

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 21 (1917-1918)
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: 07.01.2026

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

schon alles vergessen — sind wieder ein Herz und eine Seele, die guten Dingen, und spielen. Sind klüger als ihr!

Da sehen die Männer die kleinen Mädchen an und schämen sich. Dann aber mußten sie über sich selbst lachen und gingen nach ihren Höfen auseinander.

So ihr nicht werdet wie die Kinder, kommet ihr nicht in's Himmelreich.

Leo Tolstoj.

Müßliche Hauswissenschaft.

Die hygienische Bedeutung der durchgehenden Arbeitszeit.

Die durchgehende Arbeitszeit, die man der Kohlenersparnis wegen sich mehr und mehr einzuführen ansieht, hat auch viele gesundheitliche Vorteile. Es ist durchaus ein Vorurteil, wenn immer noch geglaubt wird, daß in der Tagesmitte ein warmes Gericht genossen werden muß, was die eigentliche Ursache der geteilten Arbeitszeit ist. In der Mittagszeit hasten nun in den Städten die Leute in die Gasthäuser oder in ihre weit entfernt liegenden Wohnungen, sie nehmen in Unruhe irgend eine warme Mahlzeit, die natürlich nur ungenügend gekaut wird. Ein gefüllter Magen ist aber ein schwerer Störenfried der Arbeit und diese hindert wieder die volle Ausnutzung der aufgenommenen Speisen. Der letztere Umstand ist, worauf die „Blätter für Volksgeundheit“ mit Recht hinweisen, direkt eine Vergeudung; der Körper kann nicht so vollständig die ihm zugeführten Speisen verwerten, als er es bei Ruhe und Behaglichkeit nach dem Essen tun würde, und so hat der Arbeiter auch noch einen recht erheblichen pekuniären Schaden aus dieser un zweckmäßigen Einrichtung. Die Hauptmahlzeit wird viel zweckmäßiger als zwischen 12—2 Uhr zwischen 5 und 7 Uhr eingenommen, sie kann dann mit Ruhe und im Bewußtsein erfüllter Pflicht eingenommen werden. Zwischen Hauptmahlzeit und Nachtruhe braucht dann nur noch eine kleine Mahlzeit eingeschoben werden. Wenn bei einer 8—9stündigen Arbeitszeit in der Arbeitsmitte eine halbe Stunde pausiert wird, so genügt dies vollkommen, um hinterher die Tagesarbeit zu Ende führen zu können, ohne daß eine besondere Erschöpfung des Körpers eintritt. Die zusammenhängende Erholungszeit kann alsdann auch viel besser zum Spazierengehen, Ausübung von Sport, Gartenarbeit oder zur geistigen Erholung verwendet werden.

Kindernahrung während der Genesung.

Für gesunde Säuglinge sind, wie das deutsche Kaiserliche Gesundheitsamt festgestellt hat, erforderlich: Vollmilch täglich $\frac{3}{4}$ —1 Liter, Zucker 30 bis 50 Gramm, Weizenmehl zu 94% ausgemahlen mindestens 200 Gramm für die Woche, Haferflocken oder Weizengries mindestens 500 Gramm für den Monat. Daß das zu 94% ausgemahlene Mehl vom Säugling vertragen wird, haben Untersuchungen am Kaiserin Auguste Viktoriahaus in Charlottenburg ergeben. Danach wird zu 94% ausgemahlenes Weizenmehl von gesunden, über drei Monate alten Säuglingen schadlos vertragen und nur bei Kindern unter drei Monaten und bei kranken Säuglingen bestehen möglicher-

weise gewisse Schwierigkeiten. Wenn sich Störungen einstellen, so wird man zu den Haferflocken greifen. Säuglinge unter drei Monaten brauchen deswegen mit dem 94% Mehl nicht ernährt zu werden, weil für jeden Säugling monatlich 500 Gramm Haferflocken, d. h. 15 Gramm für den Tag vorgesehen sind. Diese Menge genügt, um die unter Ausschaltung des Mehles für die Verdünnung der Milch in den ersten Lebensmonaten notwendige Schleimabkochung herzustellen. Die Haferflocken sollen für die Bereitung der Schleimabkochung behufs Anreicherung der Milch in den ersten drei Monaten dienen. Der Weizengries ist zur Herstellung von Breien zu verwenden.

Bücherchau.

Fritz Fleiner: Zentralismus und Föderalismus in der Schweiz. 1918, Rascher u. Co., Verlag, Zürich. (Schriften für Schweizer Art und Kunst.) Der Staatsrechtslehrer der Zürcher Universität, der neulich seine ebenso glänzenden als heilsamen Erörterungen in den Streit über die Dienstverweigerung warf, behandelt hier in einleuchtender Weise ein wichtiges Problem, das uns gegenwärtig beschäftigt und das die gesamte Bürgerschaft der Schweiz in den kommenden Jahren vielleicht noch mehr erregen wird.

Zunächst legt er dar, wie sich der Gegensatz zwischen Zentralismus und Föderalismus in unserer Bundesverfassung ausgeprägt hat, indem er diese mit derjenigen der Vereinigten Staaten Nordamerikas einerseits und des Deutschen Reiches anderseits vergleicht, und zeigt, daß bei uns in der Tat das Volk der ausschlaggebende Faktor ist, obschon die Kompetenzen des Bundes, den Bedürfnissen der Kantone entsprechend, beständig erweitert wurden, wie denn auch der Aufgabenkreis des Bundes beständig wuchs. Trotzdem blieb der Verwaltungsapparat desselben der gleiche, worin der große Mangel unserer Bundesinstitutionen liegt. Sofern wir die Verwaltung dezentralisieren wollen, ist sie durch die Rechtskontrolle von Seiten einer eidgenössischen Verwaltungsgerichtsbarkeit zu ergänzen.

Nachdem die Entwicklung und die Bedeutung der Bundesinstitutionen und der Gegensatz zwischen zentralistischen und föderalistischen Tendenzen erörtert worden, zeigt Fleiner die Bedeutung der Kantone und Landesteile für die Gesamtheit, indem er sie als die eigentliche Heimat der Demokratie hinstellt. Die Erziehung zur Demokratie setzt die kantonalen Kreise voraus; die Kantone sind die eigentlichen Herdfeuer des geistigen Lebens der Schweiz. Die Kleinheit unseres Staatsgebietes wird wettgemacht durch den Reichtum unserer drei Kulturen. Die Gegensätze fördern und ergänzen also einander; hinter ihnen stehen die nationale Einheit, die Demokratie und die geistige Freiheit.

Wenn wir einen Wunsch gegenüber dieser Schrift äußern dürfen, so wäre es der, daß in einer Neuauflage die im Titel genannten Gegensätze auch noch hinsichtlich ihrer Rückwirkung auf die schweizerische Volkswirtschaft untersucht werden möchten, da diese doch die reale Grundlage zu unserer Existenz gibt.

Das Leben Jesu. Von Johannes Lepsius. Erster Band. 1917. Ladenpreis Mk. 6.40. Der zweite Band wird Anfangs 1918 erscheinen. Die Darstellung des Lebens Jesu in dem vorliegenden Werk ist, obwohl es auf einer durchgeführten wissenschaftlichen Anschauung über die Quellen und den Text der Evangelien ruht, aus Gründen literarischer Einheitlichkeit mit keinerlei literarkritischem und textkritischem Ballast beschwert worden. Die wissenschaftliche Begründung der zu Grunde liegenden Anschauung wird in einem besonderen Werk: Die Quellen des Lebens Jesu, mit dem Text der Evangelien, Historisch-kritische Einleitung zum Leben Jesu, von Dr. Johannes Lepsius, der Veröffentlichung des zweiten Bandes folgen. Der Tempelverlag in Potsdam, Moonstraße 13.

Der Arupp'sche Kleinwohnungsbau. Rund 150 Bildertafeln mit Hausplänen und vielen Textabbildungen, herausgegeben von der Gesellschaft für Heimkultur e. V. in Wiesbaden. Mit begleitendem Text der Bauberatungsstelle Dr. Ing. Herm. Geder in Düsseldorf. Bei Vorausbestellung 10 Teile zu je Fr. 1.50.