Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 18 (1914-1915)

Heft: 7

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: 22.08.2025

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

Waffen" (Feldpostausgabe für 1 Mk.). Der berühmte Forscher schildert darin „die größten Eindrücke seines Lebens", wie er sie an der deutschen Westfront, als Gast im Hauptquartier des Kaisers, auf den blutgetränkten Schlachtfeldern, in den Schützengräben und Biwaks, in den von den Feldgrauen besetzten Gebieten Belgiens und Frankreichs im September und Oktober vorigen Jahres erlebt hat. Dieses Buch Hedins ist ein Hohes Lied auf den deutschen Idealismus, auf deutsche Tapferkeit und Menschlichkeit und auf deutsche Tatkraft. Es ist den deutschen Soldaten gewidmet, es soll sie erfreuen und erheben, es soll ihnen ins Feld gesandt werden und in Ruhepausen des Kampfes, selbst in den Schützengräben bei jedem die Flamme patriotischer Begeisterung immer aufs neue entfachen. Hedins „Ein Volk in Waffen" ist aber nicht nur die politische Tat eines tapfern „Neutralen", bestimmt, die ausländischen, besonders englischen Lügenfestungen in die Luft zu sprengen, sondern auch ein literarisches Meisterwerk, in dem sich der Schriftsteller Hedin selbst übertroffen hat. Aus diesen Gründen und bei dem billigen Preis können wir das 192 Seiten starke, mit 32 Illustrationen, Photographien und eigenen Zeichnungen, geschmückte Buch unsern Lesern empfehlen.

Nützliche Hauswissenschaft.

Hygiene und Diätik der Beerenfrüchte.

Die Hauptmasse der Beerenfrüchte wird durch Wasser gebildet, das Kohlehydrate, namentlich Traubenzucker, Fruchtzucker, bei manchen Arten auch Rohrzucker, ferner Dextrin und gallertbildende Pectinstoffe enthält. Als Gerüst ist Cellulose im Obst enthalten, auch etwas Eiweiß findet sich in demselben. Bei den Preißelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren schwankt der Wassergehalt von 84—87%, der Eiweißgehalt von 1—0,1%, Zucker von 1,5—6,4%, der Säuregehalt von 0,9—2,1%. Bei empfindlichen Verdauungsorganen läßt man Heidelbeeren nur gekocht als Kompott oder in Form von Suppe genießen, bei Erdbeeren kann man im Interesse eines schwachen Magens mit Vorteil den Saft ohne die schwerverdaulichen Gerüstfasern verabreichen. Bei Johannisbeeren ist es zweckmäßig, die Kerne nicht mit zu verschlucken, soweit sie sich leicht im Munde zurückhalten lassen. Erdbeerkuren werden bei Hautkrankheiten, auch bei Gicht und Harnsteinen empfohlen, ferner werden Erdbeeren bei der Vorkur der Bandwurmkur angewendet. Nach Genuß von Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren tritt gelegentlich Nesselsucht auf. Die Erdbeeren sind auch wegen ihres Phosphorgehaltes für Nervenkranke zu empfehlen. Der Saft der Weintrauben gilt als Blutreinigungsmittel, befördert den Stoffwechsel und regt die Darmtätigkeit an. Johannis-, Stachel-, Himbeeren und Brombeeren enthalten weniger Zucker, dafür aber mehr Säuren, können von Magen- und Darmkranken daher nur in hochreifem Zustand genossen werden. Auch die Preißelbeeren und die Heidelbeeren haben diätetischen Wert, sie werden heute in ungeheuren Mengen konsumiert, da sie mit ihrer erfrischenden Wirkung dem menschlichen Organismus in jeder Genußform zuträglich sind und sich als Einmachfrüchte jahrelang konservieren lassen. Die Flieder- oder Hollunderbeeren wirken schweißtreibend, die Blaubeeren stopfend.

Was das Eisen anlangt, so zeichnen sich bekanntlich gewisse Gemüse durch ihren Eisengehalt aus, es gehören hierher aber auch manche Beerenfrüchte, wie die Walderdbeeren und die Waldhimbeeren. Professor Bunge hat nachgewiesen, daß diese Beeren an Eisengehalt die Hülsenfrüchte sowie die Kartoffeln übertreffen, an Kalkgehalt dagegen alle Fleischsorten. Der Eisenverarmung vorzubeugen, sind also diese Beerenfrüchte in besonderem Maße ge-

eignet. Nach einem alten Volksgebrauch werden die Beerenfrüchte auch als Blutreinigungsmittel gebraucht und zu diesem Zweck täglich ½—2 Kilo genossen. Bleichsüchtigen Mädchen und blutarmen Menschen ist der reichliche Genuß von Erdbeeren nur anzuraten. Um auch außerhalb der Erntezeit den Genuß der Erdbeeren zu ermöglichen, sollten stets große Vorräte derselben eingemacht werden.

Die Heidelbeere ist seit langer Zeit in der Volksheilkunde als gut bewährtes Mittel gegen Darmkatarrh in Gebrauch. Sie enthält Fruchtsäuren, einen Farbstoff, der gerbstoffhaltig ist und dem die Wirkung auf den Darm zukommt. Demselben Zweck in der Heilkunde dient auch der aus Heidelbeersaft unter Zusatz von Zucker und Hefe hergestellte Heidelbeerwein. Nachdem die Heidelbeere infolge der neu auftauchenden pharmazeutischen Präparate etwas in den Hintergrund geraten ist, ist sie neuerdings von Prof. Winternitz in Wien empfohlen worden. Der bekannte Arzt wendet die Heidelbeere bereits seit 25 Jahren an und hat neuerdings einen zusammenfassenden Bericht über seine Heilerfolge auf dem Anwendungsgebiet der Heidelbeere veröffentlicht. Ihres zusammenziehenden Charakters wegen eignen sich die Heidelbeeren demnach nicht bloß bei Darmkrankheiten, sondern auch bei Erkrankungen der anderen Schleimhäute, als Gurgelmittel bei chronischem Rachenkatarrh, bei Schnupfen zur Durchspülung der Nase. Voraussetzung ist nur, daß die erkrankte Schleimhaut längere Zeit in Berührung mit der färbenden Flüssigkeit bleibt und die Spülung oft erneuert wird. Auch bei Hautkrankheiten, namentlich bei Flechten, wird die Heidelbeere mit vielem Erfolg gebraucht.

Gekochte Früchte sind deswegen leichter verdaulich als rohe, weil durch das Kochen die Zellstoffhüllen zersprengt werden. Darüber, wie saftige Früchte direkt die Verdauung beeinflussen, hat der Engländer Dr. Sharp Untersuchungen angestellt. Die Fruchtsäure der saftigen Früchte verbindet sich mit dem Eisen der festen Nahrungsstoffe und letzteres wird dadurch zur Aufnahme ins Blut vorbereitet. Auch enthalten viele saftigen Früchte Fermente. Untersuchungen über die Wirkung frischer Früchte auf geronnenes Eiweiß ließen bei Erdbeeren und reifen Kirschen verdauende Eigenschaften nachweisen. Bei Büchsenfrüchten waren diese Eigenschaften ganz, bei getrocknetem und gedämpftem Obst teilweise zerstört. Am gesündesten ist demnach der Genuß von saftigen Früchten am Schlusse der Hauptmahlzeit wegen ihrer die Verdauung unterstützenden Eigenschaften. Direkt zu widerraten ist es, manche Früchte, wie die Trauben, auf den leeren Magen zu genießen, weil sie zur Säuerung führen.

Die Frage, ob der Genuß von Erdbeeren ratsam sei, ist in Frankreich aufgeworfen worden im Hinblick darauf, daß rohes Obst im allgemeinen durch den darauf angesammelten Staub, welcher Keime enthält, eine Infektionsgefahr darstellt. Zur Düngung der Erdbeeren verwendet man flüssige Kotstoffe, welche den Typhusbazillus in großen Mengen enthalten können. Wenn man die Erdbeeren bei großen Mengen in sterilisiertem Wasser oder nur 5 Minuten in strömenden Wasser wäscht, so wird die Zahl der ansteckenden Keime verringert, aber nicht in einem zum Schutze gegen die Infektion ausreichenden Maße. Weit wirksamer ist ein Verfahren, welches darin besteht, daß man die Erdbeeren in eine genügende Menge von Rotwein bringt, so daß sie darin vollständig untertauchen und daß man sie zeitweise schüttelt.

Es läßt sich je nach der verwendeten Weinsorte in 45—60 Minuten eine Sterilisierung der Erdbeeren erreichen. An Stelle des Weines kann man auch eine fünffach verdünnte Lösung von Wasserstoffsuperoxyd verwenden. Auch der Saft der Erdbeeren besitzt eine sterilisierende Wirkung. Für den Genuß empfiehlt es sich, die Erdbeeren zunächst in gekochtem Wasser zu waschen, dann eine Stunde lang in Rotwein zu legen. Die Citronensäure, Apfelsäure und Weinsäure, welche die Früchte enthalten, wird im Organismus in Kohlensäure verwandelt. Die Erdbeere ist nach dieser Richtung am wirksamsten. Die harntreibende Wirkung der Früchte ist zum Teil bedingt durch ihren Sodagehalt. Im allgemeinen ist in der Bevölkerung der zunehmende Genuß der Früchte zu fördern. Früchte sind durch die Eigenschaft, die Speichelabsonderung anzuregen, ein Vorbeugungsmittel gegen Zahnkrankheiten.

Steigerung der Säuglingssterblichkeit im Frühjahr.

Bis vor kurzem hat die Mehrzahl der Forscher die Ansicht vertreten, daß die hohen Sommertemperaturen den Kindern nicht direkt schädlich werden, sondern daß sie die Zersetzung ihrer Nahrung, der Milch, begünstigen und daß diese dann die Krankheit verursacht. Wie Dr. Liefmann in der „Deutsch. med. Woch." ausführt, ist es aber nicht gelungen, in der Milch die Keime zu finden, die ihr eine derartige heftige Giftwirkung verleihen. Da nun an jedem beliebigen heißen Tag, selbst im Frühjahr, in jedem Stadtteil und in ganz verschiedenen Straßen gleichzeitig viele Kinder erkranken und in kurzer Zeit sterben, so müßte doch der Keim in der Milch, der daran schuld sein soll, recht weit verbreitet sein. Wenn dem wirklich so wäre, so müßte es doch möglich sein, ihn im Laboratorium zu züchten und mit ihm giftige Milch zu erzeugen. Da dies aber bisher nicht gelungen ist, so bleibt nichts anderes übrig, als anzunehmen, daß die Hitze die Kinder direkt schädigt. Es muß aber unbedingt darauf das Hauptgewicht gelegt werden, daß Tiermilch überhaupt keine ideale Nahrung für den Säugling darstellt, da sie auch im reinsten Zustande zu Schädigungen Veranlassung geben kann. Die Hygiene der Kuhmilch muß daher zurücktreten hinter einer direkten Fürsorge für die Kinder. Der Bevölkerung ist noch nicht genügend zum Bewußtsein gekommen, ein wie unersetzliches Gut die Muttermilch für den Säugling darstellt. Das gesamte Milieu, das ein Kind umgibt, ist von Einfluß auf seinen Gesundheitszustand. Daher heißt Säuglingsfürsorge treiben zugleich Wohnungspflege ausüben.

Wie viel Menschen kann die Erde ernähren?

Nach Ballod hängt die Frage, wie viele Menschen die Erde ernähren kann, aufs Engste mit dem Bevölkerungsproblem zusammen. Die größte Menschenmenge kann auf der Erde bei rein pflanzlicher Nahrung existieren, bei Beschränkung der Haustiere auf einen Raum vorherrschender Spatenkultur. Als Beispiel dienen Japan und China. Unter dieser Voraussetzung der fast rein pflanzlichen Nahrung kann fast die gesamte für den Ackerbau taugliche Erdoberfläche der Ernährung des Menschen dienen. Im Gegensatz hierzu bleibt für den Menschen um so weniger übrig, je größer der Inlandsviehbestand ist, wie z. B. in Amerika, da dient weitaus der größte Teil der landwirtschaftlich genutzten Fläche für die Ernährung der Tiere.

Ballod berechnet nun die anbaufähige Fläche der Erde auf annähernd 56 Millionen Quadratkilometer. Nimmt man an, daß von dieser Gesamt-

fläche rund die Hälfte als Ackerland genutzt wird, so bekommt man 2600 Millionen Hektar Ackerland. Nach dem amerikanischen „standard of life" gehört zur Ernährung eines Menschen etwa rund 0,9 Hektar mit Getreide bestellte Fläche. Man kommt dabei auf eine mögliche Erdbevölkerung von rund 2333 Millionen Menschen, ein Betrag, der bei der heutigen Volksvermehrung leicht in einem Menschenalter erreicht werden kann. Nun sind die Verhältnisse insofern günstiger, als bei hochstehender landwirtschaftlicher Kultur beträchtlich höhere Ernten erzielt werden können, als dies jetzt in Amerika der Fall ist. Nach deutscher Lebenshaltung würden 5600 Millionen Menschen auf der Erde leben können, nach japanischer sogar 22,400 Millionen Menschen. Die Entwicklung des heutigen Maschinenwesens macht es jedoch wahrscheinlich, daß in absehbarer Zeit der Viehbedarf auf ein Minimum beschränkt werden wird; damit werden die für den Menschen verfügbaren Nahrungsmengen auf ein Viertel bis ein Fünftel gesteigert. Eine Vermehrung wäre denkbar für den Fall, daß große Lager von Phosphorsäure auf der Erde gefunden würden.

Bücherschau.

v. Segesser, Dr. med., Fr.: Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit durch Anwendung der Heilfaktoren des Riklischen Kurverfahrens. (Dresden, Holze u. Pahl.) Preis Mk. 1. — Ein wissenschaftlich gebildeter Arzt, der das Heilverfahren des bekannten hygienischen Arztes Arnold Rikli, des Vaters der Sonnenbehandlung, seit vielen Jahren mit großem Erfolge anwendet, gibt uns in vorliegender Druckschrift eine gemeinverständliche Abhandlung über die wunderbaren Wirkungen der diese Heilmethode umschließenden Heilfaktoren und zeigt, wie man letztere, sowie die weisen Lehren Riklis nicht nur in einer Kuranstalt sondern auch im Alltagsleben zur Heilung und Verhütung von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens anwenden kann.

Die Krebskrankheit und ihre Bekämpfung. Fünf Vorträge auf Veranlassung der Schweizerischen Vereinigung für Krebsbekämpfung, gehalten von Prof. Dr. E. Hedinger, Prof. Dr. von Herff, Kantonsphysikus Dr. H. Hunziker, Prof. Dr. F. de Quervain, Prof. Dr. Rud. Stähelin. 112 Seiten Großoktav, geheftet Fr. 1.50, Mk. 1.20.

Eine populäre Darstellung der neuesten Ergebnisse der Krebsforschung und Krebsbekämpfung vom wissenschaftlichen Standpunkte aus existiert bis jetzt noch nicht. Es kommt daher diese billige Broschüre einem wirklichen Bedürfnis entgegen. Die Autoren, vier ordentliche Professoren der Basler Universität und der Physikus des Kantons Basel-Stadt, haben im Laufe des Februar dieses Jahres in Basel auf Veranlassung der Schweizerischen Vereinigung für Krebsbekämpfung die hier veröffentlichten Vorträge gehalten, und dabei hat sich, da die Vortragsräumlichkeiten für das andrängende Publikum sich zu klein erwiesen, die Wünschbarkeit einer Verbreitung in Buchform herausgestellt. Es ist den Verfassern meisterhaft gelungen, die Probleme, die sich bei der Erforschung und Bekämpfung dieser rätselhaften und gerade für die Schweiz, das Land des Maximums der Krebssterblichkeit, so verhängnisvollen Krankheit ergeben, einem breiteren Publikum verständlich zu machen. Ganz besonders aber ist hervorzuheben, wie geschickt, trotz ernsten Hinweises auf die Gefahren und eindringlichster Mahnung zu den bis heute bekannten Möglichkeiten der Verhütung, vermieden ist, unnötige und schädliche Krebsfurcht zu züchten.

Die für gebildete und einfache Leute gleich interessante Veröffentlichung hat keineswegs rein lokalen (Basler) Charakter, sondern zieht ebenso die Verhältnisse der ganzen Schweiz wie der übrigen europäischen Länder in den Kreis ihrer Darstellung.

Der Pfarrherr von Gollhofen. Blätter aus einem alten Kirchenbuch. Von Wilhelm Seb. Schmerl. München 1914, C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung. Preis: 4 Mk. Wir lesen hier mit voller Teilnahme die rührsame