Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 20 (1916-1917)

Heft: 4

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: 02.10.2025

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

als du deiner Freundin rühmtest, wie er sich „gar nicht schäme", in der Arbeitsschürze am Spiel seiner Kameraden teilzunehmen? Brachtest du ihn nicht vielleicht gerade durch deine Worte zum Bewußtsein, daß eine Schürze für so einen Buben eigentlich eine Schande sei?

Ich meine: daß Mütter, die überhaupt über die Erziehung ihrer Kinder nachdenken, keine so primitiven Fehler begehen wie Unwahrheiten vor Kinderohren, Verheimlichen vor dem Vater, Sich-verleugnen-lassen u. s. w. ist wohl selbstverständlich. Aber es gibt außer diesen für jeden offensichtlichen Schaden in unserm Acker noch eine Unmenge von Bakterien, deren wühlende Arbeit wir nicht sehen, bis eines Tages sie sich uns in ihren Folgen erschreckend offenbart. Für diese „Bagatellen" im Umgang mit unsern Kindern, von denen ich nur einige aus dem Leben geschöpfte Proben herausgriff und die wir in der Regel nicht beachten, ehe sie sich auf ungesunde Art ausgewachsen, sollten wir unser Erzieherauge schärfen lernen.

Marie Steiger-Lenggenhager.

Das Glück.

Zu eng war mir das alte Haus.
Ich wollt's nun einmal wagen
zu wandern in die Welt hinaus,
das Glück mir zu erjagen.
Ich dacht' in frohem Jugendmut,
das holde Glück es wär mir gut.

So zog ich fort, landaus, landein
viel Großes zu vollbringen;
ich dacht', die halbe Welt wär' mein,
ich könnt' sie leicht bezwingen.
Doch niemals hielt beim fremden Gast,
beim fahrenden, das Glück die Rast.

Oft trieb's mit mir ein frevles Spiel
stand winkend an den Straßen;
schon glaubt' ich nahe mich beim Ziel
und wollt' es jubelnd fassen —
dann sah's mir lächelnd in's Gesicht
und tänzelt fort: „Du fangst mich nicht!"

Da kehrt' ich heim aus fremdem Land
voll Zorn und wildem Jammer
und nahm die alte Axt zur Hand
und nahm den schweren Hammer
und schlug und schaffte immerzu
und gönnte mir nicht Rast noch Ruh!

Und um das große, ferne Glück
wollt' ich mich nicht mehr scheren,
um ein bescheidenes Geschick
galt's künftig sich zu wehren.
Ich tat's mit immer größ'rer Lust,
und immer freier ward die Brust.

Und eines schönen Morgens war
ein Gast in meiner Hütte
mit lichtem Kleid und gold'nem Haar
und leichtem, leisem Schritte,
der sah mich an mit holdem Blick:
„Ich komm' zu dir, ich bin das Glück!"

Anna Stüßi.

Nützliche Hauswissenschaft.

Die Bedeutung der Mandeln für Gesundheit und Wehrfähigkeit.

Erkrankungen der Mandeln brauchen, wie jetzt einwandfrei feststeht, nicht örtlich beschränkt zu bleiben, sondern sie können auch Fernwirkungen

erzielen. Mit Sicherheit sind z. B. die Beziehungen zwischen Mandelerkrankungen und akutem Gelenkrheumatismus erkannt; auch Erkrankungen des Herzens, der Gefäße, der Nerven und des Unterleibes werden oft auf die Mandeln zurückgeführt, und auf Anregung von Professor Päßler in Dresden hat die Heeresverwaltung beschlossen, den Ärzten in den militärischen Lazaretten nahezulegen, auf diese Zusammenhänge zu achten, die natürlich für die Behandlung von hoher Wichtigkeit sind, da man dann vor allem bei diesen Krankheiten an die Behandlung der Mandeln heranzugehen hat. Wichtig ist die Behandlung vor allem bei Herzstörungen, für die man keinen anatomischen Befund hat, die aber trotzdem sehr erhebliche subjektive Beschwerden machen. Die Erfolge waren gute. Dr. John empfiehlt die Mandelbehandlung ferner bei Neigung zu Erkältungen. Bei jugendlichen Personen können sich immer wiederholende Halsentzündungen durch den Mandelschnitt beseitigt werden, desgleichen kann Rheumatismus, Herz- und Nervenleiden vorgebeugt werden. Viele ewig erkältete, müde, appetitlose, blaß und schlecht aussehende sogenannte „Drüsenkinder" erlangen durch diese Behandlung ihre körperliche Frische und Widerstandsfähigkeit wieder und die Zahl der diensttauglichen jungen Leute wird vermehrt.

Neue Untersuchungen über die Wirkungen kleiner Alkoholmengen auf die Nerven- und Muskeltätigkeit.

Es liegen vorläufige Mitteilungen über Untersuchungen vor, die am Nutrition Laboratory in Boston, einer Zweiganstalt des Carnegie-Institutes in Washington, unter Leitung von Francis D. Benedict und Raymond Dodge ausgeführt wurden. Sie erstrecken sich auf einfache und zusammengesetztere Nerven- und Muskeltätigkeit. Geprüft wurde der Patellasehnenreflex und er Schutzlidreflex; dabei wurden der Zeitraum zwischen Reiz und Reflex, die bei der reflektorischen Bewegung angewendete Kraft und die Dauer der reflektorischen Zusammenziehung gemessen. Ferner wurden folgende zusammengesetzte Vorgänge gewählt: 1. Augenbewegungen als Reaktion auf plötzlich erscheinende Reize; 2. gesprochene Antworten auf sichtbar vorgezeigte Worte; 3. freie Assoziationen. Ferner wurden untersucht: Das Beharrungsvermögen geistiger Eindrücke, abteilungsweises Auswendiglernen von Wortreihen, Empfindlichkeit gegen elektrische und magnetische Ströme; Schnelligkeit und Genauigkeit der Augenbewegungen, sowie wechselweise Innervation der Antagonisten am Mittelfinger wurden zur Messung der motorischen Koordination benützt.

Es gab zwei Gruppen von Versuchspersonen: Institutshörer, die sehr mäßige Alkoholverbraucher waren, und poliklinische Kranke der psychiatrischen Klinik in Boston, die schon Delirium tremens gehabt hatten.

Die verwendeten Alkoholmengen waren 30 beziehungsweise 40 cm^3 abs. Alkohol; zu einer bestimmten Probe wurden 12 cm^3 abs. Alkohol in Zwischenräumen wiederholt gereicht.

Die größten prozentuellen Wirkungen des Alkohols wurden bei den Reflexen festgestellt. Beim Kniesehnenreflex wurde die Reflexzeit um 10% verlängert; die Kraft der Zusammenziehung des Muskels wurde um 40% vermindert. Beim Augenlidschutzreflex wurde die Reflexzeit um 7% verlängert, die Größe der Lidbewegung um 19% vermindert. Die Reaktionszeit bei den Augenbewegungen wurde um 5% verlängert, die der sprach-

lichen Reaktionen um 3%, Gedächtnis und freie Assoziationen wurden nur wenig beeinflußt. Die Empfindlichkeit gegen faradische Reizung war um 14% herabgesetzt. Die Zahl der Fingerbewegungen nahm um 9% ab, die der Augenbewegungen um 14%.

Gleichzeitig mit der Muskeltätigkeit wurde die Pulszahl während der Untersuchung beobachtet; unter allen Versuchsbedingungen brachte der Alkohol eine relative Beschleunigung des Pulses hervor; diese relative Beschleunigung betrug durchschnittlich 3%; wenn diese Wirkung auch klein ist, so trat sie doch so regelmäßig bei einer sehr großen Zahl von Messungen auf und entsprach so genau der Höhe der Dosis, daß sie einen hohen Grad von Sicherheit beanspruchen kann.

Die genaue Untersuchung der Pulskurven zeigte, daß die Pulsverlangsamung hauptsächlich, aber nicht ausschließlich durch herabgesetzte Tätigkeit der hemmenden (Vagus) Fasern hervorgerufen wird.

Pulsbeschleunigung und neuromuskuläre Herabsetzung zusammen ergeben das Bild einer Erschwerung der Nerven- und Muskelarbeit durch den Alkohol. Auch schon in den einfachsten Formen wird der motorische Akt niemals erleichtert, sondern stets verlangsamt und verschlechtert. Die Leistungsfähigkeit des Herzens gegenüber den bei der Arbeit gestellten Anforderungen wird durch den Alkohol herabgesetzt.

Die Frage, ob die lähmende Wirkung auf die neuromuskulären Tätigkeiten nicht vielleicht als eine Art von Erholung und Schonung betrachtet werden könne, beantworten Benedict und Dodge dahin, daß dies unbedingt ausgeschlossen werden müsse. Als Angriffsort des Alkohols seien hauptsächlich die Koordinationszentren zu betrachten.

Das Ergebnis der Versuche fassen die beiden Forscher in folgende Worte zusammen: „Herabgesetzte Reizbarkeit bei einer Reihe von neuromuskulären Vorgängen und relative Pulsbeschleunigung sind eindeutige Beweise verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit als Wirkung mäßiger Alkoholmengen. Scientific Temperance Journal 1916, January.

Der Nährwert der Gemüse.

Nach Rubner sind wegen ihres Fettreichtums am gehaltvollsten die Nußarten, am minderwertigsten der Spinat. Die Nüsse stehen an Verdaulichkeit dem Fleischeiweiß wenig nach. Vom Steinpilz hat man eine völlig übertriebene Meinung über seine Bedeutung als Nahrungsmittel. Hochbedeutsam sind dagegen die fetthaltigen Samen, von denen die Haselnüsse das naheliegendste Beispiel sind, die Nüsse entsprechen den fettesten Sorten des Rindfleisches und werden tadellos ins Blut aufgenommen. Die Verdaulichkeit der Wurzel- und Blattgemüse ist gegenüber manchen Körnerfrüchten eine geringe. Diese Nahrungsquelle sollte in der Volksernährung in mancher Richtung mehr herangezogen werden, als es bisher der Fall war, weil tatsächlich wertvolle Nährsubstanzen in ihnen enthalten sind. Doch ist die Übersicht über ihre Bedeutung als Nährquelle sehr erschwert infolge des wechselnden Wassergehaltes bei den Gemüsen und Obst und durch die Abfälle, welche sich bei der Küchenzubereitung ergeben. Beim Einkaufen nach Gewicht schädigt das Besprengen der Waren mit Wasser manchmal den Käufer recht erheblich. Im Vergleich mit dem Nährwert des Brotes entspricht ein halb Pfund Brot 7 Pfund Wirsing oder 4 Pfund Rosenkohl. Die als Portion

gewöhnlich genossene Gemüsemenge beansprucht keine ausschlaggebende Bedeutung in der Kost des Städters. Die Verdaulichkeit der Gemüse ist ungünstiger wie die des Getreides. Was die Preise der Gemüse anbelangt, so würde die Ernährung mit Kohlrüben 1,096 Mk. täglich kosten, die mit Haselnüssen 2,83 Mk., Grünkohl wäre schon fünfmal so teuer als Kohlrüben. Bei Blattgemüsen und Steinpilzen würde man 16,66 Mk. täglich auszugeben haben. Kohlrüben sind billiger und Spinat ist teurer wie animalische Produkte. Völlig sinnlos ist es, Spinatbrei in Dosen zu kaufen, deren Inhalt bei den außergewöhnlich hohen Preisen des Spinats an sich noch dreimal teurer ist als der frische Spinat.

Gedenkworte.

„Er hat sich abgefunden" heißt es oft achselzuckend von einem, der über ein Leiden, einen Verlust, eine geringe Stellung oder ein schwer zu behandelndes Ehegenoß nicht mehr klagt, — sondern bedauerlich zufrieden scheint.

Wie kurzsichtig ist solche Kritik, die nur den Ausfall, das Negative, den abgesplitterten Bruchteil eines Ganzen bemerkt, aber nicht das tatsächlich Vorhandene wertet: den Grund zur Zufriedenheit, das Plus, welches die heilsame Ordnung der Natur eben aus diesem Mangel hervorwachsen ließ: Sie sieht nicht die z. B. durch Kränklichkeit herbeigeführte naturgemäße Lebensweise, eine zuverlässige Vorläuferin der Gesundung, nicht die durch Überwindung von Schmerzen gesteigerten Seelenkräfte des Mutes und Widerstandes, nicht den durch Kummer vertieften Empfindungsreichtum und die erhöhte Anpassungsgabe, nicht die aus erlittenem Unrecht erblühende Gerechtigkeit des Herzens; sie sieht nicht die an Stelle e i n e s verlorenen Zieles oder Genusses erstandenen a n d e r e n, höheren Lebensziele, die reicheren, geistigen Genüsse der Musik, Poesie und des Humors, des Wohltuns, der Pflichterfüllung, Naturversenkung, des umfassenden Weltverstehens, — sie sieht nicht den aus alledem und zu alledem herrlich reifenden, schon im ersten Keime beglückenden Glauben an die Souveränität des Geistes...

Wer nach Entziehung eines einzigen Lebensgutes solcherart sehend geworden ist für viele andere, bessere, vor allem für die Unbegrenztheit des Lebens und der Freude, darf kaum ein Abgefundener genannt werden.

Verzichter sind aber vielleicht jene zu nennen, die in stumpfer Behaglichkeit, in blinder Nachahmung festhalten an den wenigen Marktgütern der Menge und — auf das höchste Glück verzichtend, — geduldig auf sich nehmen alle aus der Enge ihre beschränkten oder verkehrten Lebens resultierenden Übel: Berufssklaverei, Nervosität, chronische Krankheiten, Charakterabbröcklung, Blasiertheit, Überdruß und innere Leere, — die sich mit all dem als unabänderlichen Übeln a b f i n d e n, sich so gut abgefunden haben, daß sie nicht einmal mehr hinausverlangen aus der Armut in die Fülle, aus dem Dunstkreis in die Weite des Lichtes und Glückes — da draußen im Reiche des Geistes —

*

Der Mann kann eine Frau auf s e i n e Art erobern, jedoch nur auf i h r e Art besitzen. G. Schlein.