

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 17 (1913-1914)  
**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:** 19.02.2026

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

## Müchliche Hauswissenschaft.

### Käse als billiges und wertvolles Nahrungsmittel.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

In dem vom Kaiserlichen Gesundheitsamt herausgegebenen „Gesundheitsbüchlein“ heißt es wörtlich: „Infolge seines Reichtums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den doppelten bis dreifachen Nährwert mancher Fleischarten.“ Diese Tatsache ist leider noch zu wenig bekannt und wird daher in der Ernährung nicht genügend ausgenutzt. Käse enthält mit seinen 34% Eiweiß mehr als doppelt soviel wie z. B. Schweinefleisch (14—15%). Nach dem Prozentgehalt an Eiweißstoffen geordnet, finden wir folgende absteigende Reihe der gebräuchlichsten Nahrungsmittel. Es enthalten: Käse 27—34 %, Hülsenfrüchte 23—27 %, Fleisch der verschiedenen Tiere 14—23 %, die Mehlsorten 8—11 %, Brot 6—9 %, Milch 3 bis 4 %, Gemüse und Wurzelgewächse 0,5—4 % Eiweißstoffe. Käse besitzt, nach Ausscheidung der ziemlich wertlosen Molke, alle Bestandteile der Milch in konzentrierter Form, ist gleichsam Milchertrakt. Denn man gewinnt ihn, indem man ungekochte Milch gerinnen läßt, das Gerinnsel, Kasein, von den flüssigen Bestandteilen, Molke, trennt, und nach geeignetem Zusatz von Gewürz und Kochsalz dem „Reifen“ überläßt. Dies ist eine Art Gärung, wobei Bakterien und Hefepilze die Hauptrolle spielen. Der Milchzucker des Käses wird dabei gespalten, die sich bildende Kohlensäure bläht den Käse auf und erzeugt Löcher, besonders im Schweizerkäse. Durch wiederholte Auspressung und sorgfältige Umarbeitung bekommen die Käsesorten ihren bestimmten Geschmack. Auch werden die verschiedensten Stoffe zugesetzt, wie Schimmelpilze (beim Roquefort), saures Bier, Hopfen (Bierkäse), Kräuter, Melilotenklee (Kräuterkäse). Dem Fettgehalte nach unterscheidet man überfette Käse (durch Zusatz von Rahm), wie Rahm- und Romadour-Käse; fette (aus Vollmilch), wie Emmentaler, Chester, Parmesan, Roquefort, Limburger, Edamer; magere (aus abgerahmter Milch): Hand-, Kuh-, Mainzer Käse. Der Fettgehalt schwankt zwischen 9 und 30%. Je fetter ein Käse, um so langsamer wird er verdaut. Überhaupt ist Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käsestoff eindringen und ihn auflösen kann. Daher ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Für magenempfindliche Personen ist stets Vorsicht geboten, namentlich „abends ist Käse Blei“. Aber für Menschen mit gesundem Magen und guter Verdauung bildet er ein vorzügliches Nahrungsmittel. Hier paßt der alte Kernspruch: „Was dem Grobschmied bekommt, kann den Schneider umbringen“. Trockene Käse kann man auch durch Zerreiben leichter verdaulich machen, was beim Parmesan- und Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Gerade wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydraten bestehenden Nahrung. „Die Holländer und Schweizer Käse und erst recht die billigeren Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind geradezu die billigsten Eiweißlieferanten.“ (Prof. Ferd. Hüppe). Der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zuzut zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Wie klinische Versuche ergeben haben, ist auch die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und vollkommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem, was man iszt, sondern von dem, was man verdaut.“ Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen“ sich bildenden Fettsäuren bei, welche den pikanten, appetitanregenden und verdauungsfördernden Geschmack und Geruch bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen (die Absonderung des Magensaftes begünstigend) und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Manche Käse werden in bleihaltige Zinnfolien oder Staniol verpackt; bei diesen schneide man stets die Rinde sauber ab.

Wie schon oben erwähnt, müssen alle Personen mit empfindlichen Verdauungsorganen beim Käsegenuß vorsichtig sein. Bei wirklichen Magenleiden ist Käse natürlich vollständig zu meiden. Auch Gichtiker mögen mit diesem Nahrungsmittel sehr mäßig sein. Dagegen können Zuckerfranke die fetten Sorten unbeschadet genießen; hierzu gehören alle weichen Käse, auch der Dack (Topfen) dann, wenn man ihm mit süßem Rahm verrührt und zu dem im Rheinland sehr beliebten Mafei verarbeitet. Bei den trockenen Magerkäsen ist den Zuckerfranken Vorsicht geboten, da ihr Gehalt an Milchezucker bis über 6% ansteigt.

Alle Gesunden aber, — das sei nochmals hervorgehoben, — mögen dieses billige und höchst nahrhafte Genuß- und Nahrungsmittel in ausgiebigem Maße verzehren!

### **Praktische Regeln zur Zahnpflege.**

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Welchen Nutzen haben gut gehaltene Zähne?

Eine Perlenreihe reinlich und weiß gehaltener Zähne trägt ganz bedeutend zur Verschönerung des Antlitzes bei und ist ein Beweis von körperlicher Reinlichkeit.

Nur ein gutes Gebiß vermag die Speisen genügend zu zerkleinern und dadurch die Vorverdauung richtig einzuleiten: gut gekaut ist halb verdaut!

Schlecht gepflegte, hohle Zähne, in denen faulende Speisereste sich ablagern, erzeugen übelriechenden Mundgeruch, der jeden Menschen antwidert. Von dieser fauligen Mundluft wird auch bei jedem Atemzuge ein gut Teil mit eingeatmet und somit die Einatemungsluft fortwährend verpestet, wie wenn man in einem stinkigen Raume atmete.

Wodurch werden die Zähne schwarz und hohl?

Durch Säuren, welche die Kalzsalze des Zahnschmelzes auflösen, und durch faulige Prozesse, welche das organische Zahngewebe zerstören. Daher ist nach dem Genuß von sauren Speisen (saurer Salat, Mixed Pickles, Obstsäuren) alsbald der Mund gründlich zu reinigen; ebenso nach dem Genuß von Süßigkeiten, weil der Zucker in der Wärme des Mundes schnell in Milchsäure verwandelt wird. Immer wieder müssen auch die in den Zähnen sich festsetzenden Speisereste entfernt werden, damit sie nicht faulen, denn in faulenden Stoffen gedeihen die verderblichen Zahnpilze am besten.

### Wie muß man die Zähne reinigen?

Vierfach: mit Zahnstocher, Ausspülen, Bürsten, Nachspülen.

Mit dem Zahnstocher werden zunächst die gröberen Speiseteilchen entfernt. Schädlich sind metallene Zahnstocher, empfehlenswert solche aus Holz oder Federkiel.

Dem Wasser zum Ausspülen setzt man zweckmäßig ein desinfizierendes Mundwasser zu. Sehr gut und billig ist z. B. folgendes:

Salol 40,0 Gramm,  
Saccharin 0,4 Gramm,  
Carminessenz 10 Tropfen,  
Pfefferminzessenz 20 Tropfen,  
Vanilletinktur 20 Tropfen,  
96prozentiger Alkohol bis zur Menge von 1 Liter.

Kleinen Kindern, Schwerkranken oder Personen mit sehr empfindlicher Schleimhaut, denen die ätherischen Öle der gebräuchlichen Mundwässer leicht Entzündung verursachen, ist zur Reinigung eine verdünnte Kochsalzlösung zu empfehlen (ein Fingerhut voll Salz auf ein Trinkglas warmen Wassers).

Zum Putzen der Zähne wähle man eine nicht zu scharfe Zahnbürste und führe dieselbe nicht nur horizontal, sondern auch senkrecht vom Zahnfleisch zur Krone der Zähne, damit die Borsten die Zwischenräume gut reinigen können. Nach dem Gebrauch ist die Zahnbürste abzutrocknen und hängend aufzubewahren.

Trotz des Bürstens setzen sich an den Zähnen allmählich meist dunkle Massen an; deshalb wird noch das Abscheuern mit einem feinen Pulver nötig. Das Zahnpulver dient auch dazu, Säuren, die teils mit den Nahrungsmitteln (Essig) in den Mund gelangen, teils sich dort aus den Speiseresten bilden, unschädlich zu machen; daher muß ein alkalisches Zahnpulver gewählt werden. Auch darf es nicht scharfkantige oder grobkörnige Bestandteile haben (Bimsstein), welche den Zahnschmelz angreifen. Zweckmäßige Zahnpulver sind: Schlemmkreide, kohlensaure Magnesia, und besonders der präzipitierte kohlensaure Kalk, dem Pfefferminzöl zugefügt wird, welches auf die Schleimhaut des Mundes günstigen Einfluß hat.

Nach gründlichem Bürsten der Zähne mit Zahnpulver findet ein nochmaliges Ausspülen mit Mundwasser statt.

### Wann muß man die Zähne reinigen?

Möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber morgens und abends. Ganz besonders abends vor dem Schlafengehen ist eine gründliche Zahnreinigung durchaus nötig, weil in der vielstündigen Ruhezeit die Speisereste ungestört in Fäulnis übergehen und auch andere Krankheitserreger in der Mundhöhle sich vermehren können. Personen mit hohlen Zähnen haben eine häufigere und gründlichere Reinigung vorzunehmen als solche mit einem ganz unversehrten Gebiß.

### Was verdirbt die Zähne hauptsächlich?

Das Zerbeißen sehr harter Gegenstände (Nüsse). — Der schnelle Temperaturwechsel heißer und kalter Speisen oder Getränke.

Jedes Jahr einmal lasse man vom Zahnarzt die Zähne untersuchen und von dem etwa angesetzten Zahnstein befreien. Die vielfach angepriesenen Mittel zur Auflösung des Zahnsteines darf man nicht anwenden, denn was den Zahnstein auflöst, löst auch die Zähne auf.

---

### **Die Schädlichkeit der hohen Absätze.**

Die heute so verbreitete Mode der erhöhten Absätze an den Stiefelchen und Schuhen der Damen hat verschiedene Schattenseiten für die Gesundheit zur Folge. Dr. Hübscher in Basel berührte in einem Vortrag die schädlichen Folgen, die der Gebrauch hoher Absätze auf den ganzen Körper ausübt, indem durch die falsche Fußstellung auch entfernte Muskelgruppen ungünstig beeinflusst werden. Wird durch den Absatz die Ferse (der hintere Fortsatz des Fersenbeines) gehoben, so zeigt der Unterschenkel die Neigung, aus der senkrechten Stellung nach vorn auszuweichen. Es muß nun das nach vorn vortretende Knie durch besonders angestrengte Tätigkeit der Streckmuskeln des Oberschenkels zurückgedrängt werden, um das Schienbein senkrecht zu stellen und zu halten. Im Hüftgelenk muß infolgedessen eine entgegengesetzte Stellung und eine entgegengesetzte Aktion der Muskeln eintreten. Das Becken neigt sich mehr als gewöhnlich nach vorn und wird durch die angestrengte Tätigkeit der Bauch- und Rückenmuskeln gehalten. Dadurch macht sich ein vermehrter und schädlicher Einfluß auf die Bauchorgane geltend. Außerdem tritt infolge der angestrenigten Muskeltätigkeit beim Gehen mit hohen Absätzen sehr schnell Ermüdung ein. Soldaten können bekanntlich mit hohen Absätzen nicht marschieren. Die Schädlichkeit der hohen Absätze ist bei weitem größer als angenommen wird; viele Beschwerden der Frauen sind auf den Gebrauch der hohen Absätze zurückzuführen.

---

### **Gottfried Keller-Anekdoten.**

#### **Die moderne Malerei.**

Es war zur Zeit, da der Impressionismus seine hohlen Wasserjochse zu treiben begann. Keller, der der bestimmten Form wie auch der Phantasie und dem poetischen Gehalt der Malerei ihr Recht gewahrt wissen wollte, sprach sich mit rückhaltloser Bitterkeit gegen die neue Richtung aus. Nun erhielt er eines Tages den Besuch von zwei Malerinnen aus München, die sich selbstverständlich auch seine Bilder ansehen wollten. Er führte sie in seinen wenigen Räumlichkeiten herum und zeigte ihnen in äußerst liebenswürdiger Weise seine Gemälde und Kupferstiche. Jetzt blieben die Damen vor einem prachtvollen Rahmen stehen, aus welchem das Bild zu Reparaturzwecken entfernt worden war, so daß man nur den weißen Schutzkarton sah, der etwas mit Bleistift überkritzelt war. Die beiden Damen versuchten sich in die Schönheiten des Bildes zu vertiefen und betrachteten es aus verschiedenen Stellungen und Entfernungen, ohne indes daraus Flug zu werden. Endlich fand die eine den Mut, Keller zu fragen: „Was