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: 18.10.2025

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

weitgehendste Besserung seines Befindens fest= stellen, sobald er sich einmal an den wohltäti= gen Wechsel gewöhnt hat. Da der Mensch ein "Gewohnheitswesen" ist, braucht er einige Zeit, bis er sich an diese neue Art zu frühstucken ge= wöhnt hat. Aber dann wird er die wohltätigen Folgen spüren und nicht mehr davon abgehen. Dazu effe er kein Weißbrot, das verhältnis= mäßig 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 But= ter. Schwarzbrot ist viel gesünder und nahr= hafter als Weißbrot, am besten wenn als Vollbrot aus ganz zermahlenem Korn hergestellt. Rur 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, fämtliche Nährsalze, die Lipoide und die Vita= mine.

In ihm find alle nahrhaften und lebenswich= tigen Bestandteile des Getreidekornes voll ent= halten. Seine Krume ist gleichmäßig porös. Es zeichnet sich nicht nur durch maximalen Rährwert, sondern auch durch leichte Verdaulich= keit und vorzüglichen Wohlgeschmack aus. Eine jede Art Brot ist im allgemeinen um so nahr= hafter 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 Stadt= brot, das nur dem Städter besser schmeckt, weil er durch gewohnheitsmäßigen Alkohol= und Ta= bakgenuß 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 herge= stellt, das durch seinen reichen Gehaltsan phos= phorsauren Salzen und Kalkverbindungen für den Aufbau und die Gesunderhaltung der Zäh= ne von der größten Wichtigkeit ist. Deshalb hat= ten 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 gleicher= weise ernähren, hätten sie ebenso gesunde Bähne. Professor Witel sagt mit Recht: "Gut ausgebackenes, nährsalzreiches Roggen= brot mit harter, dicker Rinde erhält die Bähne gesund; weiches nährsalzarmes Weiß= brot richtet sie zugrunde." Und Professor Tarnier in Paris schreibt: "Diejenigen Men= schen 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 förperlichen und geistigen Entartung, welche sich undermeidlich auf ihre Nachkommen überträgt."

Jedenfalls ist es das zweckmäßigste, auch das Schwarzbrot nicht aus Mehl herzustellen, sondern direkt durch Zerquetschen von gewasche= nem und dabei in Waffer aufgeweichten Rog= genkorn mit Zugabe von Chlorkalzium herzustellen. Dies ist das Brot der Zukunft, das vor allem dazu berufen ist, unsere entartete Kultur= welt vor dem Untergang zu retten. Dabei ist nachgewiesen, daß der Keim im Roggenkorn viermal so viel Eiweiß, dreimal soviel Nähr= salze und fünfmal so viel Fett als das Korn selbst enthält. Daraus wird neuerdings die Rraftnahrung 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 Versdauungsdrüsen) zuströmt und infolge dessen das Gehirn weniger Blut als sonst erhält. Die

Verdanung ist auch eine Arbeit, und zwar eine um so schwierigere Arbeit, je zarter das betreffende Wesen ist und um so mühsamer die Verdanung vor sich geht. Sedes Tier, das gefressen hat, legt sich gemütlich hin und verdant, der satte Sängling schläft ein und ältere Leute machen ein Mittagschläschen, 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 Kleisdungsstücke abgelegt werden, bei den Frauen das Korsett, bei den Männern wenigstens der Kragen, damit die Blutzirkulation nicht geshemmt werde. Selbstverständlich soll der Mitstagschlaf 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 Ursbeit 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 Mittagschläschen 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 Vortschaffung des Speisebreis befördert, dabei aber zugleich die Verdauung verlangsamt. Für alle Gesunden aber gilt: "Nach dem Essen sollst durch'n und ein Weilchen gar nichts tun!"

Hygienische Winke zur Stärkung des Kaarwuchses.

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 Blu= ten noch Schmerzgefühl eintritt. Diese tote Röhre kann man in ihrer Entwicklung nicht be= einflussen; die gebräuchliche morgendliche Haarpflege glättet und verschönt nur die Frisur. Bur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine ganze Fürsorge den Wurzeln des Haares zuwenden, samt ihren Blutgefäßen, Nerven und Drüsen, überhaupt der ganzen Ropfhaut als dem Beete, aus welchem die Haare hervorwachsen. Da kann man durch naturgemäße Pflege, ausgeführt mit Gewiffen= haftigkeit 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. Na= türlich 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 Anzegung der Hautzufuhr und durch Anzegung der Hautzufuhr und durch Anzegung der Hauren mit Elektrizität und anderen Keizmitteln gründen sich auf dieser Ersahzung. Das billigste, naturgemäßiges Bürsten, Waschen und Frottieren des Haarbodens. Diese zielbewußte Keinigung übt gleichzeitig einen sehr heilsamen Keiz auf die Haut aus und verzmehrt den ernährenden Blutzusluß zum Haarzteim, 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 Tages= arbeit); unmittelbar vor dem Schlafengehen ist dies für vollblütige und empfindliche Personen nicht ratsam, weil durch die Erhitzung des Ko= pfes das Einschlafen bei ihnen verzögert wer= den kann. Der Ramm darf nie scharfzähnig sein; die Stärke der Bürste richtet sich nach Menge, Fülle und Länge der Haare: je voller das Haar, um so fräftiger die Bürste. Staub= fämme 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 Ropfhaut. Wöchentlich mindestens einmal muß dann eine Waschung mit lauem Seifenwasser vorgenommen werden. Dabei verreibt man den Seifenschaum mit den Fingerspiken 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 Haar= schaftes. Es folgt eine gründliche Abspülung mit lauem reinem Wasser, die man — wieder unter Reiben der Kopfhaut — so lange fort= sett, bis das Wasser klar abläuft; dann noch ein kalter Guß zur Abkühlung und Abhärtung. Falsch ist die Haarwäsche der Friseure. lösen zwar Schmutz und Staub auf, spülen ihn aber nicht ab, sondern trocknen nur nach. Nun seife man sich mal zur Probe die schmuzigen Sände ein und trockne sie nachher ohne Abspü-