

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 21 (1917-1918)
Heft: 5

Artikel: Ernährung und Nahrungsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-663963>

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: 27.12.2025

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

führen, um sie dem Kranken zur Unterhaltung aufs Bett zu legen. Diese „Obsorge“ soll und darf nun aber nur derjenige sich auszuüben erlauben, der die Geistesrichtung und das geistige Bedürfnis des Kranken genau kennt. Es wird hierin, zumal auf religiösem Gebiete, noch immer viel „gesündigt“. Finden sich doch immer noch genug der Fanatiker, die jeden Krankheitsfall in ihrem Bekanntenkreise dazu benützen, Schriften ihrer religiösen Richtung in beredten Wort zum Studium anzupreisen. Der Patient verspricht dann vielleicht aus lauter Zartgefühl, die ihm vorgelegten Bücher zu lesen. Allein der Erfolg ist zumeist ein negativer. Der Kranke, der sich des religiösen Trostes bedürftig fühlt, weiß selbst genau, wohin er sich wenden kann und will.

Auf einem langen Krankenlager lernen wir auch — zumal der Mann, den das Erwerbsleben in gesunden Tagen voll in Anspruch nimmt — die Wohltat einer geordneten Häuslichkeit richtig schätzen. Wie lieb wird uns jeder Gegenstand, jeder Winkel unseres noch so einfachen Krankenzimmers, wenn eine sorgende Hand geräuschlos Ordnung hält! Wie vertraut werden uns ein Fleckchen grüner Erde, ein Bergprofil, eine Baumgruppe, die unser Blick durch das Fenster erfaßt; vermögen wir an diesen Bildern und Objekten doch selbst den Witterungsscharakter in seinen vielerlei Abstufungen abzulesen. Und wie bekannt wird uns bei leicht geöffnetem Fenster das Leben und Treiben unserer Nachbarschaft vom frühen Morgen bis zum späten Abend, wobei sich unser geistiges Auge an schlichten Szenen und Vorgängen freut und erlahrt, die wir in gesunden Tagen leichthin übergangen haben.

Der herrlichste Gewinn eines langen Krankenlagers bildet aber für uns die tiefe Erkenntnis, daß wir in ein Familienband eingeordnet sind, das sich durch alle Wirrnisse und Stürme des Lebens bewährt, ja durch diese noch gefestigt und gestärkt wird.

F. W. Sch.

Ernährung und Nahrungsmittel.*)

Mehr und mehr müssen wir unsere unter dem zunehmenden Wohlstand der Friedensjahre üppig gewordene Lebensweise einschränken und sehen, wie wir die Erzeugung und Verteilung der dem eigenen Lande zur Verfügung stehenden tierischen und pflanzlichen Nahrungsmittel am zweckmäßigsten vornehmen können, um die größtmögliche Ausnutzung der in ihm vorhandenen Nährstoffe zu erzielen. Dazu bedarf es freilich nicht nur, daß die verantwortlichen Stellen, denen diese staatliche Fürsorge zufällt, nach den Grundsätzen unserer mit den Erfahrungen des Krieges noch weiter fortgeschrittenen Ernährungswissenschaft handeln, sondern auch jeder einzelne muß sich mit ihren Ergebnissen und Lehren vertraut machen, um aus ihnen die praktische Nutzanwendung ziehen zu können. Dafür wird nun ein bereits in dritter, den heutigen Verhältnissen angepaßter Auflage erscheinendes Bändchen der bekannten Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“: „Er-

*) Von Prof. Dr. N. Bünz, Geheimer Regierungsrat in Berlin. Dritte Auflage. Mit 6 Abbildungen im Text und 1 Tafel. 9.—14. Tausend. (Aus Natur und Geisteswelt. Sammlung wissenschaftlich-gemeinverständlicher Darstellungen 19. Bändchen.) (4 und 135 S.) 8. Geh. Mf. 1.20, geb. Mf. 1.50. Verlag von B. G. Teubner, Leipzig und Berlin 1917.

nährung und Nahrungsmittel", das von dem bekannten Berliner Physiologen Professor Dr. N. Bünz verfaßt wurde, außerordentlich geeignet und jedem, im besonderen auch den Hausfrauen, den Volkstümchen, Krankenhäusern, Sanatorien, Hauswirtschaftsschulen u. a. m. willkommen sein. Der Verfasser gibt in ihm zunächst einen Überblick über die Entwicklung der Ernährungslehre, dann behandelt er die chemische Zusammensetzung des Nährstoffbedarfs des Körpers wie die Funktion seiner Verdauungsorgane und zeigt, welch großer Wert auf die auch heute noch mögliche schmackhafte Zubereitung der Speisen zu legen ist, deren Bekömmlichkeit zum größten Teil von dem Reiz, den sie auf Geruch und Geschmack ausüben, abhängt. Von besonderer Wichtigkeit sind auch die Abschnitte, in denen die Nahrungsmengen, deren der Mensch bedarf, nachgewiesen und die chemische Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die beste Ausnutzung der in ihnen enthaltenen Nährstoffe und die geeignetsten Konserverungsmethoden erörtert werden.

Bum Brotmangel.

Nachdem die Brotkarte eingeführt ist, werden viele Hausfrauen wieder zur alten Hausbäckerei zurückkehren und aus dem wenigen ihr zustehenden Mehl Hausgebäck herstellen als willkommene Beigabe zum, ach, so kargen Brotvorrat. Ein schmackhaftes Haushrot läßt sich z. B. aus Mehl, Milch, ein wenig Zucker, einer Prise Salz, 1 Löffel Rum oder Rosenwasser und Backpulver herstellen. Auch Biscuits und Zwieback sind gar nicht schwer zu fabrizieren. Die Hauptbedingung ist ein gutes Backpulver. Da Natron und Backpulver — die üblichen Bestandteile eines guten Backpulvers — vollständig fehlen, die Hefe aber zu teuer ist, werden jetzt allerlei Ersatzmittel — nicht immer einwandfreier Natur — benutzt, z. B. Gips, Kreidemehl, Maun u. s. w. Ein altes, gutes und bekömmliches Backpulver ist das Triebfatz, welches schon von unseren Großeltern zu allerlei Gebäck benutzt wurde. Das Triebfatz ist äußerst billig, sehr auskömmlich und zur Herstellung von allerlei Gebäck geeignet. Nur muß man sparsam damit umgehen — zu viel des Guten ist auch hier vom Übel.

Es wäre zu begrüßen, wenn einige Rezepte zur Herstellung von Triebfatz-Gebäck von einem Fachmann veröffentlicht würden. Eine Hausfrau.

Praktische Hauswissenschaft.

Wie behandelt man einen Ohnmächtigen?

Obgleich das Ohnmächtigwerden nicht nur auf den Sommer beschränkt ist, so kommt es doch wohl häufiger in dieser Jahreszeit vor, als sonst. Die Ursache ist plötzlich eintretende Herzschwäche. Hierdurch wird dem Gehirne nicht genügend Blut zugeführt — alles wird schwarz vor den Augen, der Ohnmächtige fällt um, ist völlig kraft- und bewußtlos; das Gesicht ist bleich.

Furcht, Freude, widerwärtige Anblicke, Blutverlust oder Schmerzen können Ohnmacht hervorrufen. Der Ohnmächtige ist dem Tode sehr nahe, dennoch tritt derselbe sehr selten ein. Die Natur sorgt für Hilfe, indem sie den