

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 16 (1912-1913)  
**Heft:** 1

**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:** 16.01.2026

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

sittlichen Daseins hinab aufeinander angewiesen, da wir — wenigstens in der deutschen Schweiz — durch die Bände des Blutes miteinander verbunden sind.

---

## Nützliche Hauswissenschaft.

### Über Ernährung und Volksgesundheit.

Von Dr. H. Loetscher, Zürich.

Der Einsender über dieses wichtige Thema im letzten Heft malt ein so sehr schwarzes Schreckgespenst über einige unserer wertvollsten alltäglichen Nahrungsmittel, daß eine berichtigende Retouchierung desselben nicht unterlassen werden darf. Wie manche leichtgläubige, nicht selbst denk- und urteilsfähige Seele lässt sich durch unbewiesene, oft fanatische sensuelle Behauptungen suggestionieren und auf verderbliche Abwege führen! Um so mehr, wenn solche Behauptungen schlauer Weise durch wissenschaftliche Autoritäten gestützt werden möchten, die niemals solche Dogmen aufgestellt haben, noch jemals aufstellen würden. Gerade betreff des Eiweißes als Nahrungsstoff ist man längst einig, daß es beim Aufbau der tierischen Zelle vom kleinsten Bakterium bis zum größten Säugetiere und Menschen sowie beim Wachstum des Organismus die Hauptrolle spielt, und daß jede Abnutzung dieses kleinsten Lebewesens (des Protoplasmaleibes) durch den Lebensprozeß wieder durch Eiweiß repariert werden muß. Wie ja auch der Hauseigentümer zur Reparatur seines Hauses Stein und Holz braucht, der Maschinist zur Reparatur seiner Lokomotive Eisen, aber nicht Kohle, die doch beiden nur zur Heizung und Krafterzeugung dient.

Die schweren Vorwürfe, die bezüglich der Ernährungsfrage gegen die heutigen Lehrer der Heilkunde und praktischen Ärzte hingeworfen werden, sind nicht nur höchst ungerecht, sondern geradezu feindselig, boshaft und verleumderisch. Und ist es nicht eine arge, lächerliche Zumutung an den klinischen Lehrer am Krankenbett, solche seltenartige vegetarianische Hirngespinste als „alleinseligmachende“ Wissenschaft (?) dem angehenden Arzte vorzutragen und ihn nachher mit dieser Pseudo-Weisheit „auf's Publikum loszulassen“. Daz Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, selbstverständlich auch die Milch und Milchprodukte, die Genussmittel Kaffee und Tee geringfügig beurteilt und möglichst aus der Volkskost verbannt werden, dafür „die Früchte des Gartens und des Feldes“, selbst ungekocht, aufgetischt werden sollten, ist doch der reinste Hohn auf alle menschliche Kultur! Resultate solcher „viehartigen“ Lebensweise kommen allerdings hie und da dem Arzte zu Gesicht, vegetarianisch mißhandelte Schemen, an tödlicher Erschöpfung leidend, die aber nach wenigen Tagen gemischt vernünftiger Ernährung Kilos an Körpergewicht zunehmen und wieder gesunde, lebens- und arbeitsfreudige Menschen werden.

„All zuviel ist ungesehnen“ ist ein altes bewährtes Sprichwort, und daß Übermaß und Genussucht die Volksgegenheit schädigen und das Volkswohl verderben, eine unbestrittene Wahrheit. Und nur auf diese übermäßige und genussüchtige Lebensweise der modernen Gesellschaft im allgemeinen bezieht sich der angeführte Ausspruch Prof. Kühners. Den mässigen Fleischgenuss hat er niemals verpönt, weil er dem menschlichen Organismus Gift sei, sondern nur vor

zu viel Eiweiß resp. Fleisch gewarnt. Selbst ein ausgesprochener Alkoholgegner wie Prof. Bunge schätzt das Fleisch als Nahrungsmittel sehr hoch, ja sogar als vorzügliches Genussmittel im Bunde mit Tee, Kaffee und Tabak. Zu viel Eiweiß in der Nahrung und zu viel Genussmittel sind selbstverständlich ungesund, so gut wie zu viel Fett, Stärkemehl, Zucker und Nährsalze, aber noch schädlicher ein „zu viel“, eine „Unmasse“ von Cellulose (Holzstoff), wie sie z. B. im Schrotbrot, Grahambrot, Diätbrot oder „Kraftbrot“, wie es die Kunstvegetarianer selbstgefällig heißen, enthalten ist, allerdings zur Düngefabrikation sich vorzüglich eignend oder, wie das naive Publikum meint, die Verdauung“, d. h. den Stuhlgang fördernd. Unwillkürlich fällt einem eine kostlich ironische Stelle aus Goethes Faust ein, wo Mephistopheles seinem Verjüngung suchenden Faust folgendes Lebenselixier verschreibt:

„Ernähre Dich mit ungemischter Speise,  
Leb' mit dem Vieh als Vieh, und acht' es nicht für Raub,  
Den Ulcer, den du erntest, selbst zu düngen —  
Das ist das beste Mittel, glaub',  
Auf achtzig Jahr' dich zu verjüngen!

Dass allerdings in der Neuzeit progressiv zu viel Eiweiß in Fleisch und anderer Form genossen worden ist und wird, muß jeder nüchtern denkende Beobachter zugeben. Dass aber der mangelhafte Abbau des Eiweißes im Stoffwechsel bei übermäßiger Fleischkost die Hauptursache von Geistes- und Nervenkrankheiten sein soll, ist eine subjektive Ansicht, die vor einer sachlichen Kritik in nichts verfliegt. Dass der Fleischgenuss so lange besteht als wir Spuren vom menschlichen Dasein bis zur Gegenwart auffinden konnten, haben uns die Geologen und Anthropologen längst bewiesen. Der vorgeschichtliche Mensch vor vielen tausend Jahren war als Jäger und Fischer fast ausschließlich Fleischesser, wie es besonders die riesigen Haufen von Küchenabfällen, die sogen. „Kjøffen möddinger“ in Dänemark schlendend beweisen. Ob deshalb damals „Alle verrückt geworden sind“, kann leider nicht mehr ermittelt werden. Aber auch die Naturvölker der Gegenwart haben den Instinkt ihrer Urgroßväter treulich bewahrt. Die paradiesischen Völker der Südsee, denen die schönsten Früchte in den Mund hängen, während ihre Inseln arm sind an wohlgeschmeckender animalischer Nahrung, haben ein so mächtiges Verlangen nach Fleisch, dass sie Ratten, Hunde, Vampyre, Spinnen, Holzlarven, rohe Fische, ja sogar Ratten bei lebendigem Leibe verzehren.“ Überhaupt auf dem ganzen Erdenball gibt es kaum ein einziges Volk, eine einzige Völkerklasse, die das Fleisch verschmäht, wenn nicht die religiöse Sitte es verbietet. Ein uns immer mehr bekannt werdendes Kulturvolk des hohen Nordens, die Eskimos, leben fast ausschließlich von Fleisch, Speck und Fischthran, und sind dabei ein gesundes, widerstandsfähiges Völkchen, das, so viel wir von unseren Reisenden wissen, nichts Auffallendes von Geistes- und Nervenkrankheiten merken lässt. Im allgemeinen scheint sich die Ernährungs- und Lebensweise aller Völker nach den geologischen, klimatischen und sozialen Verhältnissen zu richten, woran wir kaum viel ändern werden können. Denn die natürlichen Verhältnisse sind zum Glück mächtiger, als unser oft überspannter und verdrehter Wille. Ich selbst bin der festen Überzeugung, dass in den unsterblichen Geistesprodukten der Kulturmenschheit seit Tausenden von Jahren, in Wissenschaft, Poesie und Kunst, sowie in der alten und neuen Technik

eine Unmasse von Fleisch- und Eiweißmolekülen aufgespeichert sind und daß dabei der Vegetarismus eine höchst bescheidene Rolle gespielt hat. Doch genug davon! Ich bilde mir nicht ein, auf Fanatiker belehrend und befehrend einwirken zu können. Es hat seit Jahrtausenden solche Käuze gegeben und diese Menschenart wird nie aussterben. Ich möchte zum Schlusse nur an den altbekannten Spruch des Mephistopheles erinnern: „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie, Und grün des Lebens goldner Baum.“

### Der gesundheitliche Wert der Fruchtsäfte.

Die Fruchtsäfte sind im stande, Krankheiten, denen fehlerhafte Blutmischung und träger Stoffwechsel zu grunde liegen, günstig zu beeinflussen. Enthält doch Obst in hervorragendem Maße die Stoffe, welche unser Blut rein und gesund erhalten. Deshalb sollte Obst in den verschiedensten Formen konserviert werden. Durch hohen Natriongehalt zeichnen sich die Johannisbeeren aus, außerst wertvoll sind die Himbeeren und die Erdbeeren. Die Weintraube wird bekanntlich zu wochenlangen Kuren verwendet und verdankt ihre Bedeutung ihrem reichen Gehalt an Kali, Phosphor, Kali, Natrion und Traubenzucker. In die Fruchtsäfte gehen alle Nährsalze über, es bleibt nur eine schwer verdauliche Masse zurück. Bei dem Konservieren der Früchte sollen daher unter allen Umständen die Säfte dabei belassen werden. Den Fruchtsäften als Konservierungsmittel Salicylsäure oder Weinstinsäure zuzusehen, ist nicht zu empfehlen.

### Bücherischau.

**Adolf Bartels, „Jeremias Gotthelfs Leben und Schaffen“.** Mit einem Bildnis des Dichters, zwei Abbildungen und einem Briefe als Handschriftprobe. Leipzig, Hesse & Becker Verlag. Mf. 1.50.

Dieser Sonderdruck aus der Hesseschen Ausgabe von „Gotthelfs ausgewählten Werken“, des großen Schweizer Pfarrers Albert Vitius Leben, Wirken und Werke enthaltend, hat vor vielen andern das Recht, selbständig aufzutreten. Bartels, der Friese, hat zum erstenmal und vorbildlich in umfassender Gründlichkeit die noch immer nicht allseitig anerkannte Größe des Schweizers gewürdigt, des ersten Schweizer Dorfgeschichtschreibers nicht nur, sondern des ersten, größten und reinsten deutschen „Naturalisten“ im besten Sinne des oft missbrauchten Wortes. Die Eigenheit des Menschen und die Eigenart des Volksschriftstellers, das eigene Leben und die Umgebung, welche er und die ihn beeinflusst, die Wahrheit des Menschen und seiner Geschöpfe, den Kenner und Künstler, der als neuer Homer furchtlos und treu Leben, Lust und Leid des Bauernstandes schildert, das alles zeigt Bartels dem ihm willig folgenden Leser. Die Biographie ist zugleich die beste Einleitung in die Fülle der Romane und Erzählungen — auch das längst vergriffene Studententagebuch befindet sich darunter — und neu aufgenommen ist „Leiden und Freuden eines Schulmeisters“, selbst A. G. Fröhlichs seltne Erzählung aus Gotthelfs Leben fehlt nicht.

**Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin in Zürich U, Asylstrasse 70.** (Beiträge nur an diese Adresse! ~~zu verlangt~~ eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. ~~zu~~)

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

#### Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{1}$  Seite Fr. 72.—,  $\frac{1}{2}$  S. Fr. 36.—,  $\frac{1}{8}$  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:  $\frac{1}{1}$  Seite Mf. 72.—,  $\frac{1}{2}$  S. Mf. 36.—,  $\frac{1}{8}$  S. Mf. 24.—,

$\frac{1}{4}$  S. Mf. 18.—,  $\frac{1}{8}$  S. Mf. 9.—,  $\frac{1}{16}$  S. Mf. 4.50.

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