

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 27 (1923-1924)
Heft: 11

Artikel: Das gesundheitsfördernde Obst
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-668216>

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: 30.12.2025

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

dass es den Dichter lockte, statt der Einzelbilder einmal ein großes, umfassendes Gemälde zu schaffen, sozusagen einen Querschnitt durch unser ganzes nationales Leben zu legen. Von diesem Gesichtspunkt aus ist sein Roman „Ein Rüfer in der Wüste“ zu werten, in dem auf Grund sorgfältigster Beobachtung (wie sie dem in Vergesamkeit Gebannten möglich war, ist ein bewundernswertes Kapitel für sich) scho-
nungslos die Wunden und Schäden unseres Volkskörpers aufgedeckt werden: der immer wei-
tere Kreise ziehende Materialismus und Egois-
mus, der brutale Gewinnsucht und charakter-
loses Streberum im Gefolge hat, eine wirkliche
Volksgemeinschaft verunmöglicht und schließlich
unsere politische, wirtschaftliche und kulturelle
Unabhängigkeit untergräbt. Was Tausende von
besorgten Landsleuten fühlten und ahnten,
Voßhart sah es und sprach es mutig aus; das
Buch wurde verdientermaßen als nationale Tat
gekennzeichnet und Kellers Martin Salander an
die Seite gestellt. Möchte seine Sprache man-
chen Ohren nicht genehm sein: es war dem fe-
sten Willen dessen entsprungen, der Land und

Volk aus tiefster Seele liebte und gerade des-
wegen mißliebige Wahrheiten nicht verschwei-
gen durfte. Auch anderes — Aufzeichnungen
und ein nicht mehr zur Vollendung gelangter
Roman, in dem die schweizerische Jugendbewe-
gung in der Kriegszeit dargestellt werden
sollte — tun deutlich genug dar, wie sehr dem
Dichter die Heimat Gegenstand ernster Sorge
war.

Wenn einer nach Gottfried Keller, ver-
stand es so Voßhart, die Heimat seiner Kunst
und umgekehrt seine Kunst der Heimat dienstbar
zu machen. In dieser fruchtbaren Wechselbezie-
hung liegt nicht zuletzt seine Größe und Eigen-
art beschlossen, zugleich aber auch die Schwere
des Verlustes, der uns aus seinem Heimgang
erwuchs. Ein abgesagter Feind alles Blasierten
und blutlosen Literatentums, war er selbst die
schönste Verkörperung seiner Auffassung, daß
der Dichter ein Leben diges Glied seiner
Volksgemeinschaft sein, aus ihr und wiederum
für sie schaffen müsse. Dafür sei ihm mit
Wehmut gedankt, und darin möge er würdige
Nachfolger finden!

Fritz Hunziker.

Das gesundheitsfördernde Obst.

Das Obstessen ist ein vorzügliches Mittel
zur Erhaltung der Zähne. Es ist längst be-
kannt, daß Leute, die regelmäßig Obst und Ge-
müse genießen, in der Regel prächtige, glän-
zend weiße Zähne haben und selten an Zahnschmerzen leiden. So berichten ausnahmslos
fast alle Naturforscher, daß gerade die Menschen
südlicher Länder die schönsten Gebisse aufwei-
sen, und daß Zahnerkrankungen, wie z. B.
Zahnstein, Fäule, Brüchigkeit und dergleichen
bei diesen Völkern zur größten Seltenheit ge-
hören. Und das ist verständlich, denn gerade
die südlichsten Menschenrassen sind vorwiegend
Obst- und Gemüseesser.

In den Früchten hat die Natur eine Menge
frischer, schwelender Lebenskraft unter der Ein-
wirkung der Sonne aufgespeichert, und diese
kommt den Obstessern zugute. Beim Kauen
des Obstes kommen diese sowie die von ihm
angesetzte Fruchtsäure mit allen, auch den
hintersten Zähnen in Berührung. Während
die fleischigen Teile des Apfels oder der Birne
das Amt des „Scheuerns“ übernehmen und
dies in äußerst milder und doch gründlicher
Weise besorgen, bringt die Fruchtsäure in die
feinsten Lücken und Zwischenräume und zer-
stört hier alle Fäulnisreger, die in den meisten

Fällen Ansteckungspilzen willkommenen Wuchs-
rungsboden abgeben. Die Fruchtsäure löst
aber auch jene grieselartigen Absonderungen,
die sich häufig am Rande des Zahnsfleisches
vorfinden, die Bildung des Zahnteins verursa-
chen und dadurch zu schmerzhaften Erkrankun-
gen Veranlassung geben. Dabei ist noch beson-
ders hervorzuheben, daß die Obstsaure für den
Schmelz der Zähne unschädlich ist, daß aber die
in den Früchten enthaltenen Nährsalze für den
Aufbau der Zähne von großer Bedeutung sind.

Wer sich von der Wahrheit dessen überzeu-
gen will, der mache folgenden Versuch: er ge-
nieße vor dem Schlafengehen einen oder zwei
Apfel und beachte dann früh seine Mundhöhle.
Schon der frische Geschmack wird ihn belehren,
daß der Genuss der Apfel anregend wirkt, denn
von dem sogen. „pappigen“ Geschmack am
Morgen und dem davon ausströmenden übeln
Geruch wird wenig oder gar nichts zu spüren
sein. Das sollten namentlich alle Mütter be-
herzigen und dafür sorgen, daß die Kinder vor
dem Schlafengehen regelmäßig ihren Apfel er-
halten. Sie werden damit nicht bloß manche
Krankheit von ihren Lieblingen fernhalten, son-
dern diesen auch gesunde schöne Zähne sichern.