

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: 07.01.2026

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.

Ärzte 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 fehlen 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 Tuberkulose 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, so könnten 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.

Mühselige Hauswissenschaft.

Unsere heutige falsche Ernährung.

Kurze Zusammenfassung der Hauptpunkte.*)

Für die minderwertige körperliche Entwicklung unserer Jugend, die in der enormen Zunahme der Zahnsfäule nur ihren deutlichsten Ausdruck findet, sind 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 Kalzsalzen, andererseits der Alkoholismus, und zwar durch erbliche Einflüsse auch gewohnheitsmäßiger Alkoholgenuß der Väter, verantwortlich zu machen.

2. Die ungenügende Aufnahme von Salzen, insbesondere von Eisen- und Kalzsalzen als Folge unserer heutigen geradezu törichten Art der Ernährung (Verfeinerung fast aller Nahrungsmittel!!)

Hier sind zu nennen:

a) Die Verdrängung des Schwarzbrottes; nur der Genuß eines Brotes aus dem ganzen Getreidekorn gewährleistet die ausreichende Zufuhr von (Eisen-, Kalz-) Salzen, die zur kraftvollen, fernigen Entwicklung des gan-

*) Aus dem Schriftchen, welches Dr. H. 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, Eiweiß, Stärkemehl, Fett, Salze und zwar in einem günstigen Verhältnis, enthält, das Hauptnahrungsmittel der Menschheit — und sie war dabei kraftvoll 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 Vieh verschleudert wird; der Mensch genießt 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 Schädigungen (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 Getreidearten und Hülsenfrüchte. Dieselbe Bodenfläche liefert viermal soviel Eiweiß in Form von Getreide als tierisches Eiweiß durch Futterbau. Fleisch enthält aber auch nur etwa halb soviel (Kalk-) Salze als das ganze Getreidekorn, und insofern betrügt sich doch auch die wohlhabende Bevölkerung 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 beweist. 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 ersetzen. 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. Verstärkt wird das Unheil noch dadurch, daß sich die „Verfeinerung“, d. h. Verschlechterung noch auf verschiedene andere wichtige Nahrungsmittel erstreckt, wie Reis, Erbsen, Graupen, Grieß, 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 darstellt;

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

e) Die oft falsche Art der Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln; ersteres wird „überbrüht“, letztere werden geschält zugelegt, 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 Dampfkessel weiches Wasser führen; die Dampfkessel werden höher bewertet als die Volksgeundheit.

3. Der heute geradezu unmäßige Genuß von Zucker.

Durch Säurebildung greift der Zucker die Zähne an; ganz besonders schädlich sind die stets flebrigen Zucker-Feinmehlgemische, wie sie Chocolate, Cafés, Konditorwaren, Zuckergebäck repräsentieren, sowie alle Formen von Bonbons mit Fruchtsäuren. Außerdem erzeugt Zucker, der als reines Kohlehydrat 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 Eiweiß, so doch mindestens an Salzen ist die weitere Folge. Endlich übt er noch Schädigungen beim Stoffwechsel aus.

4. Der ungenügende funktionelle Gebrauch der Zähne und Kiefer.

Die Zähne sind bestimmt, harte Nahrungsmittel zu kauen; unsere weich zubereiteten, Nahrungsmittel, die vielen Naschereien, vor allem aber das schlechte, pappige, stets frisch beim Bäcker eingekaufte 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 Platz finden, die Nasenatmung behindert wird und die so bedenkliche Mundatmung Platz greift. —

Die Eisen-Kalkunterernährung unseres Volkes ist auch die Ursache zahlreicher anderer Krankheiten, z. B. der verbreiteten Blutarmut, Neurasthenie (Nervosität), des frühen Haarausfalles etc.; 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, „unverfeinerten“ Reis und Hülsenfrüchte zu unseren Hauptnahrungsmitteln, 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 „verfeinerten“ 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 unausbleiblich damit verbunden sein.

Mütter, stillt eure Kinder selbst!

Mütter, Großmütter und Tanten, gebt euren Lieblingen keine Näsereien, 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 Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)!

Verwende, wenn irgend möglich, zum Kochen und Trinken hartes, kalkhaltiges Wasser.

Stadtväter, nehmt bei der Anlage von Wasserleitungen mehr Rücksicht auf die Volksgesundheit, als auf die Dampfkessel.

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

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

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. von Gneist.

Wie schnell vergeht jene Zeit, wo der „Bube“ wie eine Klette an Mutters 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. Ehe 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 verschrien 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 Änderung herbeizuführen, obgleich es ihnen zum Bewußtsein kommt, daß ihnen der Verlust von etwas Röstlichem droht, die Gemeinschaft 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 Entfremdung. Gerade in diesem Alter drängt sich dem jungen Menschen so vieles auf, sei es im Gemütsleben, in Schule und Beruf, oder im geselligen Verkehr, daß er jedoch mühsam innerlich allein verarbeitet, weil er eine Art Stolz darein setzt, für möglich selbstständig 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. Eigentlich sollte es überhaupt nicht so weit kommen, daß eine Entfremdung eintritt. 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 Kümmernisse 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 Mittheilbarkeit zu erzwingen. Sie würde dadurch nur das Gegentheil 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 mitzutheilen; 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 Theilnahme 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 unermesslich, 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 Gehl daraus macht, daß ihr die Angelegenheiten ihres Sohnes langweilig sind, oder wenn sie durch oberflächliches Urtheil ihre Interesslosigkeit verrät, da es ihr zu viel Mühe macht, sich in seinen Ideenkreis hineinzuleben, so hat sie es selbst verschuldet, wenn der kaum Fünfzehnjährige beginnt, seine eigenen Wege zu wandern und seine Mutter kaum mehr noch das Nothdürftigste erfährt 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 ist.

Wenn sie dann klagt und trauert, daß sie nicht mehr das offene Vertrauen 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 -bleibens will gehegt und gepflegt sein. Mag die Mutter noch so sehr in Anspruch genommen sein von häuslichen oder beruflichen Pflichten, sie darf jenen Dingen, die das Leben ihres halber-

wachsenden Sohnes ausfüllen, und die ihn genau so bewegen, wie uns 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 seine Verstand an den Tag zu legen, das, fern von jeglichem Spott, die zarten Fäden von Seele zu Seele knüpft.

Nur kein Spott, kein ironisierendes Befritteln 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 Prozeß vor Gericht ist, seine erste Schwärmerei schlägt Sturmwellen bis zum Grunde seiner Seele.

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

Vom Durst 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 Volksgesundheitspflege“ in Berlin gehalten hat, in dem er viele bemerkenswerte Gedanken über den Durst und das Trinken entwickelte. Das Durstgefühl ist an der Zunge, dem Gaumen, der Rachenschleimhaut und dem Anfangsteil der Speiseröhre lokalisiert und besteht in einem Gefühl der Trockenheit. Außer dieser örtlichen Empfindung erzeugt der Durst aber noch ein Allgemeingefühl, bestehend in einer Hinfälligkeit, Schlaffheit. Die örtliche Durstempfindung wird ohne Zweifel durch eine Austrocknung der Schleimhäute bedingt. Daher entsteht Trockenheit des Mundes und Durstgefühl bei Leuten, welche mit offenem Munde atmen, z. B. im Schlafe. Hierher gehört auch der Durst, 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 Rachenschleimhaut 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 Mundauspülen 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 ässt 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 häufiges Trinken herangezuchtete 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 „Raterdurst“ am morgen nach einem Trinkgelage beruht auf einer leicht entzündlichen Reizung der Schleimhäute infolge des Alkoholenusses. Das Quantum, das der Mensch trinken muß, hängt von der Flüssigkeitsabgabe des Körpers ab und diese richtet sich nach der Lufttemperatur, Feuchtigkeit, Kleidung, Ruhe, Bewegung, Arbeit, Ernährung. Als mittleres Maß des Getränkes in 24 Stunden bei mäßiger körperlicher Arbeit dürfen 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 Wasserverluste stattgefunden haben. Ganz unrichtig ist es, vor dem Essen viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Frühschoppen ist der Verderb des Mittagessens. Viele Leute haben sich allerdings so daran gewöhnt, daß sie keinen Appetit zu haben meinen, wenn sie nicht vor dem Essen die Kehle anfeuchten.

Bücherchau.

E. Hoffmanns Zeichenkunst. Serie 1 „Kinderzeichnen“. Verlag von Otto Maier in Ravensburg. Preis 1 Mk.

Wie das Kind rechnen lernt. Einfache, sichere Methode durch spielende Beschäftigung. Von P. Mews. Verlag von Otto Maier in Ravensburg. 50 Bfg.

Obligatorische Schreibweise der Pamen der politischen Gemeinden für die Bundesverwaltung. 3. Auflage. Bern, Buchdruckerei Hans Fieuz.

Redaktion: Dr. Ad. Uögtlin in Zürich U, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse.)

Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.

Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.

Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 72.—, $\frac{1}{2}$ S. Fr. 36.—, $\frac{1}{3}$ S. Fr. 24.—, $\frac{1}{4}$ S. Fr. 18.—, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 9.—, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 4.50;

für Anzeigen ausl. Ursprungs: $\frac{1}{4}$ Seite Mk. 72.—, $\frac{1}{2}$ S. Mk. 36.—, $\frac{1}{3}$ S. Mk. 24.—, $\frac{1}{4}$ S. Mk. 18.—, $\frac{1}{8}$ S. Mk. 9.—, $\frac{1}{16}$ S. Mk. 4.50.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.