

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 15 (1911-1912)  
**Heft:** 12  
  
**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:** 21.02.2026

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

## Freudvoll und leidvoll.

(Ruedertaler-Mundart.)

Puremeitschimöntsch  
Send e chächi Choscht,  
We Bohne, Schpäck ond Roggebrot  
Ond neue süeße Moscht.

Purebuebeprögu  
Send es grüsligs Ggääß  
We präntelige-n-Eiertätsch  
Ond pfettertüfu rääß.

J. R. Meyer.

## Wasem Joggeli si Mueter zo der Schuemreis seit.

(Ruedertaler-Mundart.)

Lach mi ietz enot\*), du Chäri,  
Lach mi ietz lo go, du Täri,  
Nüt get's of em Reise,  
Zerschter müemmer zeise.

Zerschter müemmer d'Schüre zawe,  
Zerschter müemmer s'Chorn lo mawe.  
Wo näh ond ned schtawe?  
Wottsch föißliber mäwe?

\* = Laß mich jetzt in Ruhe.

Wenn ou öppe d'Böim no treite,  
Wenn ou öppe d'Hüener leite!  
Säg's em Lehrer nome,  
S'mangli-n-is zäntome.

Nei ou, tue ietz ned so grüslig,  
Chom mer ned no of em Hüslig.  
Mera, sä, du Plogi,  
Sebe Bahe wogi.

J. R. Meyer.

## Müklische Hauswissenschaft.

### Ernährung und Volksgeundheit.

„Die Ursachen dafür, daß in den meisten Staaten Europas die Geistes- und Nervenkrankheiten eine erschreckende Zunahme aufweisen, dürfen wir nicht nur im Alkoholismus, in der Unsittlichkeit und in dem sozialen Kampf ums Dasein sehen, sondern wir müssen sie tiefer suchen: In der Ernährung, wie sie sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts unter dem Einfluß von falschen Lehren und Vorstellungen herausgebildet hat. Überraschend schnell entwickelte sich in dieser Zeit bei den europäischen Völkern die Neigung, in der Nahrung dem Fleisch, den alkoholischen Getränken, dem Kaffee, dem Tee, dem Zucker, dem Salz und den Gewürzen den Hauptplatz einzuräumen. An Stelle eines im Hause gebackenen Vollbrottes, trat das Weißbrot aus den minderwertigen Produkten der Hochmüllerei. Wer glaubt, daß diese Änderung der Ernährung auf unser Blut und auf unseren Organismus keinen Einfluß ausübe, der höre die Worte eines der ersten Ernährungs-Physiologen, des Professor Rubner in Berlin: „Wie Unzählige wissen nicht, daß ihre geschwächte Gesundheit auf habituellen Ernährungsfehlern beruht. Wie manchen schädigt weniger sein Beruf, als vielmehr die unzumessige Ernährungsweise an der Gesundheit. Man klagt über schlechte Zeiten und mangelnde Ernährung, wo nichts anderes fehlt als Bildung und Wissen. Und welche Fülle von Voreingenommenheiten und falschen Lehren treten dem Wissenden tagtäglich entgegen! Wer hat auf diesem Gebiete eine wirkliche Erziehung genossen? Schlechte Gewohnheiten sind eingewurzelt im Volke und schwä-

hen es.“ Wer aber wagt es, dem Volke die schlechten Gewohnheiten seiner Ernährung aufzudecken, die falschen Lehren und die Vorurteile zu bekämpfen — wo sind die Ärzte, die das tun? Mit welchem Erfolg ist bisher gegen den zunehmenden Fleischkonsum, Kaffee-, Tee- und Tabakgenuß, gegen den Weißbrot-Unfug, sowie die Bäckerei, wie sie jetzt herrscht, gekämpft worden? Hat man nicht die Alkoholgegner beinahe gesteinigt, als sie einen ähnlichen Kampf gegen eine Sitte unternahmen, welche vielleicht gegenüber der Gesamtheit der andern schlechten Gewohnheiten an Bedeutung zurücktritt? Was tut der Staat, um einen solchen Kampf zu unterstützen? Ein englischer Arzt, Dr. Haig, hat durch langjährige Untersuchungen den Beweis geliefert, daß der Fleischgenuß die Ursache einer ganzen Reihe von Geistes- und Nervenkrankheiten ist. Seine Untersuchungen können von jedem Arzte an jeder Klinik geprüft werden, aber man schweigt sie tot, denn man will nun einmal nicht an die Schädlichkeit dieses Nahrungsmittels glauben. Lieber sollen die Geisteskrankheiten fortwachsen, soll der Staat neue Irrenanstalten bauen, als daß die Menschen einen liebgewonnenen Genuß einschränken. Alle Beispiele, auch das heldenmütige, wie dasjenige des Grafen Tolstoi, scheint man nicht zu beachten. Für eine der häufigsten Krankheiten, der Dementia praecox (vorzeitige Verblödung), hat sich die Anschauung Bahn gebrochen, daß sie eine Folge chronischer Ernährungsstörung des Gehirns sei. Warum bekämpft man nicht z. B. die jahrelang vorausgehende zum Teil schon die Eltern treffende Ernährungsstörung, durch Belehrung über eine rationelle Ernährung durch ein gutes Beispiel in den Spitälern usw.? Deshalb trage der Staat Sorge, daß die Ursachen der Geistes- und Nervenkrankheiten zur allgemeinen Kenntnis und Diskussion gelangen, daß man sie mit allen Mitteln bekämpfe, sonst werden auch die größten Anstalten nicht mehr genügen, um die Gefahren des umfichgreifenden Untergangs des falsch genährten menschlichen Gehirns zu dämmen.“

Dr. Bircher-Benner, in Zürich 5.)

### **Ein Labetrunke in der Sommerhitze.**

Von Dr. Otto Thraenhart, Freiburg i. Br.

Der menschliche Körper besteht dem Gewichte nach ungefähr zu zwei Dritteln aus Flüssigkeit, er gleicht einem mit Wasser getränkten Schwamme. Wasser ist das unentbehrlichste aller Nahrungsmittel. Hungerkünstler produzieren sich öfter, Durstkünstler selten. Je mehr Flüssigkeit der Körper durch Ausatmung und Transpiration verliert, um so mehr muß durch Trinken ersetzt werden. Am meisten ist dies der Fall bei körperlicher Bewegung, namentlich in großer Hitze. Das beim Schwitzen nicht lange ausbleibende Gefühl brennenden Durstes zeigt an, daß das Blut für die ihm entzogenen Wassermengen energisch Ersatz heischt, damit nicht schwere Schädigungen eintreten, deren schlimmsten Höhepunkt der Hitzschlag bildet. Professor Dr. Zunk sagt in seinem großartigen Werk über „Bergwanderungen“ (S. 401): „Es ist der Mangel an Wasser im Körper, also heftiger Durst, welcher die Schweißsekretion beschränkt und dadurch das wichtigste Mittel zur Herabsetzung der Körpertemperatur versagen läßt. Fast immer sind die tödlichen Fälle von Hitzschlag dadurch zu stande gekommen, daß die Wasseraufnahme entweder unmöglich war oder infolge der leider noch sehr



verbreiteten Vorurteile gegen das Trinken bei erhitztem Körper gescheut wurde.“ Dr. Hoole schreibt in seinem bekannten Buche „Tränieren zum Sport“: „Nach jeder körperlichen Anstrengung lechzt der Organismus förmlich nach Flüssigkeit und nimmt begierig große Mengen davon auf. Wasser kann unter allen Verhältnissen und zu allen Zeiten unbedenklich genossen werden. (S. 58.) Ein Entzug des Wassers gibt unter allen Umständen zu schweren Gesundheitsstörungen Anlaß.“ (S. 76.) Freilich soll man nicht bei jedem Trockenheitsgefühl im Munde gleich trinken; namentlich nicht der Mundatmer, dem die heiße Einatemungsluft schnell wieder Mund und Schlund austrocknet. Dieser muß sich mit aller Energie an Nasenatmung gewöhnen oder, wenn dies wegen Schwellungen der Nasenschleimhaut nicht möglich ist, das Trockengefühl durch Anregung der Speichelabsonderung beseitigen. Am besten geschieht dies durch Rauen eines Strohhalmes oder Blattes, durch Pfefferminzplätzchen oder Fruchtpastillen. Es gibt eben auch eine „Hygiene des Trinkens“. Allzuviel ist überall ungesund. Ein kleiner Schluck kalter Kaffee beseitigt das Durstgefühl anhaltender als ein schnell hinuntergegossenes großes Glas Wasser. Besonders empfehlenswert sind saftige, nicht zu süße Früchte. Von den Getränken verursachen die alkoholischen in der Hitze leicht Schläftheit und Müdigkeit. Gut sind Limonaden, wenn sie aus Naturprodukten bestehen. Die kohlensauren Wasser löschen sehr gut den Durst und begünstigen in vorzüglicher Weise die Magenverdauung. Dr. Löning und Professor Benzold haben darüber mehrfach Untersuchungen angestellt. Die Verdauung der Nahrung wurde stets beschleunigt und gebessert, was bei den vielen Verdauungsstörungen im Sommer gewiß von großem Vorteil ist. Schon von jeher sprachen die praktischen Erfahrungen für eine heilsame Wirkung. Bei den akuten Magenverstimmungen im „Nasenjammer“ erfreut sich das Sodawasser allgemeiner Beliebtheit. Man kann es also als sehr gutes Sommergetränk bezeichnen.

Befindet man sich auf einer Wanderung, so wird man gegen den Durst unterwegs am vorteilhaftesten gutes Trinkwasser genießen. Bei uns ist daran glücklicherweise kein Mangel, hier und da sprudeln Quellen, rieseln Bäche, plätschern Brunnen. Das Wasser muß frisch und von prickelndem Wohlgeschmack, darf nicht abgestanden und fade sein. Letzteres schmeckt nicht und ist schlecht bekömmlich. Nur „frisches“ Wasser kann „erfrischen“. Man trinke das Wasser in ganz kleinen Schlucken, schlürfe es, wie man Eiskaffee mit einem Strohhalm schlürft. Der „Lungenschlag nach kaltem Trunk“ ist Ruhmengewäsch, wodurch früher selbst beim Militär viel Unheil angestiftet worden ist. Die Statistik beweist unanfechtbar, daß jetzt bedeutend weniger Hitzschläge vorkommen, seitdem die Soldaten auf dem Marsche bei jeder möglichen Gelegenheit frisches Trinkwasser bekommen; je heißer das Wetter ist, um so öfter. Der bekannte Wiener Kliniker Prof. Dr. Schrötter wendet sich in seinem Werke „Hygiene der Lunge“ energisch gegen den Aberglauben von Lungenschädigung durch kaltes Trinken. Professor Dr. Zunk hat mit seinen ärztlichen Begleitern auf den schwierigen Alpenwanderungen in Sonnenbrand und Sommerhitz stets Eis und Schnee genossen. In dem oben erwähnten Werke sagt er (S. 490): „Man sollte sich, so lange man in Bewegung bleibt, durchaus nicht scheuen, häufig kleine Mengen Eis und Schnee zu genießen, eventuell unter Zusatz weniger Tropfen Brantwein“. Schon im Jahre 1540 hat der berühmte Züricher

Arzt und Professor Dr. Conrad Geßner in seinem Buche über die Besteigung des Pilatus das Trinken frischen kalten Wassers auf dem Marsche empfohlen. „Übrigens bewirkt die Bewegung und das Marschieren, welches dem Trunk folgt, daß das Wasser theils sich erwärmt, theils im Schweiß und Harn wieder ausgeschieden wird.“ Dem fügt Professor Junk hinzu: „Beinahe dreieinhalb Jahrhunderte hat es gewährt, bis diese außerordentlich treffende Anschauung Geßners zu ihrem Rechte kam!“

Wird jemand in der Hitze unwohl, von einer Ohnmacht befallen, dann setzt man sich stets über jenes Vorurteil hinweg und reicht dem Erkrankten sofort ein Glas kaltes frisches Wasser. Das hilft dann wunderbar als heilames Labfal. Und einem Gesunden sollte das schaden?

Der kalte Trunk muß immer als Sündenbock herhalten, um einen andern Verstoß gegen die Gesundheit zu verdecken, wenn man z. B. Speisen genossen hat, die schlecht bekommen (Gurkensalat, rohes Obst), oder wegen der Hitze fast nichts gegessen, oder beim Marschieren sich überanstrengt hat. Wohl ist es ratsam, vor dem Trinken einen Bissen zu essen oder dem Getränk etwas Alkohol beizumischen; jedenfalls muß man aber den bei Bewegung in der Sonnenhitze bedeutenden Wasserverlust des Körpers durch einen frischen Trunk ersetzen. Des erhitzten Wanderers bestes Labfal bildet ein kühler Trunk.

Die Sonne versendet glühenden Brand,  
Und von der unendlichen Mühe  
Ermattet sinken die Knie.

Schon glaubt der Ermattete zu verschmachten, da hört er's silberhell  
sprudeln,

Ganz nahe, wie rieselndes Rauschen.  
Und sieh', aus dem Felsen geschwälgig, schnell,  
Springt murmelnd hervor ein lebendiger Quell;  
Und freudig bückt er sich nieder  
Und erfrischt die brennenden Glieder.

Der frische Trunk aus kühler Quelle hat den Verschmachtenden gerettet!

### **Ist der Rhabarber gesund?**

Vor einiger Zeit ging durch die Tageszeitungen ein Bericht, in welchem vor dem Rhabarber, der sich als wohlgeschmeckendes Kompottgemüse bei uns eben erst eingebürgert, von unbekannter Seite gewarnt wurde. Zu dieser Warnung nimmt jetzt Nahrungsmittelchemiker Dr. Köster, Direktor des Nahrungsmitteluntersuchungsamtes der Landwirtschaftskammer für die Provinz Brandenburg, im „Praktischen Ratgeber“ Stellung. Dr. Köster erklärt, daß eine große Reihe unserer pflanzlichen Nahrungsmittel, z. B. Spinat, Rhabarber, Sauerampfer, Sauerklee oxalsaure Salze enthalte, daß die Menge der Oxalsäure aber so gering ist, daß von einer Gesundheitsschädigung durch den Genuß derselben in keinem Fall gesprochen werden kann. Gerade Rhabarber, Spinat, Ampfer usw. sind als besonders erfrischende, wohlbekömmliche Pflanzennahrung schon seit langem bekannt, werden gern gegessen, ohne daß je eine Schädigung der Gesundheit festgestellt worden ist. Rhabarber und Spinat werden auch in weitgehendster Weise ärztlicherseits empfohlen. Wenn in der Presse ausgeführt wurde, daß der Rhabarber scharfe Säuren enthält, so muß darauf



hingewiesen werden, daß diese zum größten Teil aus Apfelsäure bestehen. Apfelsäure haben wir aber im Apfel und anderen Obstarten in mindestens ebenso reichlichen Mengen als im Rhabarber. Von nachteiligen Folgen unmäßigen Genusses von Zucker zum Versüßen der Rhabarberspeisen kann erst recht nicht die Rede sein. Zucker ist eines der hervorragendsten Nahrungsmittel und wird von Kindern und Erwachsenen in viel größeren Mengen in Form von süßen Speisen, Torten, Schokoladen und anderem mehr täglich genossen, als in den geringen Mengen Rhabarberkompott. „Der praktische Ratgeber“ in Frankfurt a. O., dem wir diese Notiz entnehmen, sendet eine Nummer mit Bericht hierüber auf Verlangen kostenfrei.

### **Abhärtungswahn.**

In der Übergangszeit zum Herbst tun sich viele etwas darauf zugute, wenn sie möglichst lange in ungeheizten Räumen wohnen und arbeiten. Nichts ist aber verkehrter als das. In ungeheizten Räumen herrscht oft eine feuchte, dumpfe Luft, die zumal, da nicht mehr dauernd gelüftet wird, für den, der sich lange darin aufhält, sehr ungesund ist. Aus Furcht, als verweichlicht zu gelten, unterdrückt mancher sein Frostgefühl, sitzt stundenlang still im kalten Zimmer und Katarrhe sind die Folge. Dann wird oft wochenlang Geld ausgegeben für Kuranwendungen. Der zehnte Teil der Summe hätte dagegen ausgereicht, um durch rechtzeitiges, mäßiges Heizen und fleißiges Lüften die Krankheit zu verhüten.

### **Ein neues Mittel gegen Heusieber.**

Bei Heusieber sollen die Calciumsalze überraschende Wirkung haben. Dr. Rudolf Hoffmann empfiehlt eine Verbindung von Chlorcalcium und milchsaurem Calcium. Mit dem Einnehmen ist 8 Tage vor dem vermutlichen Eintritt in die Gräserblüte zu beginnen und bei Eintritt der Erscheinungen das Calcium zweistündlich zu nehmen, bis 40—50 Gramm Calcium verbraucht sind. Die Redaktion der Münchener „Ärztlichen Rundschau“ berichtet noch über folgenden Fall: Ein Opernsänger aus Schlesien mußte wegen heftigen Heuschnupfens jeden Sommer 3 Monate pausieren und sah dadurch seine Existenz bedroht. Er hatte das Chlorcalcium bereits gebraucht und Linderung, aber nicht Heilung gefunden. Erst als er chemisch reines, kristallisiertes Chlorcalcium verwendete, war bereits nach dreitägigem Gebrauch das Asthma verschwunden, so daß der Sänger jeden Abend im Theater auftreten konnte.

---

**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 ausländ. 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.

---

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