Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 22 (1914)

Heft: 5

Rubrik: Briefkasten

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: 05.12.2025

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

Der Unzufriedene. Mama: „Hansli, du mußt nicht drein reden, wenn ich mit der Tante rede!" — Hansli: „Ja, aber ihr schwatzt ja den ganzen Tag!"

Briefkasten.

J. H. L. Warum senden Sie uns Ihren Bericht samt den Photographien anonym zu? Wir hätten Ihnen dieselben gerne wieder zugestellt, da sie für unsere Zeitschrift wenig passen. Daß Sie beim Heuen mithalfen, war ja wirklich eine menschenfreundliche Tat, hat aber mit dem Samariterwesen als solchem wohl wenig zu tun. **Redaktion.**

Etwas über unser Frühstück.

Wir geben der folgenden Einsendung gerne Raum, weil sie eine Ernährungsweise bespricht, die sich viele Freunde erworben hat. Man schreibt uns:

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, Bureaux, Fabriken 2c. eingepfercht, wieder hinausführt zu der ewigen Quelle menschlichen Glücks, zur Natur. Aber nicht nur durch Luft, Licht und Bewegung, sondern auch durch die Ernährung können wir uns den neu geschaffenen 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 beispiellosen Erfolge verholfen, einem Erfolge, der so recht deutlich beweist, wie sehr eine rationelle Ernährungsweise zu den gebieterischen Forderungen unserer Zeit gehört.

Druck und Expedition: Genossenschafts-Buchdruckerei Bern (Neuengasse 34).