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: 18.10.2025

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

Min Sdyak.

J kenn es herzigs Büseli, En tonners nätte fraţ — Es git keis süeßers Gspüseli Halt als min liebe Schaţ.

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, Ru mine ganz allei, Drum lit mer d'Wält voll Sunneschi, Obs rägni oder schnei.

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

Arthur Simmermann.

Bühliche Hauswissenschaft.

Hygienische Herbstregeln.

Bon 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 Enadenfrist des Jahres zur Abhärtung des Körpers gegen die Unbilden des Winters; daher nute 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 stubensiech.

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 niedersetzen, sondern mögen in die schützende Wirtsstube gehen.

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

Bei Regenwetter greife man zum Schirme, aber nicht gleich zum über-

zieher. Nach jedem Ausgang sofort Schuhe und Strümpfe wechseln.

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

Auch Gemüse soll bei keiner Mahlzeit sehlen; 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 (Tage3= 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 spätern Heizen gefährliche Verbrennungsgase die Zimmerluft vergiften.

heilwirkung der Kuren mit frischem Graubensaft.

Von Dr. Otto Gotthilf.

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

auch wiffenschaftlich begründet.

Früher reiste man zum Gebrauche der Traubenkuren in die Weingegen= den selbst, ging zu bestimmten Tageszeiten in die Rebberge und af dort die Trauben direkt vom Stock. Das hat außer den großen Geldkosten und der Berufsunterbrechung noch mancherlei Nachteile. Morgens find die Trauben so kalt, daß sie oft Verdauungistörungen verursachen. Un und zwischen den ungereinigten Beeren sitzt viel Schmutz und Ungeziefer, deren Genuß keineß= wegs zur Kur gehört. Zahlreiche Kranke, namentlich Nervenleidende, kla= gen auch über die Anstrengung des Kauens, sie bekommen Mund= und Kinn= backenkrampf; denn z. B. bei 2 Kgr. Trauben täglich muß man ungefähr 800 einzelne Beeren zerkauen. 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 wirft ihr Gerbsäuregehalt verstopfend; und weil dieser schon beim Rauen ausgepreßt und verschluckt wird, ist es stets viel vorteilhafter, nur den Saft der Trauben zur Kur zu benutzen. Man kann diesen auspressen mit der Kruchtpresse, oder mittels starker Gaze oder Filtriertuch; sind die Bee= ren 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 vollkommeneren Verkehr3mittel stehen uns überall gute Weintrauben zu Gebote. Man wähle stetz 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 Trinkfuren von vornherein den großen Vorteil, daß das Getränk sehr gut schmeckt. Es ist zweisellos, 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 Darmes 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 Seilwirkung beruht auf dem hohen Gehalt des Saftes an Nährsalzen, Fruchtsäuren und Traubenzucker. Der vorhandene Phosphor, Walk, Natron und Kali erklären 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 füßer Trauben wirken eiweißsparend im Körper, fördern den Ernährungszustand, sühren zu Fleischund Fettansatz. Freilich muß tamit eine gute, nahrhafte Kost verbunden sein, vorzugsweise bestehend aus Fleisch, Butterbrot, Giern, Käse. diesen Verhältnissen ist die Kur erfolgreich bei magern, nervösen, blutarmen, skrofulösen und tuberkulösen Personen. Nur bei Nervenleiden möge man die Fleischnahrung einschränken, und dafür mehr Butter, Gier, Käse verab-

Dagegen bewirft der sehr reichliche Genuß (bis 4 Kar. täglich) von säurereichen Trauben eine Beschleunigung der Verdauungstätigkeit, geringere Ausnubung 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 Le= bensweise), Fettsucht, Darmträgheit, Verstopfung, Hämorrhoiden, Gicht, Leber= und Nierenleiden, und als Nachkur auf abführende Mineralwässer (Ma= rienbad, Kiffingen, Homburg). Die Diät muß dabei bestehen in recht mage= rer Kost, wenig Fleisch, Enthaltung von Fett und Butter. Die Wirkung wird noch besonders unterstützt durch Körperbewegung, Luftbäder und Was= seranwendung.

Man beginnt jede Kur mit ½ bis 1 Kgr. 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. Gine Stunde nachher ein leicht verdauliches Frühstück. Das dritte Viertel wird eine Stunde vor dem Mittagessen verzehrt, das lette Viertel in den spätern Nachmittags= stunden, mindestens eine Stunde vor dem Abendessen.

Zur Beachtung.

TO COLOR OF THE COLOR OF THE SAME OF THE S

Wir werden uns gestatten, den Abonnementsbetrag von Fr. 3.80 für den im Oktober begonnenen neuen Jahrgang von denjenigen stadtzürcherischen Abonnenten, welche den Beirag bis dato nicht auf den Postcheckfonto einbezahlt haben, im Laufe Dieses Monats durch eine Einzügerin zu erheben. Wir bitten unsere Leser um gefl. Einlösung.

Zürich, im Oftober 1918. Die Pettalozzigefellschaft Bürich.

Redaktion: Dr. Ad. Bögtlin, in Zürich 7, Afpliftr. 70. (Beiträge nur an diese Adreffel) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rudporto beigelegt werden. Drud und Expedition von Müller, Werder & Co., Schipfe 33, Zürich 1.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 120.—, ½ S. Fr. 60.—, ⅓ S. Fr. 40.—
⅓ S. Fr. 30.—, ⅓ S. Fr. 15.—, ⅙ S. Fr. 7.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: ⅙ Seite Fr. 150.—, ⅙ S. Fr. 75.—, ⅓ S.
Fr. 50.—, ⅙ S. Fr. 37.50, ⅙ S. Fr. 18.75, ⅙ S. Fr. 9.40.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Moffe, B ii r i ch, B a f e I, Marau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhaufen, Solothurn, St. Gallen.