Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 9 (1905-1906)

Heft: 2

Rubrik: Aphorismen

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: 18.10.2025

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

Heilung der Darmträgheit das Stottern beseitigt werden konnte. Trat die Darmträgheit wieder ein, so wurden Rückfälle in das Stottern beobachtet.

Die Verhütung von Magenkrankheiten. Kein Organ des menschlichen Körpers ist mehr unmittelbaren Störungen ausgesetzt, als der Magen. Sorglosigkeit und Unkenntnis sind dabei oft im Spiel und manches Unzweckmäßige würde vermieden, wenn die Menschen besser belehrt wären über das, was ihnen schadet. Dr. Neubauer gibt in „Schumanns Medizinischen Volksbüchern" viel gute Ratschläge. Wie jedes Organ bedarf auch der Magen in seiner Verdauungstätigkeit der Ruhe. Er darf daher weder auf einmal zu stark oder gar zu oft in Anspruch genommen werden. Für Erwachsene genügen drei größere Mahlzeiten, zwischen die noch zwei kleinere Nebenmahlzeiten eingeschaltet werden können. Man muß sich immer klar sein darüber, daß kleinere Mahlzeiten den Magen nach 3, größere erst nach 6 bis 7 Stunden verlassen. Sehr unzweckmäßig wäre es, dem Körper seinen Bedarf in einer einzigen Mahlzeit zuzuführen, denn eine derartige Überbürdung des Magens muß zu einer Überlastung und Ausdehnung führen. Das Sprichwort: „Gut gekaut, ist halb verdaut", hat nach wie vor seine Berechtigung und die schlechte Angewohnheit, die Speisen in großen Stücken herunterzuschlucken, ist nur zu oft die Ursache langwieriger und störender Magenerkrankungen. Es muß daher von frühester Jugend an auf die Pflege des Gebisses ein großer Wert gelegt werden. Sehr wesentlich ist es auch, die Speisen in der richtigen Temperatur zu genießen, für die warmen Speisen ist dies die Körpertemperatur des Menschen. Hiergegen wird viel gesündigt, nicht nur die Rachenorgane, sondern auch der Magen selbst wird durch übermäßig heiß eingeführte Speisen und Getränke schwer geschädigt. Ähnlich in ihrer Wirkung verhalten sich eiskalte Getränke und Speisen, deren Nährwert auch noch dadurch herabgesetzt wird, daß sie dem Magen und somit dem Körper Wärme entziehen, die wieder neu erzeugt werden muß. In Amerika ist die verbreitete Unsitte, Eiswasser zu trinken, zweifellos die Ursache der dort so häufigen chronischen Magenerkrankungen. Flüssigkeit, im Übermaß genossen, erschwert die Verdauungstätigkeit des Magens, 2—3 Liter scheidet der Mensch pro Tag aus und diese müssen in Speisen und Getränken ersetzt werden. Nach größeren Mahlzeiten bedarf der Körper der Ruhe, weil das Blut nach den Verdauungsorganen strömt, das Gehirn dabei blutleer wird und daher eine leichte Müdigkeit eintreten muß.

Aphorismen.

Der eitle, schwache Mensch sieht in Jedem einen Richter, der stolze, starke hat keinen Richter als sich selbst.

An großangelegte Menschen denkt sich's gut, mit fein angelegten Menschen lebt sich's gut.

Marie von Ebner-Eschenbach.