

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 22 (1918-1919)
Heft: 2

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: 31.12.2025

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

Min Schak.

I kenn es herzigs Büseli,
En tonners nätte fratz —
Es git keis süezers Gspüseli
Halt als min liebe Schak.

Es Müli hät's, wie Bluet so rot,
Es Herzli wiß wie Schnee,
Runddrehti Uermli — sapperlott —
Und no mängs anders meh.

Und alles, was es hät, isch mi,
Nu mine ganz allei,
Drum lit mer d'Wält voll Sunneschi,
Obs rägni oder schnei.

I bi so glückli, bi so rich —
Es git kein richere Ma:
Lachet ihr nu — mir isch es glich —
I weiss scho, was i ha!

Arthur Zimmermann.

Nützliche Hauswissenschaft.

Hygienische Herbstregeln.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Die Fenster auf! so lange die Witterung es irgend noch erlaubt. Lieber sich wärmer anziehen und die Fenster auflassen, als sich schon jetzt absperren von der belebenden Außenluft und sich einsperren in die dunstige Heizluft.

Milde, sonnige Herbsttage bilden noch die letzte hygienische Gnadenfrist des Jahres zur Abhärtung des Körpers gegen die Unbilden des Winters; daher nutze man sie recht aus mit Wandern im Freien, kräftigenden Luftbädern und kalten Waschungen.

Jeden Tag bei jedem Wetter im Freien sich bewegen, sonst wird man bald wetterscheu und stubenfiech.

Empfindliche Personen sollen im Nebel oder Wind nur durch die Nase atmen und nicht sprechen.

Radfahrer und Wanderer dürfen beim Rasten sich nicht mehr im Wirtschaftsgarten niedersezen, sondern mögen in die schützende Wirtsstube gehen.

Bei kühler, nebliger Witterung sich nicht mit dünner Sommerkleidung brüsten, sondern warme Unterkleidung anlegen; sie ist zweckmäßiger als dicke, die Atmung beschwerende Oberkleidung.

Bei Regenwetter greife man zum Schirme, aber nicht gleich zum Überzieher. Nach jedem Ausgang sofort Schuhe und Strümpfe wechseln.

Täglich frisches ungekochtes Obst essen! Es bildet nicht nur ein labendes Genussmittel, sondern auch ein wohlgeschmeckendes Naturheilmittel bei Verstopfung, Hämorrhoiden, Fettleibigkeit, Hautausschlägen und dergl.

Auch Gemüse soll bei keiner Mahlzeit fehlen; es darf aber nicht in Wasser ausgekocht und dadurch seines Nährstoffgehaltes beraubt sein, sondern muß (in Fett) gedämpft werden.

Schreiben und Lesen in der Abenddämmerung oder im Zwielicht (Tages- und Lampenlicht) ist für die Augen der Erwachsenen und namentlich der Schuljugend sehr schädlich.

Die Zimmeröfen sind jetzt genau zu untersuchen und etwaige undichte Stellen auszubessern, damit nicht beim späteren Heizen gefährliche Verbrennungsgase die Zimmerluft vergiften.

Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Immer mehr wird allgemein anerkannt die Nutzählichkeit, Gesundungskraft und Heilwirkung des Obstgenusses. In der jetzigen Obsterntezeit sollte eigentlich jeder täglich fürgemäß Obst reichlich genießen. Leider vertragen die Verdauungsorgane vieler Menschen nicht so große Zellulosenmengen. Aber die wirksamsten Bestandteile sind im Saft enthalten. Diesen aus den gewöhnlichsten Früchten (Äpfeln, Birnen) zu gewinnen, ist umständlich, teuer und unergiebig. Nur aus einer einzigen Fruchtart, den Weintrauben, kann man den Saft in bequemer und reichlicher Weise aussprellen. Daher ist frischer Traubensaft zur Kur sehr geeignet, und seine Heilwirkung bei den verschiedensten und gerade verbreitesten Leiden ist praktisch erprobt und jetzt auch wissenschaftlich begründet.

Früher reiste man zum Gebrauche der Traubenkuren in die Weingegenden selbst, ging zu bestimmten Tagezeiten in die Rebberge und aß dort die Trauben direkt vom Stock. Das hat außer den großen Geldkosten und der Berufsunterbrechung noch mancherlei Nachteile. Morgens sind die Trauben so kalt, daß sie oft Verdauungsstörungen verursachen. An und zwischen den ungereinigten Beeren sitzt viel Schmutz und Ungeziefer, deren Genuss keineswegs zur Kur gehört. Zahlreiche Kranke, namentlich Nervenleidende, klagen auch über die Anstrengung des Kauens, sie bekommen Mund- und Kinnbackenkrampf; denn z. B. bei 2 Krgr. Trauben täglich muß man ungefähr 800 einzelne Beeren zerkaufen. Besondere Nachteile haben diejenigen, welche Schalen und Kerne teilweise mit genießen. Da diese unverdaulich sind, ballen sie sich zu Klumpen zusammen und bilden im Darme gefährliche Hindernisse. Ebenso wirkt ihr Gerbstäuregehalt verstopfend; und weil dieser schon beim Kauen ausgepreßt und verschluckt wird, ist es stets viel vorteilhafter, nur den Saft der Trauben zur Kur zu benutzen. Man kann diesen aussprellen mit der Fruchtpresse, oder mittels starker Gaze oder Filtriertuch; sind die Beeren etwas hart, so zerdrückt man sie vorher in einem Siebe. Solche Kuren gebraucht man ohne Unterbrechung des Berufes in bequemer und billiger Weise zu Hause. Durch die jetzigen vollkommenen Verkehrsmittel stehen uns überall gute Weintrauben zu Gebote. Man wähle stets große, weiche, recht saftreiche Beeren, und wechsle bisweilen mit der Weinsorte, da dies auf den Appetit anregend wirkt.

Eine Kur mit Traubensaft hat vor andern Trinkkuren von vornherein den großen Vorteil, daß das Getränk sehr gut schmeckt. Es ist zweifellos, daß der angenehme Geschmack die Wirkung erhöht; ein gern genommenes Heilmittel hat stets bessern Erfolg.

Zunächst wirkt Traubensaft erfrischend, regt die Tätigkeit der Nieren und des Darms wesentlich an, hebt den Appetit und die Verdauung, freilich nur, wenn in angemessener Menge genossen. Es findet also eine Förderung und Mauserung des Stoffwechsels statt. Die eigentliche Heilwirkung beruht auf dem hohen Gehalt des Saftes an Nährsalzen, Fruchtsäuren und Traubenzucker. Der vorhandene Phosphor, Kalk, Natron und Kali erläutern den günstigen Erfolg besonders bei nervösen Störungen, denn diese Mineralsalze erhöhen die Nervenspannkraft. Im Übrigen richtet sich die Wirkung hauptsächlich nach der Menge und dem Säuregrad des genossenen Saftes.

Geringere Mengen (bis 2 Agr. täglich) recht süßer Trauben wirken eiweißsparend im Körper, fördern den Ernährungszustand, führen zu Fleisch- und Fettansatz. Freilich muß damit eine gute, nahrhafte Kost verbunden sein, vorzugsweise bestehend aus Fleisch, Butterbrot, Eiern, Käse. Unter diesen Verhältnissen ist die Kur erfolgreich bei magern, nervösen, blutarmen, syphilitischen und tuberkulösen Personen. Nur bei Nervenleiden möge man die Fleischnahrung einschränken, und dafür mehr Butter, Eier, Käse verabreichen.

Dagegen bewirkt der sehr reichliche Genuss (bis 4 Agr. täglich) von säurereichen Trauben eine Beschleunigung der Verdauungstätigkeit, geringere Ausnutzung der Nahrung, Steigerung des Wasserverlustes, und führt dadurch zur Entfettung und Entwässerung des Organismus. Erfolgreich ist diese Art der Traubensaftkur bei Stauungen im Unterleib (üppige sitzende Lebensweise), Fettucht, Darmtrügheit, Verstopfung, Hämorrhoiden, Gicht, Leber- und Nierenleiden, und als Nachkur auf abführende Mineralwässer (Marienbad, Rießen, Homburg). Die Diät muß dabei bestehen in recht magrer Kost, wenig Fleisch, Enthalzung von Fett und Butter. Die Wirkung wird noch besonders unterstützt durch Körperbewegung, Luftbäder und Wasseranwendung. —

Man beginnt jede Kur mit $\frac{1}{2}$ bis 1 Agr. täglich und steigert allmählich drei Wochen lang; dann geht man wieder zurück, so daß die Gesamtkur 5—6 Wochen dauert. Die Tagesmenge wird auf dreimal verteilt. Die Hälfte nimmt man morgens nüchtern mit ein wenig Brotrinde. Eine Stunde nachher ein leicht verdauliches Frühstück. Das dritte Viertel wird eine Stunde vor dem Mittagessen verzehrt, das letzte Viertel in den späteren Nachmittagsstunden, mindestens eine Stunde vor dem Abendessen.

Zur Beachtung.

Wir werden uns gestatten, den Abonnementsbetrag von Fr. 3.80 für den im Oktober begonnenen neuen Jahrgang von denjenigen stadtzürcherischen Abonnenten, welche den Beitrag bis dato nicht auf den Postcheckkonto einbezahlt haben, im Laufe dieses Monats durch eine Einzigerin zu erheben. Wir bitten unsere Leser um gesl. Einlösung.

Zürich, im Oktober 1918. **Die Pestalozzigesellschaft Zürich.**

Rédaktion: Dr. Ad. Wögtlin, in Zürich 7, Aeschstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)
Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schipfe 33, Zürich 1.

Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{1}$ Seite Fr. 120.—, $\frac{1}{2}$ S. Fr. 60.—, $\frac{1}{3}$ S. Fr. 40.—
 $\frac{1}{4}$ S. Fr. 30.—, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 15.—, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 7.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: $\frac{1}{1}$ Seite Fr. 150.—, $\frac{1}{2}$ S. Fr. 75.—, $\frac{1}{3}$ S. Fr. 50.—, $\frac{1}{4}$ S. Fr. 37.50, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 18.75, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 9.40.

Alleinige Anzeigennahme: Annonen-Expedition Rudolf Moosse,
Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Thun, Glarus, Schaffhausen, Solothurn,
St. Gallen.