

**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:** 19.02.2026

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

Der hohen Dome Wunderbau  
Mit Steingelk, mit Kreuz und Stern,  
Und Marmorsäulen ragen fern!.,.

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

Alfred Suggenberger.

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Kurgasttypen.

In den Badeorten erscheinen regelmäßig Kurgäste, die durch eine besondere seelische Verfassung auffallen. Da steht an erster Stelle der Pedant, der nie ohne zahlreiche Röntgenbilder, Kurven, Tabellen, Briefe und Utensile erscheint. Besonders gefürchtet ist dieser Gast für seine Umwelt, da er in den meisten Fällen mit Vorliebe, besonders bei Tisch, eingehende Schilderung seines Gesundheitszustandes gibt. Er nimmt es mit der Kur sehr genau, er ist meistens 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 Typus zeichnet sich dadurch aus, daß er überall etwas auszusetzen hat, endlose Verbesserungsvorschläge macht und unaufgefordert jedem anderen Kranken menschlichen und ärztlichen Rat erteilt. Die Unverständene ist immer arztbedürftig. Sie braucht immer Sensationen und verschafft sie auch ihrer Umgebung. 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 erkannt zu werden. Allerdings werden von diesem Kurgast die Rechnungen meist als persönliche Kränkungen empfunden. Der Ängstliche lebt in steter Besorgnis, es könne bei ihm irgendeine ganz unerhörte, noch nie dagewesene Schädigung durch die Heilbadewirkung eintreten.

### Die Roggenbrotfrage vom ärztlichen Standpunkt.

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-

korn eiweißärmer und zellmembranreicher ist wie das Weizenkorn. Auch für das Mehl gleichen Ausmahlungsgrades gelte dies. Das Roggeneiweiß wird weniger vollständig verdaut. Das in weißem Mehl vorhandene Eiweißgemisch 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 ist aber biologisch unbedenklich. Da ja Weizenmehl nicht völlig ausgeschaltet, sondern ihm nur  $\frac{1}{10}$  bis  $\frac{1}{5}$  Roggenmehl zugesetzt werden soll, so würde selbst, wenn  $1\frac{1}{2}$  Pfund Brot im Tag genossen würden, es sich nur um ein Weniges von 1,6 bis höchstens 4,0 Gramm Eiweiß handeln. 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 minderwertiger 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 stammend, kann die Mehl- und Eiweißstoffe ergänzen und ein hochwertiges Gemisch aus ihnen machen. Prof. Thomas kommt daher zum Schluß, daß vom ärztlichen Standpunkt aus gegen eine umfangreichere Verwendung von Roggenmehl nichts einzumenden sei.

Redaktion: Dr. Ernst Schmamm. Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstr. 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 22.50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 12.50

Wenige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.