Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 32 (1928-1929)

Heft: 12

Artikel: Kraftleistungen und Ernährung

Autor: Katscher, L.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668217

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: 09.12.2025

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

besprochen, erwogen, ergänzt, verlebendigt, oft wohl auch angesochten und verbessert würde!

Auf jeden Fall sollen die Chegatten alles daran setzen, daß sie immer wieder Feierstun= den erhalten, da sie miteinander allein sind, und da alles, was sie beide bewegt, zwischen ihnen zur Sprache kommt. Daß sie nur den Mund auftun, daß sie nur reden miteinander! Die Che ist nach Gottes Plan nicht ein Trappisten= kloster, in dem sich die Insassen ewiges Schwei= gen gelobt haben! Nur wo die Gatten einander ihre Herzen auftun, wo sie sich einander anvertrauen, wo sie einander teilnehmen lassen an ihrem Erleben, wo sie miteinander sich freuen und miteinander sorgen und miteinander lei= den und — das ist freilich das Größte! — mit= einander beten, und so aneinander und ineinan= der wachsen, nur da ist eine rechte Che vorhan= den. Sie kann und wird bewirken, daß die beiden Gatten, bei aller Verschiedenheit ihrer Na= turen und Temperamente, die ja an sich sehr zu begrüßen ist, und bei aller Freiheit, die sie einander lassen, im Lauf ihrer Che immer mehr sich innerlich angleichen, und das kann ja zu jener ergreifenden Erscheinung führen, daß Menschen, die auf dem Höhepunkt einer ausge= reiften Vollehe stehen, auch äußerlich, in Ant= lit, Gebärde und Sprechweise, einander ähnlich merden.

Aber wenn nun trot allen guten Vorsätzen

auf einmal, wie aus heiterem Himmel, Stürme über die Ehe hereinbrechen? Wenn plötlich Mißverständnisse auftauchen, Auseinandersetzungen beginnen, die ganze Luft schwül oder falt wird, der ganze Ton sich ändert — vielseicht kaum spürbar, vielleicht so, daß Außenstehende nichts ahnen, aber eben doch entscheizdend genug, daß die beiden Gatten aufmerken und erschrecken und von einem Tag auf den andern oder nach einer längeren Zeit bangen Abwartens das Gespenst einer zerrütteten Ehe auf sich zukommen sehen? Was dann?

Da ist zuerst einmal das eine zu sagen: Es gibt wohl nur ganz selten eine Che, die nicht zeitweilige Schwankungen und Spannungen mit sich brächte. Es gilt ja nicht nur von der Che, sondern überhaupt von jedem menschlichen Verhältnis, auch von der beften Freundschaft: Wo Menschen, lebendige Menschen von Fleisch und Blut, ausgewachsene und vom Schicks geprägte Persönlichkeiten zueinander in Beziehung treten, da zeigen sich auch mit Natur= notwendigkeit Reibungsflächen, da muß immer von neuem um das Gleichgewicht und die Harmonie der Gemeinschaft gerungen werden. Das ist ein Zeichen dafür, daß diese Gemeinschaft lebendig ist. Wo die Menschen einander gleich= gültig find, da hören auch bie Spannungen zwischen ihnen auf.

Kraftleistungen und Ernährung.

Von L. Katscher.

Reine langweilige Abhandlung!

"Sie müffen wieder zu Kräften kommen; effen Sie recht viel Fleisch!"... "Wer sich im Sport bewähren will, muß tief in den Fleisch=topf greifen." Derlei konnte man früher allgemein hören, und von Nichteingeweihten hört man noch heute oft ähnliche altmodische Äußezungen.

Ja, altmodisch, weil längst durch die Tatssachen widerlegt. Zweisellos hat manche Lesserin, die etwas von der modernen graziösen "schlanken Linie" hält, schon davon läuten hören, daß viel Fleichgenuß dick und schwerfälslig macht. (So die Holländer, die Engländer usw.) Aber nur wenige werden auch schon wissen, daß die Enthaltung vom Fleischessen viele Kraftleistungen verbessert und besonders Sportsresultate ermöglicht, welche Fleischessern häusig versagt bleiben.

Die streng vegetarisch — fast nur von Reis — lebenden japanischen Droschkenzieher voll= bringen verblüffende Leiftungen, mit denen die Pferde nicht zu konkurrenzieren vermögen. Als der berühmte Fletcher mit dem größten amerikanischen Ernährungsprofessor Chitten= den, einem Anhänger des Fleisches, in Japan weilte, um den Ginfluß der vegetarischen Le= bensweise auf die Körperkräfte zu studieren, gaben diese Herren ihren Droschkenziehern Fleisch zu effen. Was geschah nun? Am Abend des dritten Tages baten die Kulis, denen die Abwechslung an sich äußerst willkommen war, ihnen das Fleisch nicht morgens, sondern erst abends, nach Abschluß der Tagesarbeit zu geben, weil sonst ihre Ausdauer bedeutend verringert würde.

Das war um die Jahrhundertwende. Ungefähr seit dem gleichen Zeitpunkt macht man auch in Europa immer ausgebehntere Erfahrungen, welche unwiderleglich beweisen, daß
unter sonst gleichen Verhältnissen die Fleischföstler dort, wo es sich um ein Höchstmaß förperlicher Ausdauer handelt, ganz auffallend
hinter den Pflanzköstlern zurückbleiben. In
England, wo das Wettrudern an den Universitäten eine alte Einrichtung ist und wo auch
viel wettmarschiert wird, weiß man das längst.
Und was die Dauerwettmärsche in Mitteleuropa
betrifft, so werden sie ebenfalls ausnahmslos
von "Grasfressen" gewonnen, seitdem sich
solche an dem Langstrecken-Gehsport überhaupt
beteiligen.

Bon höchstem Interesse sind die einschlägigen Experimente, welche der erwähnte Chittenden nach seiner Bekehrung zur Fleischlosigkeit zusammen mit seinem Kollegen Pros. Irving Fisher (Verfasser eines famosen Buches über den "Einfluß der Ernährung auf die Außdauer") anstellte. Er ließ eine Gruppe seiner fleischessenden Studenten, lauter trainierte Sportler, mit einer Gruppe langjähriger Vegetarier (Arzte, Masseure, Krankenwärter) konsturrieren und — "die Außdauer der Vegetarier erwies sich durchschnittlich doppelt so groß als die der andern Gruppe."

Ich habe nur einige wenige Tatsachen angeführt. Sollten sie unsern Gesundheits= und Sportlehrern und Schönheitsärzten nicht zu denken geben? Erfreulicherweise wird die fleisch= lose Diät jetzt schon von vielen Trainern und Sportschriftstellern empfohlen, nicht nur von ärztlichen Diätspezialisten wie Hindhede, Merg, Powell u. a.

Wo noch Abendsonne liegt.

Sinter jenen fernen Sügeln, Wo noch Abendsonne liegt, Steht vielleicht mein Glück und wartet, Still an einen Baum geschmiegt. Soll ich wandern, es zu holen, Daß es endlich werde mein? — Sehnsucht breitet schon die Flügel,

Wehmut spricht: D laß es sein!

Sehnsucht ruft: Aun will ich eilen, Seute noch gehörf es mir! Wehmut spricht mit trübem Lächeln: If es nicht schon längst bei dir? Glück ist — schaun nach fernen Sügeln, Wo noch Abendsonne liegt Und das Unerfüllte wartet, Still an einen Baum geschmiegt!

Wie bekämpfen wir den Staub?*)

Die wirksamste Bekämpfung des Staubes beruht darin, daß man ihn einfach gar nicht aufkommen läßt. Das kann einmal dadurch geschehen, daß wir uns selbst — der Herr des Hauses und der Thronfolger — dazu erziehen, die Schuhe abzukraten und wenn immer möglich Hausschuhe zu tragen. Trotzem sammelt sich noch Staub in der Wohnung an. Wenn wir diesen hinauswerfen wollen, so soll das nicht in der Weise geschehen, daß man mit einem hübschen Wedel in der Wohnung herum= fährt und den trockenen Staub nur aufstört, der sich dann ein paarmal um sich selbst dreht, wie mit einem Rundreisebillett versehen in der Wohnung herumwirbelt und sich im nächsten Winkel hohnlachend wieder festsetzt. Richtiges Abstauben geschieht mit einem feuchten Lappen.

Gehen Sie nun nicht hin und wischen Sie Ihr Mahagoniklavier mit einem "flätschnassen" Tuche ab. In Zürich brauchen wir in der Zeit vom Mai bis Oftober die Lappen abends nur vors Fenster hängen, damit sie genügend seucht würden. Man präpariert sich seine Staublap= pen am besten so, daß man sie abends im Was= ser schwenkt, dann auswindet und aufhängt. Wenn wir mit folden leicht feuchten Lappen die Gegenstände abwischen, so haftet der Staub daran und wirbelt nicht herum. Ganz zu ver= werfen sind selbstverständlich jene Federwedel, mit welchen sich die jungen Töchter zum ersten Male ihre haushälterischen Lorbeeren zu er= ringen pflegen. Das ist natürlich keine Staub= bekämpfung, sondern eher ein "Staub-Charleston". Auch der Flaumer ist ein solch merkwür= diges Instrument, mit welchem man unter dem Bett herumwischt, den Staub gehörig aufrührt und nur das Allergröhfte zum Kenster hinaus=

^{*)} Aus der Broschüre: Prof. Dr. v. Gonzenbach, Zürich, "Hygienisches Wohnen".