Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 26 (1922-1923)
Heft: 2

Artikel: Soll man nach dem Essen ruhen?
Autor: Reinhardt, L.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-664654

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: 09.08.2025

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

weitgehendste Besserung seines Befindens feststellen, sobald er sich einmal an den wohltätigen Wechsel gewöhnt hat. Da der Mensch ein „Gewohnheitswesen" ist, braucht er einige Zeit, bis er sich an diese neue Art zu frühstücken gewöhnt hat. Aber dann wird er die wohltätigen Folgen spüren und nicht mehr davon abgehen. Dazu esse er kein Weißbrot, das verhältnismäßig wenig wertvoll ist und blutarm macht, wie die Milch, weil beide Speisen sozusagen eisenfrei sind, sondern das aus nahrhaftem Roggen hergestellte Schwarzbrot, und dazu, wenn er mag, ein Stück Käse oder etwas Butter. Schwarzbrot ist viel gesünder und nahrhafter als Weißbrot, am besten wenn als Vollbrot aus ganz zermahlenem Korn hergestellt. Nur ein solches Vollkornbrot ist vollwertig. Es enthält dann nicht nur Stärkemehl, wie das gewöhnliche Weißbrot, das irrtümlicherweise als das beste Brot gilt, sondern auch Fett, Eiweiß, sämtliche Nährsalze, die Lipoide und die Vitamine.

In ihm sind alle nahrhaften und lebenswichtigen Bestandteile des Getreidekornes voll enthalten. Seine Krume ist gleichmäßig porös. Es zeichnet sich nicht nur durch maximalen Nährwert, sondern auch durch leichte Verdaulichkeit und vorzüglichen Wohlgeschmack aus. Eine jede Art Brot ist im allgemeinen um so nahrhafter und schmackhafter, bleibt um so länger feucht und frisch, je dunkler es ist, das heißt je ausschließlicher es aus Roggenmehl hergestellt wird. Deshalb ist auch das grobe Schwarzbrot der Landbevölkerung sehr viel besser, nahrhafter und bekömmlicher als das feine weiße Stadtbrot, das nur dem Städter besser schmeckt, weil er durch gewohnheitsmäßigen Alkohol- und Tabakgenuß seine Geschmacksnerven vollkommen verdorben hat.

Bei den alten Germanen und Slawen hieß und heißt heute noch der Roggen, das „Korn" schlechthin. Nur aus ihm wird das Brot hergestellt, das durch seinen reichen Gehalt an phosphorsauren Salzen und Kalkverbindungen für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Zähne von der größten Wichtigkeit ist. Deshalb hatten die alten Deutschen und Schweizer bis ins hohe Alter so gesunde Zähne, ohne daß sie ihnen eine besondere Pflege zu Teil werden ließen. Würden die heutigen Nachkommen sich gleicherweise ernähren, hätten sie ebenso gesunde Zähne. Professor Witzel sagt mit Recht: „Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggenbrot mit harter, dicker Rinde erhält die Zähne gesund; weiches nährsalzarmes Weißbrot richtet sie zugrunde." Und Professor Tarnier in Paris schreibt: „Diejenigen Menschen sind schlecht beraten, die während ihres ganzen Lebens blindlings darauf beharren, nährsalzarmes Weißbrot zu genießen; denn sie verfallen nach und nach, ohne zu ahnen, einer körperlichen und geistigen Entartung, welche sich unvermeidlich auf ihre Nachkommen überträgt."

Jedenfalls ist es das zweckmäßigste, auch das Schwarzbrot nicht aus Mehl herzustellen, sondern direkt durch Zerquetschen von gewaschenem und dabei in Wasser aufgeweichten Roggenkorn mit Zugabe von Chlorkalzium herzustellen. Dies ist das Brot der Zukunft, das vor allem dazu berufen ist, unsere entartete Kulturwelt vor dem Untergang zu retten. Dabei ist nachgewiesen, daß der Keim im Roggenkorn viermal so viel Eiweiß, dreimal soviel Nährsalze und fünfmal so viel Fett als das Korn selbst enthält. Daraus wird neuerdings die Kraftnahrung Materna gewonnen, die für Schwache und Kranke sehr empfehlenswert ist.

Soll man nach dem Essen ruhen?

Von Dr. L. Reinhardt, Zürich.

Um diese Frage zu entscheiden, brauchen wir nur den Instinkt walten zu lassen und zu beobachten, was andere Lebewesen nach dem Essen tun. Da wird man beobachten, daß man nach dem Essen faul wird, Neigung zu Schlaf verspürt, weil das Blut den nun in Funktion tretenden Organen (Magen, Darm und Verdauungsdrüsen) zuströmt und infolge dessen das Gehirn weniger Blut als sonst erhält. Die Verdauung ist auch eine Arbeit, und zwar eine um so schwierigere Arbeit, je zarter das betreffende Wesen ist und um so mühsamer die Verdauung vor sich geht. Jedes Tier, das gefressen hat, legt sich gemütlich hin und verdaut, der satte Säugling schläft ein und ältere Leute machen ein Mittagschläfchen, indem sie der Müdigkeit nach dem Hauptmahle nachgeben und sich nicht törichterweise den Schlaf mit einer Tasse

schwarzen Kaffee vertreiben, wie dies häufig geschieht. Dabei sollen alle beengenden Kleidungsstücke abgelegt werden, bei den Frauen das Korsett, bei den Männern wenigstens der Kragen, damit die Blutzirkulation nicht gehemmt werde. Selbstverständlich soll der Mittagschlaf nicht zu lange ausgedehnt werden; denn meist ist eine kurze Mittagsruhe ebenso oder mehr stärkend als eine übertrieben lange, die nur matt, verdrossen und unlustig zur Arbeit macht, statt zu erfrischen. Darum „nur ein Viertelstündchen!"

Für träge, fettleibige und vollblütige Personen, die gewohnt sind, reichlich zu essen und zu trinken, ist das Mittagschläfchen weniger zuträglich, obwohl gerade sie nicht geneigt sind, ihm zu entsagen. Sie fühlen sich erleichtert, wenn sie sich nach dem allzu reichlichen Essen etwas Bewegung geben können. So waren es überfütterte und allzureichlich Wein genießende Mönche, welche das Verslein aufbrachten: „Nach dem Essen sollst du stehn oder tausend Schritte gehn." Durch den mechanischen Reiz der mäßigen Bewegung nach dem Essen wird nämlich die Fortschaffung des Speisebreis befördert, dabei aber zugleich die Verdauung verlangsamt. Für alle Gesunden aber gilt: „Nach dem Essen sollst du ruh'n und ein Weilchen gar nichts tun!"

Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses.

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Das eigentliche Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Bluten noch Schmerzgefühl eintritt. Diese tote Röhre kann man in ihrer Entwicklung nicht beeinflussen; die gebräuchliche morgendliche Haarpflege glättet und verschönt nur die Frisur. Zur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine ganze Fürsorge den Wurzeln des Haares zuwenden, samt ihren Blutgefäßen, Nerven und Drüsen, überhaupt der ganzen Kopfhaut als dem Beete, aus welchem die Haare hervorwachsen. Da kann man durch naturgemäße Pflege, ausgeführt mit Gewissenhaftigkeit und Ausdauer, oft Wunder wirken. Denn selbst bei ausgefallenen Haaren bleiben die Wurzeln noch lange bestehen, so daß eine Neubildung von Haaren aus dem Keim, ein Nachwuchs, nach längerer Zeit möglich ist. Natürlich darf der Keim nicht durch Haarkrankheit oder Siechtum verödet sein.

Das Haupterfordernis für guten Haarwuchs ist reichliche Ernährung der Wurzeln und des ganzen Wurzelbeetes. Dies geschieht durch energische Anregung der Blutzufuhr und durch Anregung der Hautnerven. Alle die angepriesenen teueren Kuren mit Elektrizität und anderen Reizmitteln gründen sich auf dieser Erfahrung. Das billigste, naturgemäßeste und erfolgreichste Mittel ist regelmäßiges Bürsten, Waschen und Frottieren des Haarbodens. Diese zielbewußte Reinigung übt gleichzeitig einen sehr heilsamen Reiz auf die Haut aus und vermehrt den ernährenden Blutzufluß zum Haarkeim, wodurch die Absonderung des Materials zur Haarsubstanz befördert wird. Jeden Tag müssen die Haare zweimal gut durchgekämmt und durchgebürstet werden, am besten morgens und gegen Abend (nach Beendigung der Tagesarbeit); unmittelbar vor dem Schlafengehen ist dies für vollblütige und empfindliche Personen nicht ratsam, weil durch die Erhitzung des Kopfes das Einschlafen bei ihnen verzögert werden kann. Der Kamm darf nie scharfzähnig sein; die Stärke der Bürste richtet sich nach Menge, Fülle und Länge der Haare: je voller das Haar, um so kräftiger die Bürste. Staubkämme und Drahtbürsten wende man nicht an. Nun kommt das höchst wichtige Frottieren. Man greift mit den gespreizten Fingern tief in die Haare hinein, reibt und massiert mit den Fingerspitzen recht tüchtig und lange die ganze Kopfhaut. Wöchentlich mindestens einmal muß dann eine Waschung mit lauem Seifenwasser vorgenommen werden. Dabei verreibt man den Seifenschaum mit den Fingerspitzen tüchtig in den gesamten Haarboden hinein. Denn nochmals sei betont, daß eine Stärkung des Haarwuchses nur erzielt werden kann durch Pflege des Haarbodens und nicht des Haarschaftes. Es folgt eine gründliche Abspülung mit lauem reinem Wasser, die man — wieder unter Reiben der Kopfhaut — so lange fortsetzt, bis das Wasser klar abläuft; dann noch ein kalter Guß zur Abkühlung und Abhärtung. Falsch ist die Haarwäsche der Friseure. Sie lösen zwar Schmutz und Staub auf, spülen ihn aber nicht ab, sondern trocknen nur nach. Nun seife man sich mal zur Probe die schmutzigen Hände ein und trockne sie nachher ohne Abspü-