Etwas über unser Frühstück

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Lehrerinnenzeitung**

Band (Jahr): **13 (1908-1909)**

Heft 6

PDF erstellt am: **10.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-310635

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

schichte gehörender Wörter nach ihrem Ursprung erklärt, die neben Bekanntem auch viel Überraschendes enthalten. Das Werk ist auch für solche, die nicht Geschichte unterrichten, sehr interessant. D. M.

Verspäteter Frühling. Eine lustige Szene für Kinder von Elise Maul. Verlag „Helvetia“ Lyss, A. Wenger-Kocher. Preis 30 Rp.

Hasen, Lerchen und Störche klagen sich ihre Not, verursacht durch das Ausbleiben des Frühlings. Ihrer vereinten Bitte gelingt es, das holde Himmelskind zu erweichen, das nun den armen Tierlein Sonnenschein und Nahrung bringt. Das anspruchslose Stücklein ist in lustigen, leicht lernbaren Versen geschrieben und kann von den Kindern als kleine dramatische Szene, etwa an Examentagen, aufgeführt werden. Das Thema ist übrigens höchst zeitgemäss. E. G.

Stellenvermittlung.

Das Stellenvermittlungsbureau des Schweizerischen Lehrerinnenvereins für Lehrerinnen, Erzieherinnen, Fachlehrerinnen, Stützen, Gesellschafterinnen, Kinderfräulein, Handelsbeflissene usw. befindet sich seit 1. November 1903 Rütlistr. 47, Basel (Tramhaltstelle Allschwilerstrasse).

Etwas über unser Frühstück.

Das rastlose Treiben, das wir modernes Leben nennen, hat sich rascher entwickelt, als dass unser Organismus genügend Zeit gehabt hätte, sich den neuen Verhältnissen anzupassen. Wir stürmen vorwärts, bereichern unser Wissen durch neue Entdeckungen in allen Zweigen menschlicher Tätigkeit und drohen schliesslich zusammenzubrechen unter der Last, mit der wir uns selbst beladen haben. Daher das allgemeine Unbehagen, das Missverhältnis zwischen Wollen und Können, mit einem Wort: daher unsere Nervosität. Anpassung ist ein Naturgesetz, dem instinktiv Menschen, Tiere und Pflanzen gehorchen. Anpassung an die neuen Lebensbedingungen bedeutet auch hier die Heilung, die Rückkehr einer harmonischen Gestaltung unseres Daseins.

Bereits sehen wir als heilsames Gegengewicht zu unserer einseitigen Gehirntätigkeit eine mächtige Sportsfreudigkeit um sich greifen, welche die Menschen, die sich in Stuben, Bureaus, Fabriken usw. eingepfercht, wieder hinausgeführt zu der einzigen Quelle menschlichen Glücks, zur Natur. Aber nicht nur durch Luft, Licht und Bewegung, sondern auch durch die Ernährung können wir uns den neugeschaffenen Verhältnissen anpassen. Es ist dies eines der wichtigsten Kapitel der hygienischen Aufklärung und von fundamentaler Wichtigkeit für das Wohlergehen breiter Volksmassen. — Leider fehlt uns Zeit und Raum, um diesen Gegenstand eingehender zu würdigen. Wir möchten nur auf das Bestreben einer über die Grenzen unseres Landes bekannten Firma, der Fabrik diätetischer Präparate von Dr. *A. Wander, A.-G., Bern,* hinweisen, welche das Problem, ein den modernen Lebensanforderungen wirklich entsprechendes Frühstücksgetränk zu schaffen, nach unserer Ansicht glänzend gelöst hat. Dieses neue, unter dem Namen „Ovomaltine“ in den Handel gebrachte, aus frischen Eiern, Alpenmilch, Malzextrakt und Kakao hergestellte Präparat, trägt den modernen wissenschaftlichen Anschauungen über Ernährung und Assimilation in jeder Weise Rechnung. Gerade während der Vormittagsstunden pflegen die grössten Anforderungen an unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

gestellt zu werden. Deshalb ist es von grösster Wichtigkeit, die erste Mahlzeit des Tages, das Frühstück, nicht zu vernachlässigen und unserem Nervensystem nicht mittelst einer Tasse Kaffee oder Tee einen Peitschenhieb anstatt wirklicher Nahrung zu verabfolgen. Durch Auflösen von zwei bis drei Kaffeelöffeln voll Ovomaltine in einer Tasse warmer Milch erhalten wir ein konzentriertes und in kürzester Frist neue Spannkräfte schaffendes Nährgetränk von feinstem Wohlgeschmack, welches, ohne unsere Verdauungsorgane zu belästigen, uns wie kein anderes Frühstück instand setzt, unser Tagwerk mit frischem Mut zu beginnen. Diese glänzenden Eigenschaften haben denn auch diesem neuen Nährmittel in wenigen Monaten schon zu einem beispiellossen Erfolge verholfen, einem Erfolge, der so recht deutlich beweist, wie sehr eine rationelle Ernährungsweise zu den gebieterischen Forderungen unserer Zeit gehört.

Frauen und Mädchen wissen den Wert von Grolichs Heublumenseife zu schätzen. Preis 65 Cts. Überall käuflich.

Möbelfabrik A. Pfluger & Co., Bern

Kramgasse 10

Berns grösstes Spezialgeschäft für Wohnungseinrichtungen

in einfacher und vornehmer Ausführung. Gediegene Arbeit.
Prima Ware. — Billige Preise. — Gewissenhafte Bedienung.

Illustrierte Kataloge und Preislisten gratis.

Um meine Waschmaschinen à 21 Fr.

mit einem Schlage überall einzuführen, habe ich mich entschlossen, dieselben zu obigem billigen Preise **ohne Nachnahme zur Probe zu senden! Kein Kaufzwang! Kredit 3 Monat!** Durch Seifenersparnis verdient sich die Maschine in kurzer Zeit, und greift die Wäsche nicht im geringsten an! Leichte Handhabung! Leistet mehr und ist dauerhafter wie eine Maschine zu 70 Fr.! Tausende Anerkennungen! Die Maschine ist aus Holz, nicht aus Blech und ist unverwüstlich! Grösste Arbeitserleichterung und Geldersparnis! Schreiben sie sofort an: 577

Paul Alfred Goebel, Basel, Postfach Fil. 18.

Vertreter auch zu gelegentlichem Verkauf überall gesucht! — Bei Bestellung stets nächste Eisenbahnstation angeben!