Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 33 (1929-1930)

Heft: 23

Rubrik: [Impressum]

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

Der hohen Dome Wunderbau Mit Steingenelk, mit Kreuz und Stern, Und Marmorsäulen ragen sern!...

Ein Jubelschrei! — In Sonnennof Erstarrt das Bild, sein Glanz ist tot Und Fahrt und Traum zu Ende.

Alfred Suggenberger.

Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Rurgasttypen.

In den Badeorten erscheinen regelmäßig Kur= gäste, die durch eine besondere seelische Verfas= jung auffallen. Da steht an erster Stelle der Pedant, der nie ohne zahlreiche Köntgenbilder, Rurven, Tabellen, Briefe und Atteste erscheint. Besonders gefürchtet ist dieser Gast für seine Umwelt, da er in den meisten Fällen mit Vor= liebe, besonders bei Tisch, eingehende Schilde= rung seines Gesundheitszustandes gibt. Er nimmt es mit der Kur sehr genau, er ist mei= stens unzufrieden, daß nicht noch mehr für ihn geschieht. Das Gegenteil von diesem Pedanten ist der Enthusiast, der sich mit begeisterten Worten über die Kur ausspricht, aber diese Begeisterung schlägt allzuleicht in das Gegenteil um. Ein anderer Thous zeichnet sich dadurch aus, daß er überall etwas auszusetzen hat, end= lose Verbesserungsvorschläge macht und unauf= gefordert jedem anderen Kranken menschlichen und ärztlichen Kat erteilt. Die Unverstandene ist immer arztbedürftig. Sie braucht immer Sensationen und verschafft sie auch ihrer Um= gebung. Sie liefert immer Gesprächsstoff und ersetzt in kleineren Badeorten ein Kino. Der Prominente muß möglichst oft in der Kurliste erscheinen und betont täglich mehrmals, er sei hier als Privatperson und wünsche nicht er= fannt zu werden. Allerdings werden von die= sem Kurgast die Rechnungen meist als person= liche Kränkungen empfunden. Der Angstliche lebt in steter Besorgnis, es könne bei ihm ir= gendeine ganz unerhörte, noch nie dagewesene Schädigung durch die Heilbadewirkung ein= treten.

Die Roggenbrotfrage vom ärztlichen Standpunft.

Zu der gegenwärtig so viel erörterten Frage: Roggenbrot oder Weizenbrot nimmt auch Prof. Thomas in Leipzig Stellung. Er geht von der unbestrittenen Tatsache aus, daß das Roggen=

forn eiweißärmer und zellmembranreicher ist wie das Weizenkorn. Auch für das Mehl glei= chen Ausmahlungsgrades gelte dies. Das Rog= geneiweiß wird weniger vollständig verdaut. Das in weißem Mehl vorhandene Eiweiß= gemisch ist biologisch minderwertiger als das Eiweißgemisch des ganzen Korns. Kleienreiche Brote haben sich nicht einbürgern können. Der Geschmack der Bevölkerung geht nach einem leicht verdaulichen Brot. Der Handel fördert dieses Verlangen; denn weißes Mehl hält sich besser, es wird weniger leicht muffig. Bei der Roggenbrotfrage heißt es keineswegs Weiß= oder Graubrot; Weißbrot soll nicht abgeschafft und Graubrot niemand aufgezwungen werden. Der geringere Eiweißgehalt des Roggens ift aber biologisch unbedenklich. Da ja Weizenmehl nicht völlig ausgeschaltet, sondern ihm nur ¹/₁₀ bis ¹/₅ Roggenmehl zugesetzt werden soll, so würde selbst, wenn 1½ Pfund Brot im Tag genossen würden, es sich nur um ein Weniges von 1,6 bis höchstens 4,0 Gramm Eiweiß han= deln. Das Getreidekorn enthält verschiedene Eiweißkörper in verschiedener Verteilung. Die Kleie enthält anderes als der Mehlkern. Das gilt für das Weizenkorn ebenso wie für das Roggenkorn. Je weißer das Mehl, je weniger ausgemahlen das Korn, umso biologisch min= derwertiger ist sein Eiweiß. Insofern verhält sich weißes Roggenmehl etwas schlechter als Weizenmehl von gleicher Farbe; Roggen kann eben dabei nur um 20% weniger ausgemahlen werden, als der Weizen. Aber wir leben ja niemals ganz allein vom weißen Mehl. Jede kleine Zugabe von einem anderen Eiweißstoff, aus irgend einem anderen Nahrungsmittel stam= mend, kann die Mehl= und Giweißstoffe ergän= zen und ein hochwertiges Gemisch aus ihnen machen. Prof. Thomas fommt daher zum Schluß, daß vom ärztlichen Standpunkt aus gegen eine umfangreichere Verwendung von Roggenmehl nichts einzuwenden sei.

Redaktion: Dr. Ern st Eschmann. Zürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) unberlangt eingesandten Beisträgen muß das Kückporto beigelegt werden. Druck und Berlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 180.—, ½ Seite Fr. 90.—, ½ Seite Fr. 45.—, ⅓ Seite Fr. 22.50, ⅙ Seite Fr. 11.26 für ausländ. Ursprungs: ⅙ Seite Fr. 200.—, ⅙ Seite Fr. 100.—, ⅙ Seite Fr. 50.—, ⅙ Seite Fr. 25.—, ⅙ Seite Fr. 12.50