

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 17 (1913-1914)  
**Heft:** 6

**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:** 06.04.2026

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

genannt wurde. Die Bestrebungen Karls des Großen wurden später durch die Klöster fortgesetzt, die Kolonien in die Gebirge und Einöden sandten.

(Nach Dändlikers „Geschichte der Schweiz“;  
Zürich, Verlag von Schulthess & Co.)

## Mässigkeit und Unmässigkeit.

Lebe einfach und mäßig, und du wirst frei und unabhängig sein.

Einfachheit und Mässigkeit wohnen mit Gesundheit und Kraft beisammen, üppigkeit mit Entartung und Schwäche. (Wilh. Hammer.)

Frohinn, Mässigkeit und Ruh, schließt dem Arzt die Türe zu. (Sprichwort.)

Machen wir Einfachheit und Schlichtheit der Lebensweise zum Wahrzeichen unserer Kultur, so werden wir an Körper und Geist gesunden.

Tägliche Mässigkeit ist das beste Fasten. (Sprichwort.)

Viel Essen und Trinken macht Untugend. (Sprichwort.)

Sicher sterben mehr Menschen am Überfluß als am Mangel. (Dr. F. Freund.)

Unmässigkeit ist eine Hauptquelle der Schwäche, der Unzuverlässigkeit, der Verrohung, des frühen Hinwelfens und vieler geistigen Gebrechen. (Matthias Gierten.)

iß nie ohne Hunger, trink nie ohne Durst! (Wilh. Hammer.)

Gäben wir die Hälfte dessen,  
Was wir, krank uns machend, essen,  
denen, die macht Mangel krank,  
könnten wir und sie gesunden  
und uns für die guten Stunden  
gegenseitig sagen Dank.

(Rückert.)

Die meisten Menschen genießen zu viel, zu vielerlei und zu oft. Durch Überernährung werden mehr Menschen krank oder getötet als durch das Gegenteil. Unmässigkeit verkürzt uns das Leben, während Mässigkeit unsere Gesundheit erhält, ausgebrochene Krankheit heilt und anderen vorbeugt. (J. P. Steinberg.)

Wäre das ganze Land ein Jahr lang völlig nüchtern, so würde die Polizei wenig zu tun haben. (Richter Lush.)

Es wird meist zu viel gegessen. Man höre auf, wenn es am besten schmeckt. (Dr. Starving.)

## Mükkliche Hauswissenschaft.

### Zunahme der menschlichen Lebensdauer gegen früher.

Von Dr. von Wedell.

Man hört oft die Ansicht aussprechen, daß das Menschengeschlecht in gesundheitlicher Beziehung zurückgehe und daß der Kampf ums Dasein und die rastlose Jagd nach Geld in der Jetztzeit im Vergleich mit der einfacheren, stilleren Lebensart früherer Zeiten der Gesundheit und dem Leben nachteilig sei. Mag daran auch etwas Wahres sein, so ist doch statistisch die Tatsache bewiesen, daß sich die durchschnittliche Lebensdauer der Menschheit im Laufe der letzten drei bis vier Jahrhunderte beinahe verdoppelt hat, d. h. daß der Mensch, welcher heutzutage zur Welt kommt, eine beinahe doppelt so große Aussicht hat, alt zu werden, als der vor mehreren hundert Jahren Geborene.

Die zuverlässigsten Angaben über die Sterblichkeit aus älterer Zeit besitzen wir aus dem Kanton Genf, von wo seit beinahe 400 Jahren genaue Totenregister vorliegen. Dort betrug im Jahre 1560 die mittlere Lebensausicht bei der Geburt  $22\frac{1}{2}$  Jahre, während sie 1833 bereits auf  $40\frac{1}{2}$

Jahre, also auf beinahe das Doppelte gestiegen war. Noch mehr aber verdoppelt haben sich daselbst die Lebensaussichten der kleinen Kinder. Denn im sechszehnten Jahrhundert starben in Genf von 100 Geborenen im ersten Lebensjahre nicht weniger als 26, während im 17. Jahrhundert nur 12 starben! Ähnliches ist für England, Frankreich, Schweden und andere Länder nachgewiesen. Im Großherzogtum Baden ist zufolge amtlicher Nachrichten die Sterbeziffer auf 1000 Menschen in den Jahren 1840—1888 allmählich von 28 bis auf 24 herabgesunken, und im Großherzogtum Hessen von 25 auf 21.

Besonders groß und auffallend erscheint die Verminderung der Sterblichkeit in den großen Städten, welche durch Einführung der Kanalisation und Beseitigung der Abfallstoffe, ferner durch bessere Wasserversorgung, weitläufigere Bauart, überhaupt durch sanitäre Maßregeln verschiedener Art ihren Gesundheitszustand auf eine vorher nicht gekannte Stufe gehoben haben. In der Riesenstadt London starben zur Zeit der Königin Elisabeth (1533—1603) von eintausend Menschen jährlich 42, während im Jahre 1846 sich diese Zahl auf 25 und im Jahre 1891 auf 19 verminderte. In Berlin sank nach der Kanalisierung (1876—1885) die Sterblichkeit von 29 auf 24. Namentlich ging der Tod an Typhus von 4 % aller Gestorbenen in den fünfziger Jahren auf 0,7 % im Jahre 1885 zurück. Ähnliche Beobachtungen sind in fast allen deutschen Städten gemacht worden, welche in den letzten Jahrzehnten durch Kanalisierung ihre Gesundheitsverhältnisse nicht nur in Bezug auf den mit Boden und Grundwasser eng zusammenhängenden Typhus, sondern auch bezüglich aller ansteckenden und epidemischen Krankheiten verbesserten. Im Mittelalter dagegen waren die Städte eng gebaut, schlecht oder gar nicht gepflastert, starrten von Schmutz und Unrat, erfüllten die Luft mit Leichendunst, da die Gestorbenen in den Kirchen beigesetzt oder auf dem Kirchhof inmitten der Stadt begraben wurden. Deshalb richteten Epidemien geradezu unglaubliche Verheerungen unter der Bevölkerung an. So hat in London die jetzt ganz verschwundene Pest in den Jahren 1592, 1597, 1603, 1625, 1636 jedesmal die Hälfte bis zwei Drittel der Einwohner hinweggerafft. Überhaupt bildet das fast gänzliche Verschwinden der großen Epidemien früherer Jahrhunderte, wie Pocken, Pest, schwarzer Tod, Aussatz, heiliges Feuer u. s. w. eine der Hauptursachen für die größere Langlebigkeit der Gegenwart. Die Opfer, welche bei uns alle paar Jahrzehnte mal die Cholera fordert, sind ganz verschwindend im Vergleich mit jenen Geißeln des Menschengeschlechtes, welche mitunter ganze Städte und Länder entvölkerten. So starben zwischen den Jahren 1300 und 1500 in Wien auf einmal 70,000, in London 80,000, in Köln 40,000, in Konstantinopel sogar 340,000 Menschen!

Dazu kommt in unserer Zeit außer den zahllosen Verbesserungen der äußeren Lebensverhältnisse der hohe Stand der ärztlichen Wissenschaft. Schon allein durch die antiseptische Wundbehandlung werden unzählige Menschen am Leben erhalten, welche früher dem mit Recht gefürchteten Wundfieber zum Opfer fielen.

#### **Gerösteter Weizen als diätetisches und Nahrungsmittel.**

Weizenkörner, hellbraun geröstet und zu einem grobkörnigen Pulver gemahlen, sind nach Angabe von Dr. Hirschowitz in Rissingen ein in der

Diätetik gut brauchbares Nährpräparat, das sich durch seinen angenehmen würzigen Geschmack und vielseitige Verwendbarkeit auszeichnet. Man röstet Weizenkörner auf gelindem Feuer (mittels Kaffeeröster oder Bratpfanne) unter fortwährendem Umrühren, bis sie ganz trocken und spröde geworden sind und ihre blaßgelbe Färbung hellbraune Tönung angenommen hat, der Duft ist würzig angenehm. Dann werden die Körner mit gewöhnlicher Kaffeemühle grob gemahlen und mit Wasser, Milch, Wein oder Cognac gegeben. Zu Wasser und Milch muß man Zucker zusetzen. Man erhält dann ein wohllichmeckendes stärkereiches Nahrungsmittel im wenig aufgeschlossenen Zustand mit reichem Cellulosegehalt, das infolge dieser Eigenschaft in ausgezeichneter Weise auf die Darmtätigkeit wirkt. Diese Eigenschaft kann durch mehr oder weniger grobe Art der Zerkleinerung abgestuft werden, gleichzeitig wird durch den Zuckerzusatz der Nährwert erhöht. Wertvoll ist ferner die absolute Reizlosigkeit für das Nervensystem, da dieser Röstweizen mit Milch anstatt Kaffees gegeben werden kann. Trocken aufbewahrt, ist das Präparat lange haltbar. Auf Reisen bildet es ein immer gebrauchsfertiges Nahrungsmittel. Zu beachten ist bei der Zubereitung, daß der Weizen nur hell geröstet werden darf, weil er bei dunkler Röstung leicht anbrennt und scharfbitteren Geschmack bekommt. Auch darf er nicht zu fein gemahlen werden, weil er sonst geringwertig wird. Außer bei Darmträgheit ist der Röstweizen am Platze bei Neurasthenie und bei Herzkranken.

### Die Behandlung des Keuchhustens.

Wenn sich die Schwierigkeit der Heilung einer Krankheit nach der Anzahl der Mittel bemißt, welche der Erfindungsgeist des Menschen unermülich gegen sie ins Feld führt, so ergibt sich für denjenigen, der den Verlauf der Medizin mit Interesse verfolgt, daß diese beneidenswerte Eigentümlichkeit vor allem dem Keuchhusten zukommt. In dieser Hinsicht wäre es zweifellos einfacher, gleich hier nur diejenigen Mittel zu nennen, welche noch nicht dagegen in Verwendung gezogen wurden; denn das andere Verzeichnis hat, offen gestanden, kein Ende. Natürlich haben einige dieser Mittel nur ein kurzes Dasein gefristet, so das Seehundsfett, welches der schwedische Arzt *Brandt* im Jahre 1770 gegen den Keuchhusten empfahl. Ebenso wird wohl der merkwürdige Gedanke des Gelehrten *Morris* aus dem Anfang des 19. Jahrhunderts, die hustenden Kinder den Gestank eines Ziegenbocks oder eines Fuchses einatmen zu lassen, kaum mehr Anhänger finden. Dagegen gibt es noch heute ein Mittel, das nach über hundert Jahren, seit seiner Entdeckung durch *Millar*, einiges Ansehen genießt, die *Uta foetida*.

Aber trotzdem will es, was die eigentlichen Heilmittel betrifft, nicht scheinen, daß der gegenwärtige Verlauf der Dinge die Hoffnungen erfüllt. So viele Mittel auch immer wieder auftauchen, sie verschwinden fast alle ebenso rasch wieder und vermögen das Feld nicht zu behaupten gegenüber einer Reihe von Behandlungsmethoden, die eigentlich sämtlich, so verschieden sie auch auf den ersten Blick sich ausnehmen, in das Gebiet der *Naturheilkunde* gehören. Abgesehen von ihrer oft verblüffenden Originalität, besitzen diese modernen Behandlungsmethoden einige unleugbare Vorzüge und Annehmlichkeiten. Einmal sind sie völlig un-

schädlich, und zweitens geben sie zum mindesten ebenso ermutigende Erfolge wie die früher empfohlenen Heilmittel. Natürlich versäumen die Entdecker dieser neuen Behandlungsmethoden nicht, die Unfehlbarkeit derselben durch umfangreiche Statistiken zu beweisen.

Der Gedanke, den Keuchhusten durch die bekannte *R u h p o c k e n i m p f u n g* zu heilen, stammt von einem italienischen Arzt, etwa aus dem Ende des vorigen Jahrhunderts. Jedenfalls verdankt diese Methode ihre Entdeckung wohl einem günstigen Zusammentreffen. Immerhin lauteten die ersten Erfolge darüber derartig ermutigend, daß allsogleich einige Pariser Ärzte diese Methode einer gründlichen Nachprüfung unterzogen und sich im Lobe darüber noch heute gegenseitig überbieten. Über die Erklärung dieser wunderbaren Einwirkung der Kuhpockenimpfung auf den Verlauf des Keuchhustens schweigt die Geschichte. Aber die eine Lehre läßt sich doch daraus ziehen, daß die Impfung und Wiederimpfung der Kinder ganz allgemein von großem Nutzen ist; auch seien dieselben nicht vom Keuchhusten befallen worden. Wenn es aber wirklich zutrifft, daß, wie die Statistiken berichten, drei Fünftel bis vier Fünftel der Keuchhustenfälle durch die Impfung geheilt werden, so liegt darin nur ein Grund mehr, den unsterblichen Namen *J e n n e r s* zu preisen.

In einem ganz anderen Kreis bewegen sich dagegen zwei amerikanische Ärzte, *R i l m e r* und *S o e n e k*, welche ihre Aufmerksamkeit dem Bauche zuwenden und vorgeben, durch einen passenden Leibgürtel und durch Massage den Keuchhusten zu heilen. An dem Gürtel ist weiter nichts Besonderes, als daß er elastisch und von beträchtlicher Breite sein soll. Er wird genügend um den Leib des Kindes angezogen und wirkt nun in ganz verblüffender Weise gegen die Anfälle. Dieselben büßen bald sowohl an Kraft als an Dauer ein und die Kinder fühlen sich bald dermaßen erleichtert und befriedigt davon, daß sie rasch Appetit bekommen, an Gewicht zunehmen und sich sofort beängstigt fühlen, wenn man den Gürtel gelegentlich zu früh fortnimmt. Die Anfälle kehren damit auch bald wieder. Es handelt sich also hier nicht um ein Heilmittel im engeren Sinne, sondern vielmehr um ein sehr wirksames *V o r b e u g u n g s m i t t e l*, dessen Nutzen ganz unverkennbar erscheint und, ohne Hülfe des Arztes, von jeder verständigen Mutter in Gebrauch genommen werden kann.

In ganz ähnlicher Weise wirkt auch die *M a s s a g e d e s B a u c h e s*, nur ist diese Methode natürlich nicht Jedermanns Sache; denn sie erfordert Geduld und eine geschickte Hand. Indessen lauten auch hier die Berichte durchaus zufriedenstellend. Übrigens erweist sich gerade diese Behandlungsweise auch bei einer Menge von Brust- und Lungenkrankheiten, der Kinder und der Erwachsenen, von großem Nutzen, was z. B. bei den Japanern schon längst bekannt ist. Von ihnen stammt auch das Verfahren der *S a u e r s t o f f e i n a t m u n g* bei Keuchhusten, von welchem nun hier die Rede sein soll.

Im Gegensatz zu den Japanern, welche nicht eigentlich Sauerstoff, sondern Ozon, durch Anhäufung von frisch gebrochenen Baumzweigen im Krankenzimmer, verwenden, empfehlen die Thoner Ärzte *W e i l* und *M o u r i q u a n d* den chemisch reinen Sauerstoff, direkt von der Flasche weg. Die Keuchhustenkranken Kinder erhalten dreimal täglich einen „Schoppen“ von fünf Liter Sauerstoff. Die Wirkung dieser Kur grenzt,

nach den Berichten, ans Wunderbare: die Anfälle verlieren sofort ihre Heftigkeit und verwandeln sich in einige leichte Hustenstöße, welche die Kinder in keiner Weise beängstigen. Dieser Zustand dauert bei den schwersten Fällen etwa drei Wochen, dann verliert sich der Husten fast von einem Tag zum andern. Die Sauerstoffbehandlung dient aber auch zur Abwehr der bei Keuchhusten so allgemein gefürchteten *Lungenentzündung*. Die Krankheit gewinnt überhaupt, nach Aussage der Entdecker dieser Methode, ein ganz harmloses Gesicht.

Die Sauerstoffbehandlung stellt eigentlich, genauer betrachtet, nichts Neues dar; sie ist vielmehr nur die spezialisierte Anwendung, in konzentrierter Form, der seit alters immer wieder empfohlenen *Freiluftkur*, in Verbindung mit einem entsprechenden *Klimawechsel*. Eine alte Regel besagt in dieser Hinsicht, zur Heilung des Keuchhustens immer ein besseres Klima zu wählen als dasjenige ist, in welchem die Krankheit zum Ausbruch kam. Diese Forderung erfüllt aber auch gerade die Sauerstoffbehandlung, sie führt dem kranken Körper etwas Besseres als die alltägliche Luft zu, nämlich den zum Leben so unentbehrlichen Sauerstoff. Und schließlich braucht es, nach der Idee des Arztes *Portillo* in Spanien, nicht einmal reinen Sauerstoff, ja noch weniger den immer etwas umständlichen Klimawechsel, sondern es genügt der Aufenthalt in leicht bewegter, möglichst guter Luft.

So kommt *Portillo* dazu, für die Heilung des Keuchhustens das *Automobilfahren* mit begeisterten Worten zu empfehlen. Dies heißt wirklich, der neuen Zeit mit offenen Armen entgegenzueilen. Denn vom Automobil zum *Aeroplan* ist doch nur ein Sprung, und nach der Vorschrift von *Portillo* muß nur das Eine vor allem bei der günstigen Beeinflussung des Keuchhustens nicht außer Acht gelassen werden, nämlich das *Langsamfahren*. In der Tat wäre eine tolle Fahrt von 60 und mehr Kilometer per Stunde den Kranken nichts weniger als zuträglich; die Aufregung und Erschütterung des Körpers würde nur neue Anfälle auslösen. *Portillo* gibt als mittlere Stundengeschwindigkeit 20 Kilometer an und wünscht, damit diese Bedingung auch eingehalten werde, daß der behandelnde Arzt selbst das Automobil führt. Natürlich bleibt wegen dieser geringen Schnelligkeit der *Aeroplan* vorläufig hier ausgeschlossen; aber es wird sich vielleicht auch eine Art *Lenkballon* finden lassen, welche nur langsam fahren und zu Lustheilstätten der keuchhustenkranken Kinder eingerichtet werden.

Dr. A. Dutoit.

### **Wenn die Kinder nicht essen wollen.**

Wenn die Kinder nicht essen wollen, so hat man zunächst zu erforschen, ob nicht krankhafte Zustände, wie Magenleiden, fieberhafte Zustände als Ursachen der Appetitlosigkeit in Betracht kommen. Es gibt aber auch gesunde Kinder, die nicht essen wollen. Hier können, wie der Kinderarzt Dr. Meter in Mannheim mit Recht betont, nur erzieherische Maßnahmen in Frage kommen. Hier hat man zu unterscheiden zwischen Kindern, die gar nichts zu sich nehmen wollen und solchen, die wohl zum Trinken, aber nicht zum Essen zu bringen sind. Bei Kindern, die nach Aussage der Mutter nicht essen wollen, findet man öfters, daß sie zwar an den offiziellen Mahlzeiten das Essen verschmähen, daß sie aber hinterum sich schadlos halten.

Oft wird auch den Kindern zwischen den Mahlzeiten so viel gegeben, daß man sich über ihren mangelhaften Appetit beim Mittagessen nicht wundern darf. Eine Reihe von Kindern hat keine Lust, gerade das zu essen, was auf den Tisch kommt, oder was es überhaupt essen soll. Im allgemeinen empfiehlt es sich, der Entwicklung bestimmter Geschmacksrichtungen beim Kinde schon frühzeitig entgegenzutreten. Je früher dies geschieht, desto schmerzloser ist dies für das Kind und desto sicherer ist der Erfolg. Abneigung gegen bestimmte Speisen darf man nicht einwurzeln lassen, oft ist sogar ein gewisser Zwang notwendig, von dem man sich auch durch das Erbrechen des Kindes nicht abhalten lassen darf. Bewundernswert ist, daß das Kind oft eine gewisse Speise zu Hause niemals ißt, dagegen bei andern Leuten ohne Zwang zu sich nimmt. Überhaupt bedarf es nur einer zeitweisen Entfernung aus der gewohnten Umgebung, um das Nichtessenwollen der Kinder in den meisten Fällen sicher und rasch zu heilen. Manche Kinder sind schlechte Esser, weil die Eltern und ihre Umgebung ihnen ein schlechtes Beispiel geben. Gewisse Antipathien sind oft anerzogene Gefühle, das heißt in der Regel durch Beispiel auf das Kind zu übertragen. Das Kind sieht das Verhalten der Eltern und anderer Personen, empfindet mit feinem Instinkt deren Gefühle und ahmt sie nach und übernimmt auf diese Weise deren Empfindlichkeiten. Es gibt Kinder, die nur mit Anwendung aller möglichen Listen zum Essen zu bringen sind. Fast immer handelt es sich um falsche Erziehung und schlechte Gewöhnung.

### **Die Verdaulichkeit der Käse.**

Der Käse zählt bekanntlich zu den nährstoffreichsten und auch relativ billigsten Nahrungsmitteln. Seiner ausgedehnten Verwendung steht leider noch das Vorurteil im Wege, daß der Käse schwer verdaulich sei. Wie in den „Blättern für Volksgesundheitspflege“ näher erläutert wird, ist diese Annahme unrichtig. Schweizerkäse, Holländer Käse, Tilsiter Käse und verwandte Arten werden schwer verdaulich allein durch die unzuweckmäßige Art des Essens und wenn man Käse in großen Stücken verschluckt. Käse verlangt ein ebenso genügendes Kauen, wie andere Nahrungsmittel und, wenn man ihn als Käsebrei in den Magen bringt und harte Käseforten, wie Kräuterkäse und Parmesankäse, zu Streumasse verreibt, so wird er auch im schwächsten Magen gut vertragen und gut ausgenutzt. Am leichtesten verdaulich ist der einfache Magerkäse, dem man durch Verrühren mit Sahne, Butter oder Gelbei auch hohen Fettgehalt beifügen, durch reichlichen Zusatz von Zucker sogar zu einer Speise verarbeiten kann, welche mit dem zugefügten Fett allen Anforderungen an ein Nahrungsmittel entspricht. Die Italiener nehmen geriebenen Käse auch zu Suppen und geriebenen Käse kann man auch als Zutat zu gebratenen Kartoffeln, gekochten Reis und andere mehllhaltigen Speisen verwenden. Scharf präparierte Käse, sehr fette Käse, welche durch die bereits in Fäulnis übergegangene Eiweißstoffe mancherlei Reize in den Magen bringen, sind weniger empfehlenswert und verlangen einen sehr guten Magen.

### **Die Verdaulichkeit der Kartoffeln.**

Im Laboratorium für Ernährungsuntersuchungen in Kopenhagen hat neuerdings Professor Hindhede Untersuchungen über die Verdaulichkeit der

Kartoffeln angestellt. Im Gegensatz zu der bisherigen Annahme von der Schwerverdaulichkeit und der schlechten Ausnützbarkeit der Kartoffel fand er, daß die Kartoffeln als vollständig verdaulich erachtet werden müssen. Ein kräftiger Mensch wurde als Versuchsobjekt benützt, indem er 40 Tage lang ausschließlich mit Kartoffeln ernährt wurde. Es ergab sich, daß das Gewicht der Versuchsperson während dieser Zeit ganz unverändert blieb, und daß sein Befinden ganz vorzüglich war. Bei den Verdaulichkeitsversuchen wird Gewicht darauf gelegt, daß nicht gegessen wird, ehe der Hunger sich meldet, daß immer sorgfältig gekaut und daß immer zu essen aufgehört wird, sobald der Hunger gestillt ist. Auf Grund der Versuche und 16-jähriger Erfahrung kommt Hindhede zu dem Schlusse, daß die Kartoffeln möglicherweise unser allerbestes Nahrungsmittel sind, das, richtig behandelt, von allen Mägen, franken wie gesunden, vertragen werden kann. Tausende Fälle von Darmgährungen, die durch eine in der Hauptsache aus Fleisch, Milch, gröberen Gemüsen, Erbsen, Bohnen u.s.w. bestehenden Kost hervorgerufen werden, schwinden bei Kartoffel-, Brod-, Butter- und Frucht-diät wie der Tau vor der Sonne. Die Kartoffeln sind in Folge ihrer Billigkeit der beste Freund des armen Mannes. Wenn er nur 50 Pfg. zur Verfügung hat, kann er Nahrung genug erhalten, wenn er die Kartoffel als Hauptnahrungsmittel verwendet. Ist er gezwungen, sich in höherem Maße an die animalischen Nahrungsmittel zu halten, so muß er hungern.

Daß der Vegetarismus das einzig Seligmachende ist, läßt sich nicht beweisen, aber für den armen Mann ist es unter den jetzt herrschenden Verhältnissen notwendig, sich dem Vegetarismus zu nähern. Professor Hindhede ist der Ansicht, daß dies ohne Schaden geschehen kann, wenn die Kartoffeln und die anderen Wurzelgemüse den richtigen Platz in seiner Ernährung einnehmen.

## Gedichte von C. A. Loozli.\*)

### Es Lychtli.

Es isch ke Lycht, es isch es Lychtli  
Wo langsam gäge d'Chiwche geit,  
Es isch kes Großes, 's isch es Chingli,  
Wo Schryner Gottlieb use treit.

Es isch kes Ching vo ryche Lüte,  
Wo das isch gsi, da sh no meh;  
Gar grüßli dünn tuet d's Glöggli lüte  
U schwär u bawig gheit der Schnee.

's isch d's zwölfte gsi, das arme Tröpfli,  
U jik isch d'Gmein em Chummer ab:  
Nik schläft's, uf Spähne 'bettet d's Chöpfli,  
U het nüt g'hostet weder d's Grab.

\*) Aus: *Mys Ammitaw!* Bern. Verlag von A. Franke.