Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 15 (1911-1912)

Heft: 8

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 04.01.2026

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

lesen wie einen Roman. Wer den Erfolg zwingen will, muß seinen Charakter in tausend Kämpfen stählen.

Wie kein anderes Volk sind die Amerikaner von der Idee des Erfolges beherrscht, ja gleichsam hypnotisiert. Das kommt auch in ihrer Sprache zum Ausdruck. Man sagt nicht, daß jemand Erfolg hat, sondern man sagt: he is a succes. Er ist ein Erfolg. Man indentifiziert den Erfolg mit dem Menschen. Der Erfolg ist Sache der Persönlichkeit.

Diese Anschauung liegt auch dem Buche des Amerikaners O. S. Marden zugrunde. Seine „Wege zum Erfolg" sind ein ausgezeichnetes Elementarbuch.*) Es enthält zahlreiche praktische Winke.

Die Amerikaner sind der Ansicht, daß man den Erfolg zwingen kann. Und man muß sagen: Amerika ist ein Erfolg.

*

Der Erfolg ist etwas Großes, wenn er in schwerem Kampfe errungen worden ist.

Wer Außerordentliches erreichen will, muß weniger darauf bedacht sein, rasche Erfolge zu erzielen, als sein Können zu steigern. In der Kunst des Kämpfens suche er, ein Meister zu werden. Er lerne, Menschen- und Schicksalswiderstände besiegen. Und kämpfend sollten wir — wie ein fairer Sportsmann — gelegentlich lieber in guter Form unterliegen wollen, als in schlechter Form um jeden Preis gewinnen.

Den großen Könnern fällt der Erfolg in den Schoß wie eine reife Frucht.

Den Mutlosen aber sei es gesagt: Der Erfolg ist nicht eine Sache des Genies, sondern des Willens.

*

So denkt auch Marden. Ja, der Erfolg ist lehrbar, und ich glaube, daß Lernbegierige unter Mardens Führung das erreichen können, wovon sie träumen: den Erfolg.

Nützliche Hauswissenschaft.

Sonnenkuren.

In der „Gesellschaft der Ärzte" zu Wien wurden jüngst mehrere Kinder vorgestellt, die von schweren tuberkulösen Knochenerkrankungen geheilt waren. Sie sahen blühend aus und boten geradezu Bilder von Gesundheit. Das Wunder war durch eine Sonnenkur in Grimmenstein bewirkt worden. Vor der Kur sahen die Kinder zum Erbarmen aus und bei der üblichen Behandlungsweise mußte mit Sicherheit bald ein tödliches Ende erwartet werden. Die verloren geglaubten Kinder sind, davon ist Professor Winternitz in Wien fest überzeugt, unter der Sonnenkur allein gesund geworden. Fast ganz ohne chirurgischen Eingriff sind Geschwüre, tiefe Wunden, Brand, Knochenfisteln, Drüsen und Eiterungen verschwunden. Was der geschicktesten Hand des Arztes nicht gelang, bewirkte die Sonne. Professor Winternitz erinnert zur Erklärung dieses wundervollen Heilerfolges daran, daß, wie es kein mächtigeres Auslösungsmoment für

*) Verlag Julius Hoffmann, Stuttgart. 3 M., geb. 4 M.

Am Sonntag. Gemälde von Wilh. Claudius.

Tuberkulose und Schwindsucht gibt, wie deprimierende Gemütsverfassung und trübe Stimmung, so auch umgekehrt in der in sonniger Atmosphäre auftretenden frohen Stimmung ein mächtiger Heilfaktor zu erblicken sei. Die Sonne ist es, die Licht und Heiterkeit ins Leben bringt, nicht umsonst heißt es im Sprachgebrauch: „ein sonniges Gemüt". Daß dabei auch die günstigsten Stoffwechselveränderungen in der Besonnung mitwirken, ist unzweifelhaft. Die offene Wundbehandlung in der Sonne ist nicht an die Höhe gebunden. Dabei ist der örtlichen Vernichtung der Bazillen eine geringere Bedeutung beizumessen, als der stärkenden Wirkung auf den Gesamtorganismus, durch welche ja alle Schutz- und Wehrkräfte des Körpers mobil gemacht werden.

Der Nährwert des Käses.

Daß Käse als Zukost zum Butterbrot eine angenehme Sache ist und daß er als Nachspeise genossen die Verdauung anregt und fördert, weiß wohl jeder; weniger bekannt aber ist es, daß er auch als Nahrungsmittel einen überaus hohen Wert besitzt. Zwar sagt ein altes Wort: „Käse ist morgens Gold, mittags Silber und abends Blei!"; aber ganz zutreffend ist der Spruch nicht, denn in erster Linie kommt es auf die Menge des genossenen Käses und auf die Käsesorte an, und überdies spielt das Verdauungsorgan des betreffenden Menschen eine nicht unwesentliche Rolle dabei.

Vergleicht man den Nährwert des Käses mit unserem wichtigen eiweißhaltigen Nahrungsmittel, dem Fleisch, so findet man, daß selbst der Magerkäse etwa doppelt so viel Eiweißstoffe enthält, als mageres Rindfleisch, das in einem Kilogramm 180 Gramm Eiweißstoffe hat, während Harzer Käse 410 Gramm Eiweißstoffe zeigt. Bei den halbfetten und vollfetten Käsen verschiebt sich dieses Verhältnis etwas und im Schweizerkäse z. B. ist ebensoviel Fett vorhanden, als Eiweiß: 1 Kilogramm enthält zirka 300 Gramm Eiweißstoffe und 300 Gramm Fett. Man sieht, daß die Fettkäse ganz außerordentlich nahrhaft sind. Sie enthalten ebenso wie der Magerkäse, nur in noch höherem Maße, weit mehr Nährstoffe, Eiweißstoffe und Fett als mageres und mittelfettes Rindfleisch.

Wenn man sich die Bereitung und Zusammenstellung der Käse vergegenwärtigt, so findet man, daß der Käse die Nahrungsstoffe der Milch enthält, darunter Eiweißstoffe (Kaseïn), Fett und bisweilen auch etwas Milchzucker, außerdem noch Salze und Wasser. Bei der Reifung des Käses, die durch Mitwirkung von großen Mengen von Bakterien und Schimmelpilzen geschieht, werden die Geschmacks- und Geruchsstoffe des Käses entwickelt, außerdem aber werden die eigentlichen Nährstoffe, Eiweiß und Fett, chemisch verändert, beziehungsweise leichter verdaulich gemacht. Zugegeben werden muß, daß Leute mit schwachem Verdauungsorgan mit dem Genuß von Käse vorsichtig sein müssen, im allgemeinen aber verdient der Käse mehr noch als bisher als Nahrungsmittel geschätzt zu werden. Auf der Internationalen Hygiene-Ausstellung wurde in der Populären Abteilung an einer reichhaltigen Zusammenstellung von Käsen aller Art gezeigt, wie groß der Nährwert der einzelnen Käsesorten ist und welche Bedeutung dem Käse in der Reihe unserer Nahrungsmittel zukommt.