hausfrau oder ihre Hilfskräfte aller unnötige Hiarat, der ehemals die Möbel mehr bemaltete als zierliche, wie Schatze, Aufsätze, Kränze, Geländer, Stiegen, gedrehte Tisch- und Stuhlbeine, verbannt, diese abgehängten Hausregal und Staufänger, die so schwer zu reinigen waren. Das moderne Möbel ist völlig schlicht und glatt, ohne vorstehende Leisten, ohne Verzierung, sein Schmuck ist die Schönheit des Materials und der Arbeit. Rationalisierung heißt auch hier die Parole.

Und doch ist noch so viel Unrationelles, Zeitraubendes an unsern modernen, vermeintlich so sehr schlichten Hausrat, an den allerletzten Möbeln, daß unsere „rationalisierten“ Hausfrauen reklamieren würden, wenn sie überhaupt daran dächten, daß es — auch anders sein könnte. So zum Beispiel büßt sich die Hausfrau oder das Dienstmädchen jeden Morgen mit Wischer und Flaumer, mit Wolltuch und Staublappen unter das Buffet, unter das Sofa, unter die Kredenz, unter den Schreibtisch, unter dieses und jenes Möbel, um den Staub darunter hervor zu holen, sie fährt mit der Hand um jeden Möbelfuß — und Möbel sind bekanntlich Vierfüßler — damit nicht ein häßlicher Schmutzhaufen darum entsteht; zusammen gezählt aufs Jahr: wie viel mal haken, wie viel Bewegungen, und doch liegt sich das alles vermeiden, wenn man die Möbel nicht auf jedes gleich Fußhaken im zum Staub mit Wischerchen versehen auf den Boden stellt. Wie vor uns selbst schon überzeugten, nicht nur eine praktische, sondern auch eine schöne Lösung. Damit fällt diese ganze mühsame Reinigung unter Schränken und Kommoden weg, fällt die Staubansammlung weg, die sich trotzdem an unzulänglichen Stellen nicht immer vermeiden läßt; es fallen die Beschädigungen weg, die durch die Fülle schwerer Möbel auf dem Fund entstehen, fällt weg der viele Verger mit dienstbaren Geißern wegen ungenauer Wischens usw. Wer im glücklichen Fall ist, sich seinen Hausrat auf Bestellung machen zu lassen, sollte auf solche „Bodenständigkeit“ halten. Die Möbel erhalten dadurch einen eingebauten Charakter, die Räume eine warme Behaglichkeit.

Ein anderer Punkt. Die neue Hausratmode schreibt niedere Formen vor. Das „englische“ Buffet ist Trumpe, niedere Schränke usw. Sie geht im Grunde hervor aus dem Weltreben, den Wohnbau zu verbilligen, in dem man die Räume mög-

Kohlenhydrate, Fette und Mineralsalze.

Von Dr. Gertraud Wendelmuth.

Die modernen Ernährungsphysiologen legen mit Recht ganz außerordentlich viel Wert auf den Genuß von Zucker (Glucose oder Saccharose) und Fett, wie der menschliche Körper bildet Fett auch zum Teil aus Kohlenhydraten, zum größten Teil aber aus dem vorerwähnten Fett der Nahrungsmittel, wie Butter, Öle, Tierfette etc. Wie wir wissen, wird das Fett in den Geweben als Vorrat abgelagert und bei Bedarf wieder zum Verbrauch des Körpers herangezogen. Deshalb ist ein gewisses kleines Fettvorrat immerhin ratsam, eben für den Fall, daß bei dem Fettvorrat Reservestoff vorhanden sein müssen. Selbstverständlich ist ein Zuviel auch hier schädlich.

Die Bedeutung der Mineralsalze ist erst in den letzten Jahren besonders erforscht worden. Stoffe wie: Natrium, Kalium usw. sind zwar in unserer

Die Kohlenhydrate werden im Körper als Fett gespeichert und können so als Reservestoffe dienen. Im Bedarfsfalle, nämlich bei körperlicher Arbeit, werden sie wieder gelöst und dienen somit fortlaufend als Energiequelle. Der Organismus baut die Zuckersalze bis auf Kohlenhydrate und Wasser ab, die entsprechend ihrer gas- oder wasserlöslichen Natur wieder leicht aus dem Körper entfernt werden können.

Zu eben denselben Produkten, nämlich Kohlenhydrate und Wasser, werden auch die Fette verbannt, diese dritte wichtige Klasse unserer Nahrungsmittel. Sie entstehen in der Pflanze durch biochemische Umwandlung und werden im Körper des Tieres auch aus Zuckersalzen gebildet, man denke an Butter, Schokolade etc. Der menschliche Körper bildet Fett auch zum Teil aus Kohlenhydraten, zum größten Teil aber aus dem vorerwähnten Fett der Nahrungsmittel, wie Butter, Öle, Tierfette etc. Wie wir wissen, wird das Fett in den Geweben als Vorrat abgelagert und bei Bedarf wieder zum Verbrauch des Körpers herangezogen. Deshalb ist ein gewisses kleines Fettvorrat immerhin ratsam, eben für den Fall, daß bei dem Fettvorrat Reservestoff vorhanden sein müssen. Selbstverständlich ist ein Zuviel auch hier schädlich.

Die Bedeutung der Mineralsalze ist erst in den letzten Jahren besonders erforscht worden. Stoffe wie: Natrium, Kalium usw. sind zwar in unserer

