Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 15 (1911-1912)

Heft: 11

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: 18.10.2025

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

Wasser zu baden und den Geist im Gärtchen bei Frau und Kind oder bei fröhlichem Spiel im Freien zu erfrischen. Wieviel der Alkohol auf diese Weise in Bundesgenossenschaft mit der Tuberkulose schadet, bedenkt unser Volk zu wenig, sonst würde es viel energischer gegen diese heimtückischen Feinde seines Wohlstandes, seiner gesunden Kraft, zu Felde ziehen.

Arzte aus Italien, England, Frankreich verbreiteten sich am Kongreß über diese Frage und alle kamen zu dem einen Schluß, daß der Kampf gegen die Tuberkulose Hand in Hand mit der Abstinenzaufklärung gehen muß. Viele Fragen auf diesem Gebiet sind noch nicht endgiltig erledigt, noch sehlen ausführliche Arbeiten über das Verhalten der Abstinenten zur Tuberkulose, über den Verlauf der Heilung bei tuberkulösen Abstinenten im Vergleich der Heilung bei Trinkern nach dem Alkoholentzug. Aber diese Nebenfragen haben wenig zu bedeuten gegenüber der Tatsache, daß wir in der Abstinenz ein wirksames Vorbeugungsmittel gegen die Tuberskulose sehen müssen.

Jeder zweite Mensch, der zwischen 15 und 40 Jahren stirbt, geht an Tuberkulose zu Grunde und unabsehbare Schätze an Arbeitskraft saugt sie, bevor der Tod erlöst, aus ihren Opfern. Sie ist die schlimmste Krankheit des Menschengeschlechtes. Wenn wir sie als das erkennen und fürchten, sollten wir auch die Energie und Selbstüberwindung aufbringen können, dem Alkohol zu entsagen, damit wir wenigstens da gegen die Tuberkulose

kämpfen, wo es in unser aller Macht liegt.

Mühliche Hauswillenschaft.

Unfere heutige falfche Ernährung.

Rurze Zusammenfassung der Hauptpunkte.*)

Für die minderwertige körperliche Entwicklung unserer Jugend, die in der enormen Zunahme der Zahnfäule nur ihren deutlichsten Ausdruck findet, find als letzte Ursachen verantwortlich zu machen:

1. Die Abnahme des Stillgeschäftes unserer Mütter.

Die Muttermilch ist in ihrem Werte für den kindlichen Organismus

durch keinerlei künstliche Nahrung zu ersetzen.

Für die zunehmende Stillunfähigkeit ist einerseits die Unterernährung mit Kalksalzen, anderseits der Alkoholismus, und zwar durch erbliche Einflüsse auch gewohnheitsmäßiger Alkoholgenuß der Läter, verantwortlich zu machen.

2. Die ungenügende Aufnahme von Salzen, insbesondere von Eisenund Kalksalzen als Folge unserer heutigen geradezu törichten Art der Er-

nährung (Verfeinerung fast aller Nahrungsmittel!!)

Sier sind zu nennen:

a) Die Verdrängung des Schwarzbrotes; nur der Genuß eines Brotes aus dem ganzen Getreidekorn gewährleistet die ausreichende Zusuhr von (Eisen=, Kalk=) Salzen, die zur kraftvollen, kernigen Entwicklung des gan=

^{*)} Aus dem Schriftchen, welches Dr. A. Kunert, Zahnarzt in Breslau, im Selbstverlag herausgegeben hat.

zen Körpers unbedingt nötig sind. Jahrtausende lang bildete das ganze Getreide-, Reis- oder Maiskorn, das alle Gruppen von Nährstoffen, deren der Mensch bedarf, Siweiß, Stärkemehl, Fett, Salze und zwar in einem günstigen Verhältnis, enthält, das Hauptnahrungsmittel der Menschheit

- und sie war dabei fraftvoll und gesund;

b) Erst in der Neuzeit wird das Getreidekorn (in Japan ebenso das Reiskorn!) seiner wertvollsten Schicht, der eisen=, kalk= und eiweißreichen Kleberschicht beraubt, die an das Bieh verschleudert wird; der Mensch ge= nießt nur noch das wertlosere, im wesentlichen aus Stärkemehl bestehende Innere des Getreidekorns, das Feinmehl, das nur den zehnten Teil der Kalksalze der Kleie enthält, in Form von Weißbrot und Weizengebäck. Die Verschleuderung der Eiweißstoffe der Kleie sucht der wohlhabendere Teil der Bevölkerung durch gesteigerten Fleischgenuß auszugleichen; sie ist also für ihn bedeutungslos. Aber abgesehen von den mannigfachen Schädigun= gen (harnsaure Diathese, zahlreiche Stoffwechsel-Krankheiten), die zu reichlicher Fleischgenuß durch Überlastung des Körpers mit Eiweiß im Gefolge hat, bedeutet die Kleievergeudung doch auch für den besser situierten Teil unseres Volkes einen wirtschaftlichen Nachteil, denn tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Milch) ist bedeutend teurer als das Eiweiß der Getreide= arten und Hülsenfrüchte. Dieselbe Bodenfläche liefert viermal soviel Ei= weiß in Form von Getreide als tierisches Eiweiß durch Futterbau. Fleisch enthält aber auch nur etwa halb soviel (Kalk=) Salze als das ganze Ge= treidekorn, und insofern betrügt sich doch auch die wohlhabende Bevöl= kerung bei zu starker Bevorzugung der Fleischnahrung selbst. Ihre Kinder beweisen es, die allenfalls aufgepäppelt und aufgeschwemmt, aber ohne Kern sind, wie das überhandnehmen der Zahnfäule auch bei ihnen be-Man sucht dann wohl durch aus der Apotheke bezogene eisen= kalkhaltige oder sonstige Chemikalien den Mangel auszugleichen, aber durch anorganische Salze lassen sich die in den Naturprodukten in ihrer natürlichen Verbindung enthaltenen Mineralsalze eben leider nicht er= setzen. Für die ärmere Bevölkerung, für die tierisches Eiweiß nicht, oder nicht in genügender Menge erschwinglich ist, bedeutet die Verschleuderung der wertvollen Kleie an das Vieh und der Weißbrotgenuß außer dem gänzlichen Mangel an Salzen noch eine Unternährung an Eiweiß. stärkt wird das Unheil noch dadurch, daß sich die "Berfeinerung", d. h. Verschlechterung noch auf verschiedene andere wichtige Nahrungsmittel erstreckt, wie Reis, Erbsen, Graupen, Gries, die man auch mehr und mehr der eisen=, kalk= und eiweißhaltigen Kleberschicht beraubt. Daher die oft geradezu elende Entwicklung der Kinder dieser Volkskreise, mark- und blutlos, mit Gesichtern wie aus weißem Wachs;

c) Die weitere Verdrängung des Getreidekorns durch die Kartoffel, die, in der Hauptsache aus Stärkemehl bestehend, eiweiß= und kalkarm im Vergleich mit dem Getreidekorn ein minderwertiges Nahrungsmittel dar=

stellt:

d) Die vor etwa 100 Jahren allgemeiner gewordene Einführung des Kaffees mit seinem geringen Nährwert, der die nahrhafte Suppe aus Roggenschrot, Hafergrüße oder dergl. verdrängte;

e) Die oft falsche Art der Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln; ersteres wird "überbrüht", letztere werden geschält zugesetzt, es werden also die wenigen Salze auch noch ausgelaugt und gehen für den Körper verloren;

f) Der zunehmende Genuß kaltwarmen, weichen Wassers als Folge der stärkeren Einführung von Wasserleitungen, die meist schon aus Rücksicht auf die Dampskessel weiches Wasser führen; die Dampskessel werden höher bewertet als die Volksgesundheit.

3. Der heute geradezu unmäßige Genuß von Zucker.

Durch Säurebildung greift der Zucker die Zähne an; ganz besonderz schädlich sind die stets klebrigen Zucker-Feinmehlgemische, wie sie Chokolade, Cakes, Konditorwaren, Zuckergebäck repräsentieren, sowie alle Formen von Bonbons mit Fruchtsäuren. Außerdem erzeugt Zucker, der als reines Kohlehhdrat keinerlei (Kalk) Salze enthält, ein starkes Sättigungsgefühl; auch verwöhnt er den Magen-Darmkanal, sodaß Kinder, die viel naschen, nicht genügend andere, kräftige Nahrungsmittel aufzunehmen vermögen; Unterernährung, wenn nicht an Siweiß, so doch mindestens an Salzen ist die weitere Folge. Endlich übt er noch Schädigungen beim Stoff-wechsel aus.

4. Der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer.

Die Zähne sind bestimmt, harte Nahrungsmittel zu kauen; unsere weich zubereiteten, Nahrungsmittel, die vielen Näschereien, vor allem aber das schlechte, pappige, stets frisch beim Bäcker eingekauste Brot, stellen fast gar keine Anforderungen an den Kauakt mehr; auch eine gehörig ausgeübte Kaufunktion ist aber eine Vorbedingung für die Entwicklung harter Zähne; bei mangelhaft ausgeübtem Kauakt bleiben weiter die Kiefer oft zu klein, so daß die Zähne nicht Plat sinden, die Nasenatmung behindert wird und die so bedenkliche Mundatmung Plat greift.

Die Eisen-Kalkunternährung unseres Bolkes ist auch die Ursache zahlreicher anderer Krankheiten, z. B. der verbreiteten Blutarmut, Neurasthenie (Nervosität), des frühen Haarausfalles 2c.; die stopfende Wirkung unserer verfeinerten Nahrungsmittel ist für die enorme Zunahme der

Blinddarmentzündungen verantwortlich zu machen.

Der Entwicklungszustand der heute lebenden Generation, namentlich unserer Kinder, ist die Quittung darüber, daß wir mit dem Wahne der "Verfeinerung" aller Nahrungsmittel hinsichtlich unserer Ernährung in einen ungeheuren Irrtum hineingeraten sind. Kehren wir wieder zurück zu einer mehr naturgemäß einfachen, kalkreichen Lebensweise! Machen wir wieder ein Brot aus dem ganzen Getreidekorn, "unverseinerten" Reis und Hülsenfrüchte zu unseren Sauptnahrungsmitteln, dann muß unser Volk an Gesundheit und Kraft außerordentlich gewinnen; es muß sich auch unsere ganze Ernährung wieder erheblich verbilligen, so daß entweder bedeutende Werte für andere kulturelle Aufgaben frei werden oder unser Land eine noch viel größere Bevölkerung ernähren könnte, als es schon heute der Fall ist.

Der Übergang von "verseinerten" Lebensmitteln zu eiweiß= und kalkhaltiger, gehaltvoller Ernährung muß ganz allmählich, durch einen monatelangen Übergang vollzogen werden; auch ist das Nahrungsquantum erheblich zu beschränken; Magen=Darmkatarrhe würden sonst unaubleib= lich damit verbunden sein.

Mütter, stillt eure Kinder selbst!

Mütter, Großmütter und Tanten, gebt euren Lieblingen keine Näschereien, dafür lieber Früchte!

Hausfrau, beschränke den Zuckergebrauch auf mäßiges Süßen des

Kaffees, Kompotts und den üblichen Festtagskuchen!

Koche die Kartoffeln mit der Schale, überbrühe das Gemüse nicht! Kaufe nur ganz grobe Graupen und Gries, ungeschälten Reis und ungeschälte Erbsen!

Koche recht oft die äußerst nahrhaften, kalk- und eiweißreichen Hülsen-

früchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)!

Verwende, wenn irgend möglich, zum Kochen und Trinken hartes,

falfhaltiges Wasser.

Stadtväter, nehmt bei der Anlage von Wasserleitungen mehr Rückssicht auf die Volksgesundheit, als auf die Dampskessel.

Volk, schränke den Genuß von Alkohol ein oder meide ihn — noch

besser — gänzlich.

Volk, kehre von der Überschätzung reichlicher Fleischkost zurück, weise dem Fleisch in deiner Ernährung wieder mehr eine untergeordnete Rolle

Laß ab vom Genuß des kraft= und wertlosen Weizenbrotes und Weizengebäcks und wende dich wieder — auch beim Morgenkaffee oder besser der Morgensuppe— dem nicht bloß gute Zähne, sondern auch Kraft und Gesundheit verleihenden Schwarzbrot zu.

Ein gutes Brot aus dem ganzen Getreidekorn muß wieder dein Hauptnahrungsmittel werden.

Die Mutter und der heranwachsende Sohn.

Von Dr. bon Gneift.

Witers Rockzipfel hängt und der kleine Mann mit all seinen Anliegen, freudiger und trauriger Natur, stets zu ihr geeilt kommt, die sein Ein und Alles ist. She wir es uns versehen, hat der Junge die Kinderschuhe ausgezogen. Es regt sich in dem Fünfzehnjährigen das männliche Selbstbewußtsein, er hält es mit seiner Würde für kaum noch vereinbar, sich bei der Mutter Rat zu holen, aus Furcht, als Muttersöhnchen verschrieen zu werden. Mit Bedauern gewahrt sie, daß zwischen sie und den heranwachsenden Sohn etwas Fremdartiges zu treten beginnt.

Viele Mütter nehmen die ersten Anzeichen dieser Wandlung wie etwas Selbstverständliches hin; es schmerzt sie wohl, doch sie fühlen sich außer stande, eine Anderung herbeizuführen, obgleich es ihnen zum Bewußtsein kommt, daß ihnen der Verlust von etwas Köstlichem droht, die Gemeinsschaft mit dem innersten Seelenleben ihres Kindes. Sie gleichen der Henne, die das dem Ei entschlüpfte Küchlein sich zum ersten Male aufs

Wasser wagen sieht, ohne folgen zu können.

Immer seltener finden wir heutzutage jenes ideale Freundschaftsverhältnis, das den Sohn in seiner Mutter seine beste Freundin und Beraterin sehen läßt. Sicher ist jedoch die Meinung der meisten Mütter eine irrige, die da annehmen, der heranwachsende Sohn entbehre nichts durch diese eintretende Entsremdung. Gerade in diesem Alter drängt sich dem jungen Menschen so vieles auf, sei es im Gemütsleben, in Schule und Beruf, oder im geselligen Verkehr, das er jedoch mühsam innerlich allein verarbeitet, weil er eine Art Stolz darein setzt, für möglich selb=

ständig zu gelten.

Und doch, wenn es die Mutter nur versteht, den Schlüssel zu finden zu dem verschlossenen Innenleben ihres jungen Sohnes, so wird ihr, wenn auch äußerlich widerstrebend, doch herzlich gern aufgetan werden. Eigent= lich follte es überhaupt nicht so weit kommen, daß eine Entfremdung ein= tritt. Es heißt, wachsam sein in jenen Übergangsjahren von der Kindheit zum Jünglingsalter. Geht von der Mutter nicht die Triebkraft aus hierzu, so werden sich nur zu leicht, zuerst unmerklich, später jedoch mehr und mehr, seine Wege vom Elternhause abzweigen. Wenn die Mutter abwartet, ob der Sohn zu ihr kommt, und sie wie früher zur Mitwisserin dessen macht, was ihn bewegt, oder ihr seine kleinen Nöte und Kümmer= nisse mitteilt, so wird es ihr in den seltensten Fällen zuteil werden, seine Vertraute und Beraterin zu bleiben. Es würde verkehrt sein, zu fordern, oder sich durch inquisitorische Fragen Mitteilsamkeit zu erzwingen. Sie würde dadurch nur das Gegenteil erreichen. Nur einen Weg gibt es, der zum Ziele führt und der jeder einsichtsvollen Mutter zugänglich ist, das ist das liebevolle Verstehen, das warme Eingehen auf die Interessen des jungen Menschen. Das ist das Machtmittel, das der Mutter ein für allemal den Ehrenplatz der Beraterin und Vertrauten ihres Sohnes sichert. Er fühlt ja unbewußt selbst den Drang, sich mitzuteilen; tausenderlei Fragen hat er auf dem Herzen, die ihm niemand so gut beantworten könnte, wie die Mutter; jedoch in törichtem Knabenstolz bleibt der Mund verschlossen. Lebt sich jedoch die Mutter vollständig in die Interessen ihres Sohnes hinein, zeigt sie vor allem stets Anteilnahme und Verständnis für alles und jedes, das ihn angeht, sei es, daß er noch, Schüler ist, oder bereits im Berufsleben steht, so wird ihr zum Dank dafür die Freude werden, daß sein Seelenleben wie ein offenes Buch vor ihr liegt. Es ist unermeglich, welch ein Segen darin ruht für den jungen Menschen, vor wie unendlich vielen Gefahren er bewahrt, wie so mancher falsche Schritt von ihm ungetan bleibt, wenn Mutter und Sohn in engem Freundschaftsbund zusammenstehen.

Wenn jedoch eine Mutter keinen Hehl daraus macht, daß ihr die Angelegenheiten ihres Sohnes langweilig sind, oder wenn sie durch obersstächliches Urteil ihre Interesselosigkeit verrät, da es ihr zu viel Mühr macht, sich in seinen Ideenkreis hineinzuleben, so hat sie es selbst versschuldet, wenn der kaum Fünfzehnjährige beginnt, seine eigenen Wege zu wandern und seine Mutter kaum mehr noch das Notdürftigste erstährt über sein Tun und Treiben, wenn das innere Seelenleben ihres Kindes, das einstmals in ihr das Forum für all sein Tun und Trachten

erblickte, ein Buch mit sieben Siegeln für sie ift.

Wenn sie dann klagt und trauert, daß sie nicht mehr das offene Verstrauen ihres Sohnes besitzt, so ist es die Folge davon, daß sie versäumte, den Schatz zu bewahren und zu hüten. Denn jenes zarte Pflänzchen des Vertrautseins und sbleibens will gehegt und gepflegt sein. Mag die Mutter noch so sehr in Ansvruch genommen sein von häuslichen oder beruflichen Pflichten, sie darf jenen Dingen, die das Leben ihres halbers

wachsenen Sohnes ausfüllen, und die ihn genau so bewegen, wie und Erwachsenen unsere Angelegenheiten, keine Gleichgültigkeit oder Interesselosigkeit entgegenbringen, sonst wendet er sich ab; die erste Lücke ist da und erweitert sich zusehends. Niemand vermag so gut wie die Mutter jenes feine Verstehen an den Tag zu legen, das, fern von jeglichem Spott,

die zarten Fäden von Seele zu Seele knüpft.

Nur kein Spott, kein ironisierendes Bekritteln der oft sonderbaren übertreibungen, die jenem Lebensalter so leicht eigen sind. Denn der Spott ist das Grab jeglichen Mitteilungsbedürfnisses; furchtsam verschließt sich das junge Gemüt in beleidigtem Stolz, und die Mutter hat verspielt. Ein zweites Mal naht er sich nicht so leicht, wenn die Mutter ihn nicht verstand und nicht begriff, wie wichtig ihm seine Erlebnisse in seinem engbegrenzten Wirkungskreise sind. Der Streit mit dem Freund ist ihm das, was dem Erwachsenen ein Prozes vor Gericht ist, seine erste Schwärmerei schlägt Sturmwellen bis zum Erunde seiner Seele.

Jedoch nimmermehr darf das Interesse ein geheucheltes sein, sondern der Junge muß das felsenfeste Zutrauen haben, daß das, was er seiner Mutter anvertraut, von ihr nicht vor anderen breit getreten wird. Eine Art Schutz und Trutbündnis muß sie mit dem Sohne schließen, das fern ist von verweichlichender Affenliebe, die nicht den Mut hat, auch strenge

Richterin zu sein, wenns not tut.

Selbst die einfachste, ungelehrteste Mutter kann diese Vertrauensstellung dauernd bei ihrem heranwachsenden Sohne behaupten, wenn sie es nur versteht, ihm von Anfang an die Überzeugung beizubringen, daß das Mutterherz das einzige Plätzchen auf Erden ist, wo es für jegliche Kümmernisse Trost, Anteilnahme und Verständnis in Freud und Leid gibt.

Yom Durft und vom Trinken.

Man sollte nicht glauben, daß über den Durst und das Trinken noch viel Neues gesagt werden könnte, daß dies doch der Fall ist, beweist der Vortrag, den Geh. Rat Klemperer in Berlin jüngst im "Verein für Volks= gefundheitspflege" in Berlin gehalten hat, in dem er viele bemerken3werte Gedanken über den Durst und das Trinken entwickelte. Das Durstgefühl ist an der Zunge, dem Gaumen, der Rachenschleimhaut und dem Anfangs= teil der Speiseröhre lokalisiert und besteht in einem Gefühl der Trockenheit. Außer dieser örtlichen Empfindung erzeugt der Durst aber noch ein Allgemeingefühl, bestehend in einer Sinfälligkeit, Schlafsheit. Die örtliche Durstempfindung wird ohne Zweifel durch eine Austrocknung der Schleim= häute bedingt. Daher entsteht Trockenheit des Mundes und Durstgefühl bei Leuten, welche mit offenem Munde atmen, z. B. im Schlafe. Hierher gehört auch der Durft, welcher durch Speisereste, besonders von salzigen und pikanten Speisen, in der Mundhöhle erzeugt wird. Hauptsächlich aber entsteht der Durst von innen her, durch Wasserverlust des Blutes, welcher durch sehr verschiedene Umstände erzeugt wird. Diese Flüssigkeitsabgabe führt zu einer Eindickung des Blutes, welche an der Mund= und Rachen= schleimhaut und am Anfangsteil der Speiseröhre als Durst empfunden wird, offenbar, weil das zu konzentrierte Blut diesen Teilen Feuchtigkeit entzieht.

Man kann daher den Durst bis zu einem gewissen Grad rein örtlich beseitigen und den Organismus auf diese Weise sozusagen betrügen, durch Mundausspülen mit kaltem Wasser. Auch das Rauchen kann durch Anregung der Speichelsekretion ähnlich wirken, bei anderen auch wieder die Trockenheit des Mundes erhöhen. Zusatz von Säuren zum Trinkwasser, das Zergehenlassen säuerlicher Bonbons, von Pfefferminzplätzchen, wirkt örtlich betäubend auf die Durstempfindung. Nicht selten äfft uns aber auch das Durstgefühl, indem es uns ein Flüssigkeitsbedürfnis vortäuscht. Hierher gehört der nervöse Durst. Nervöse Personen leiden nicht selten an übertriebenem Durstgefühl. Hierher gehört auch das durch zu häufi= ges Trinken herangezüchtete Gewohnheits-Durstgefühl, welches ganz ohne wirkliches Flüssigkeitsbedürfnis auftritt, weil sich eben die Nerven an den wiederkehrenden Reiz gewöhnt haben. Man soll sich daher nicht daran gewöhnen, bei jedem leisen Durstgefühl zu trinken. Der Durst stellt sich immer häufiger ein, je öfter man ihn befriedigt, während er anderseits, wenn man ihn nicht beachtet, oft wieder verschwindet.

Der "Katerdurst" am morgen nach einem Trinkgelage beruht auf einer leicht entzündlichen Reizung der Schleimhäute infolge des Alkoholsgenusses. Das Quantum, das der Mensch trinken muß, hängt von der Flüssigkeitsabgabe des Körpers ab und diese richtet sich nach der Lufttemsperatur, Feuchtigkeit, Kleidung, Ruhe, Bewegung, Arbeit, Ernährung. Als mirkleres Maß des Getränkes in 24 Stunden bei mäßiger körperlicher Arbeit dürken 2—2,5 Liter genügen. Was das Tischgetränk anbelangt, so soll jedenfalls nicht viel beim Essen getrunken werden. Nötig ist es überhaupt nicht, wenn nicht besonders starke Wasserverluske stattgefunden haben. Ganz unrichtig ist es, vor dem Essen viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Frühschoppen ist der Verderb des Mittagessens. Viele Lente haben sich allerdings so daran gewöhnt, daß sie keinen Appetit zu

haben meinen, wenn sie nicht vor dem Essen die Rehle anfeuchten.

Bücherschau.

C. Hoffmanns Zeichenkunst. Serie 1 "Kinderzeichnen". Verlag von Otto Maier in Ravensburg. Preis 1 Mk.

Wiedas Rindrechnen lernt. Einfache, sichere Methode durch spielende Beschäftigung. Von P. Mews. Verlag von Otto Maier in Kavensburg. 50 Pfg. Obligatorische Schreibweise der Vamen der politischen Gemeinden für die Bundesberwaltung. 3. Auflage. Bern, Buchstuckerei Hanz Fieuz.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin in Zürich V, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Abreffe) unverlangt eingesandten Seiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Expedition von Müller, Werder & Lie., Schipfe 33, Zürich I.

Infertionspreife

für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 72.—, ½ S. Fr. 36.—, ⅓ S. Fr. 24.—, ⅙ S. Fr. 18.—, ⅓ S. Fr. 9.—, ⅙ S. Fr. 4.50; für Anzeigen ausländ. Ursprungs: ⅙ Seite Mt. 72.—, ⅙ S. Mt. 36.—, ⅙ S. Mt. 24.—,

1/4 S. Mt. 18.—, 1/8 S. Mt. 9.—, 1/16 S. Mt. 4.50.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition **Kudolf Wosse**, Zürich, Basel, **Bern**, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. **M.**, **Samb**urg, Köln a. Kh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.