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: 18.10.2025

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

Freudvoll und leidvoll.

(Ruedertaler: Mundart.)

Puremeitschimöntschi 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 Ioggeli si Mueter zo der Schuewreis 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.

Terschter müemmer d'Schtüre zawe, Terschter müemmer s'Chorn lo mawe. Wo näh ond ned schtäwe? Wottsch föisliber mäwe?

* = Sag mich jest in Ruhe.

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

Nei on, tue ietz ned so grüsli, Chom mer ned no os em Hüsli. Mera, sä, du Plogi, Sebe Bate wogi.

3. R. Meyer.

Bühliche Hauswissenschaft.

Ernährung und Volksgesundheit.

"Die Ursachen dafür, daß in den meisten Staaten Europas die Geistes= und Nervenkrankheiten eine erschreckende Zunahme ausweisen, 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 Raffee, dem Tee, dem Zucker, dem Salz und den Gewürzen den Hauptplatz einzuräumen. An Stelle eines im Hause gebackenen Vollbrotes, trat das Weißbrot aus den minderwertigen Produkten der Hoch= müllerei. Wer glaubt, daß diese Anderung 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 ha= bituellen Ernährungsfehlern beruht. Wie manchen schädigt weniger sein Beruf, als vielmehr die unzweckmäßige Ernährungsweise an der Gesund= Man klagt über schlechte Zeiten und mangelnde Ernährung, wo nichts anderes fehlt als Bildung und Wissen. Und welch eine Fülle von Voreingenommenheiten und falschen Lehren treten dem Wissenden tag= täglich entgegen! Wer hat auf diesem Gebiete eine wirkliche Erziehung genossen? Schlechte Gewohnheiten sind eingewurzelt im Volke und schwä-

chen es." Wer aber wagt es, dem Volke die schlechten Gewohnheiten seiner Ernährung aufzudecken, die falschen Lehren und die Vorurteile zu bekämp= fen — wo sind die Arzte, 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, gefämpft 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 unter= Ein englischer Arzt, Dr. Haig, hat durch langjährige Unterîtüben? suchungen den Beweiß geliefert, daß der Fleischgenuß die Ursache einer ganzen Reihe von Geistes= und Nervenkrankheiten ist. Seine Unter= suchungen 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 Men= schen 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 (vor= zeitige 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 Er= nährung 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 umsichgreifenden Untergangs des falsch ge= nährten menschlichen Gehirns zu dämmen." Dr. Bircher = Benner, in Zürich 5.)

Ein Sabefrunk in der Sommerhike.

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 Schwam-Wasser ist das unentbehrlichste aller Nahrungsmittel. Hungerkünst= ler produzieren sich öfter, Durstkünstler selten. Je mehr Flüssigkeit der Kör= per 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 aus= bleibende 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. Zunt 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 tötlichen Fälle von Sitschlag 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 Um= ständen zu schweren Gesundheitsstörungen Anlaß." (S. 76.) Freilich soll man nicht bei jedem Trockenheitsgefühl im Munde gleich trinken; nament= lich nicht der Mundatmer, dem die heiße Einatmungsluft schnell wieder Mund und Schlund austrocknet. Dieser muß sich mit aller Energie an Nasenatmung gewöhnen oder, wenn dies wegen Schwellungen der Nasen= schleimhaut nicht möglich ist, das Trockengefühl durch Anregung der Speichelabsonderung beseitigen. Am besten geschieht dies durch Kauen eines Strohhalmes oder Blattes, durch Pfefferminzplätzchen oder Fruchtpastil= len. Es gibt eben auch eine "Hygiene des Trinkens". Allzuviel ist über= all 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 Ge= tränken verursachen die alkoholischen in der Hitze leicht Schlafsheit und Müdigkeit. Gut sind Limonaden, wenn sie aus Naturprodukten bestehen. Die kohlenfauren Wasser löschen sehr gut den Durst und begünstigen in vorzüglicher Beise die Magenverdauung. Dr. Löning und Professor Penzold 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 "Katzenjammer" 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 Muhmengewäsch, wodurch früher selbst beim Militär viel Unheil angestiftet worden ist. Die Statistif beweift unanfechtbar, daß jetzt bedeutend weniger Hitzschläge vorkommen, seitdem die Soldaten auf bem 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. Zung hat mit seinen ärztlichen Begleitern auf den schwierigen Alpenwanderungen in Sonnenbrand und Sommerhitze stets Gis 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 Zusat weniger Tropfen Branntwein". Schon im Jahre 1540 hat der berühmte Züricher

Arzt und Professor Dr. Conrad Geğner in seinem Buche über die Besteisgung des Pilatus das Trinken frischen kalten Wassers auf dem Marsche empfohlen. "Übrigens bewirkt die Bewegung und das Marschieren, welsches dem Trunk folgt, daß das Wasser teils sich erwärmt, teils im Schweiß und Harn wieder ausgeschieden wird." Dem fügt Professor Junt hinzu: "Beinahe dreieinhalb Jahrhunderte hat es gewährt, bis diese außerordentlich treffende Anschauung Gegners zu ihrem Rechte kam!"

Wird jemand in der Hitze unwohl, von einer Ohnmacht befallen, dann sett man sich stets über jenes Vorurteil hinweg und reicht dem Erkrankten sofort ein Glas kaltes frisches Wasser. Das hilft dann wunderbar als heil=

james Labsal. 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 Vissen zu essen oder dem Getränk etwas Alkohol beizumischen; jedenfalls muß man aber den bei Bewegung in der Sonnenhitze bedeutenden Wasserverlust des Körspers durch einen frischen Trunk ersehen. Des erhitzten Wanderers bestes Labsal 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 rieselnoes Rauschen. Und sieh', aus dem Felsen geschwätzig, schnell, Springt murmelnd hervor ein lebendiger Quell; Und freudig bückt er sich nieder Und erfrischet die brennenden Glieder.

Der frische Trunk aus kühler Quelle hat den Verschmachtenden gerettet!

Ift der Rhabarber gefund?

Vor einiger Zeit ging durch die Tageszeitungen ein Bericht, in welchem vor dem Rhabarber, der sich als wohlschmeckendes Kompottgemüse bei uns eben erst eingebürgert, von unbekannter Seite gewarnt wurde. Zu dieser Warnung nimmt jett Nahrungsmittelchemiker Dr. Köster, Direktor des Nahrungsmitteluntersuchungsamtes der Landwirtschaftskammer für die Provinz Brandenburg, im "Praktischen Ratgeber" Stellung. Röster erklärt, daß eine große Reihe unserer pflanzlichen Nahrungsmittel, 3. B. Spinat, Rhabarber, Sauerampfer, Sauerklee oralfaure Salze ent= halte, daß die Menge der Oxalfäure 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 Gesund= heit festgestellt worden ist. Rhabarber und Spinat werden auch in weit= gehendster Weise ärztlicherseits empfohlen. Wenn in der Presse ausge= führt 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 Rhabarbersompott. "Der praktische Katgeber" in Frankfurt a. D., dem wir diese Rotiz entenehmen, sendet eine Nummer mit Bericht hierüber auf Verlangen kostensfrei.

Abhärfungswahn.

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, dumpse Luft, die zumal, da nicht mehr dauernd gelüstet wird, für den, der sich lange darin aushält, 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 sür Kuranwendungen. Der zehnte Teil der Summe hätte dagegen ausgereicht, um durch rechtzeitiges, mäßiges Heizen und fleißiges Lüsten die Krankheit zu verhüten.

Ein neues Mittel gegen Senfieber.

Bei Heufieber sollen die Calciumsalze überraschende Wirkung haben. Dr. Rudolf Hosffmann empfiehlt eine Verbindung von Chlorcalcium und milchsaurem Calcium. Mit dem Cinnehmen ist 8 Tage vor dem vermutslichen Cintritt in die Gräserblüte zu beginnen und bei Cintritt der Erscheinungen das Calcium zweistündlich zu nehmen, bis 40—50 Gramm Calcium verbraucht sind. Die Redaktion der Münchener "Ürztlichen Rundschau" berichtet noch über folgenden Fall: Ein Opernsänger aus Schlesien mußte wegen heftigen Seuschnupsens jeden Sommer 3 Monate pausieren und sah dadurch seine Cristenz bedroht. Er hatte das Chlorzcalcium 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. Vögtlin in Zürich U, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Abresset)

Burerlangt eingesandten Seiträgen muß das Rüchports beigelegt werden.

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

Infertion&preife

für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 72.—, ½ S. Fr. 36.—, ⅓ S. Fr. 24.—, ⅙ S. Fr. 18.—, ⅙ 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 **Hudolf Mosse**, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. **M.**, Hamburg, Köln a. Kh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.