Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 35 (1931-1932)

Heft: 7

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

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

bruch der Dämmerung, sein Bett in dem besag= ten Zimmer aufschlagen und erharrte, ohne zu schlafen, die Mitternacht Aber wie erschüttert war er, als er in der Tat, mit dem Schlage der Geisterstunde, das unbegreifliche Geräusch wahr= nahm; es war, als ob ein Mensch sich von Stroh, das unter ihm knisterte, erhob, quer über das Zimmer ging und hinter dem Ofen, unter Geseufz und Geröchel niedersank. Die Marquise, am andern Morgen, da er herunterkam, fragte ibn, wie die Untersuchung abgelaufen; und da er sich, mit scheuen und ungewissen Blicken, um= sah, und, nachdem er die Tür verriegelt, versicherte, daß es mit dem Spuk seine Richtigkeit habe: so erschraf sie, wie sie in ihrem Leben nicht getan, und bat ihn, bevor er die Sache verlau= ten ließe, sie noch einmal, in ihrer Gesellschaft, einer kaltblütigen Prüfung zu unterwerfen. Sie hörten aber, samt einem treuen Bedienten, den sie mitgenommen hatten, in der Tat, in der nächsten Nacht, dasselbe unbegreifliche, gespen= sterartige Geräusch; und nur der dringende Wunsch, das Schloß, es koste, was es wolle, los zu werden, vermochte sie, das Entsetzen, das sie erariff, in Gegenwart ihres Dieners zu unter= brücken, und dem Vorfall irgendeine gleichgül= tige und zufällige Urfache, die sich entdecken lassen müsse, unterzuschieben. Um Abend des drit= ten Tages, da beide, um der Sache auf den Grund zu kommen, mit Herzklopfen wieder die Treppe zu dem Fremdenzimmer bestiegen, fand sich zufällig der Haushund, den man von der Rette losgelassen hatte, vor der Tür desselben ein; dergestalt, daß beide, ohne sich bestimmt zu erklären, vielleicht in der unwillfürlichen Absicht, außer sich selbst noch etwas Drittes, Leben= diges, bei sich zu haben, den Hund mit sich in das Zimmer nahmen. Das Chepaar, zwei Lich= ter auf dem Tisch, die Marquise unausgezogen, der Marchese Degen und Pistolen, die er aus dem Schrank genommen, neben sich, setzen sich, gegen elf Uhr, jeder auf sein Bett; und wäh= rend sie sich mit Gesprächen, so aut sie vermögen, zu unterhalten suchen, legt sich der Hund, Ropf und Beine zusammengekauert, in der Mitte des Zimmers nieder und schläft ein. Drauf, in dem Augenblick der Mitternacht, läßt sich das ent= setliche Geräusch wieder hören; jemand, den fein Mensch mit Augen sehen kann, hebt sich, auf Krücken, im Zimmerwinkel empor; man hört das Stroh, das unter ihm rauscht; und mit dem ersten Schritt: tapp! tapp! erwacht der Sund, hebt sich plötlich, die Ohren spitend, vom Boden empor, und knurrend und bellend, ge= rade als ob ein Mensch auf ihn eingeschritten fäme, rückwärts gegen den Ofen weicht er aus. Bei diesem Anblick stürzt die Marquise, mit sträubenden Haaren, aus dem Zimmer; und während der Marchese, der den Degen ergriffen: Wer da? ruft, und, da ihm niemand antwor= tet, gleich einem Rasenden, nach allen Richtun= gen die Luft durchhaut, läßt sie anspannen, entschlossen, augenblicklich, nach der Stadt abzufahren. Aber ehe sie noch nach Zusammenraf= fung einiger Sachen aus dem Tore herausgeraf= felt, fieht sie schon das Schloß ringsum in Flammen aufgehen. Der Marchese, von Entsetzen überreizt, hatte eine Kerze genommen und daß= felbe, überall mit Holz getäfelt wie es war, an allen vier Ecken, müde seines Lebens, angesteckt. Vergebens schickte sie Leute hinein, den Unglücklichen zu retten; er war auf die elendiglichste Weise bereits umgekommen, und noch jett liegen, von den Landleuten zusammengetragen, seine weißen Gebeine in dem Winkel des Zimmers, von welchem er das Bettelweib von Lo= carno hatte aufstehen heißen.

Arzilicher Ratgeber.

Der diätetische Wert des Obstes.

Das Obst bietet den Vorteil, daß es angenehm schmeckt, so daß Erwachsene und Kinder es gerne genießen. Sodann ist es leicht verdaulich. In dieser Hinsicht stehen Bananen wegen ihrer leichten Zerreiblichkeit oben an. Im übrigen erkennt Prof. Feer (Zürich) den Bananen jenseits des Säuglingsalters für den Gesunden keinen Vorzug und nicht besondere Nahrhaftig= feit und Vitaminreichtum zu. Sie bieten aber den großen Vorzug, daß sie im Gegensatzum ein= heimischen Obst das ganze Jahr hindurch erhält= lich sind. Sinsichtlich der Verdaulichkeit folgen Upfel, Orangen, Birnen und Beerenfrüchte; erst später Trauben, Steinobst, Datteln, Kastanien und Feigen. Am besten wird das Obst roh genossen. Robe Apfel werden oft besser vertragen als gekochte. Außerdem wirkt das rohe Obst ausgesprochen harntreibend. Das Obst muß gut gekaut, respektiv fein zerrieben werden. Bei der gemischten Kost ist wohl zu beachten, daß die Verdaulichkeit von Obst bei Menschen mit empfindlichem Magen- und Darmfanal um so größer ist, je weniger Milch nebenbei gegeben wird, wogegen Mehlspeisen sich gut mit Obst und Gemise vertragen. Bei rein vegetarischer Kost sollte man auf Zugabe von Öl nicht verzichten. Auch die Nüsse und Mandeln, die sehr sett und eiweißreich sind, sind wertvoll und schmackhaft. Prof. Feer empsiehlt ferner Pinienkerne und die billigen spanischen Erdnüsse. Ein angenehmes und gesundes Getränk für Gesunde und Kranke ist die Mandelmilch.

Krenzschmerzen und ihre Ursachen.

Eine große Anzahl von Krankheiten ist im= stande, Kreuzschmerzen hervorzubringen, so in= nere Leiden, Nerven- und Frauenkrankheiten. Besonders häufig kommen Kreuzschmerzen vor bei Knochenerkrankungen, namentlich der Wir= belfäule und des Beckens, vor allem bei Ge= schwülften und Entzündungen der Wirbel. Bei Heranwachsenden wurde neuerdings eine Butfelbildung gesehen mit versteiftem Rundrücken. Überanstrengung des Rückens bei Jugendlichen durch schwere Arbeit, Tragen usw. ist hierbei sehr schädlich. Wenn das Leiden frühzeitig er= fannt wird, so fann die Versteifung des Rüf= kens verhütet werden. Auch bei alten Leuten sieht man häufig Knochenveränderungen der Wirbelfäule, wie Knochenerweichungen usw. Nicht selten können die Ursachen der Kreuzschmerzen auch außerhalb der Wirbelfäule liegen und unter anderem durch Beinverkürzun= gen, durch Beinlähmung und auch durch den Plattfuß hervorgerufen werden. Um diese Be= schwerden zu beseitigen, muß der Plattfuß ent= sprechend gestützt werden durch eine nach Gips= abguß angefertigte und vom Arzt angepaßte Einlage. Der hohle Rundrücken findet sich oft bei Rückenschwächlingen, bei denen es der gesamten Muskulatur an Spannung und Kraft fehlt. Es empfiehlt sich, für dieses Leiden eine Bauchbinde zu tragen, welche den schlaffen, vor= hängenden Leib zusammenhält und hebt und für diese Art von Kreuzschmerzen oft sehr schmerzlindernd wirkt.

Die Winterfrankheiten der Fran.

Die Winterfrankheiten der Frau sind in erster Linie Erkältungskrankheiten; daneben kommen aber auch einige vor, welche vielleicht auf rein atmosphärische Einflüsse zurückzuführen sind. Die Einwirkung der Kälte wird durch die

höchst unzweckmäßige, kniefreie Kleidung der Frau im Winter wesentlich unterstütt. Wenn auch durch die Schlüpfer oder durch die soge= nannte Kombination die Unterleibsorgane der Frau besser geschützt sind als früher bei den offenen Beinkleidern, so wird dieser Vorteil da= durch wieder wettgemacht, daß die Kälte von den Beinen her den ganzen Organismus er= greift. Die Frauenkrankheiten sind als Folge der Erfältungen wesentlich vermehrt, außerdem beobachtet man sehr häufig im Gefolge der Grippe oder auch einfacher Erfältung ein Aufflackern alter Entzündungen; die Kälte bewirkt ferner eine Herabsetzung der Widerstandsfähig= keit gegen Infektionskrankheiten. Außer diesen Erfältungsfrankheiten kommen noch bestimmte Winterfrankheiten der Frau vor, welche auf mechanische Ursachen zurückzuführen sind und mit dem Wintersport zusammenhängen. Frauen sind beim Fallen mehr Schädigungen ausgesetzt als der Mann, namentlich betrifft dies die Un= terleibsorgane. Schon ein Hintenüberfallen beim Schlittschuhlaufen kann eine Verlagerung der Gebärmutter zur Folge haben. Noch weit stärkere Schädigungen kommen beim Schlitteln oder Stilaufen vor, bei welchem die Gewalt des Falles eine viel größere ist. Eine Entzündung, welche vor kurzem zur Ausheilung gekommen war, kann durch einen solchen Fall von neuem aufflackern und zu langem Siechtum führen.

Die Verdaulichfeit der Nahrungsmittel.

Die Verdaulichkeit eines Nahrungsmittels ist nicht nur abhängig von der Art des Nahrungs= mittels felbst, sondern auch von der Zubereitung. So ist ein robes Ei zwar ein leichtes Nahrungs= mittel, es liegt nicht schwer im Magen und ver= läßt ihn sehr schnell. Trotzem ist es im Magen selbst vollkommen unverdaulich, und die Ver= dauung findet erst im Darm statt. Ein wenn auch nur ganz furz gekochtes Ei wird dagegen im Magen sehr rasch verdaut, während ein hart= gekochtes schwer im Magen liegt. Ist letteres jedoch fein verrieben, so gilt es wieder als ein leicht verdauliches Nahrungsmittel. Für die Verdaulichkeit macht es einen großen Unterschied, ob ein und dieselbe Speise warm oder kalt genossen wird oder ob ein Gericht zu Mit= tag oder zu Abend gereicht wird. Gemüse werden am Abend viel schwerer vertragen wie am Mittag, besonders von älteren Leuten. Die Berdaulichkeit des Fleisches ist im allgemeinen eine recht gute, das heißt das Fleisch verweilt im all=

gemeinen im Magen furze Zeit, vorausgesett, daß es sich um mageres Fleisch handelt. Eine Fleischart ist umso bekömmlicher, je zarter und feiner das die Muskelfaser umgebende Binde= gewebe ist. Daher ist das Fleisch von jungen Tieren besser ausnutbar und bekömmlicher als das von alten Tieren. Auch das Wild besitzt vielfach ein derbes Fleisch. Durch die Magnahme des Abhängens und durch das Einlegen in saure Flüssigkeit wird die Auflösung und Lockerung des Bindegewebes bewirkt. Eine beson= ders wichtige Rolle spielt beim Fleisch neben dem Bindegewebe die Durchwachsung mit Fett und die jeder Tiergattung eigentümliche Art des Fettes. So kann zum Beispiel das an sich leicht bekömmliche Schweinefleisch durch seinen meist hohen Fettgehalt eine für Kranke ungeeignete Nahrung sein. Dasselbe gilt für die fetten Fische, Mal, Lachs, Karpfen, bei Geflügel für Ente und Gans.

Was die Milch anlangt, so wird sie oft als das leichteste Nahrungsmittel angesehen. Dies ist für den Säugling richtig, nicht aber für den Erwachsenen. Infolge ihres hohen Wasser= und ge= ringen Nährstoffgehaltes ist sie allein für eine mehr oder minder dauernde Ernährung des Erwachsenen unmöglich. Es kommt noch hinzu, daß der Genuß reiner Milch häufig überhaupt schlecht vertragen wird. Von den Fetten unserer Nahrung ist das Butterfett am leichtesten zu ver= dauen. Dazu ist die Butter auch wegen ihres hohen Vitamingehalts ein außerordentlich wert= volles Nahrungsmittel, während die von der Natur aus farblosen Fette, zum Beispiel Pal= min, Schweineschmalz usw., fast ganz vitamin= frei sind. Die Verdauung der Käsearten hängt davon ab, ob sie noch der Milch und der Sahne nahestehen, oder ob sie durch Lagern, Reifen, Eintrocknen wesentlich verändert sind.

Bücherschau.

Ruth Waldstetter: "So i st das Leben", Erzählungen. Broschiert Fr. 3.10, in Leinen (Geschenkband) gebunden Fr. 4.40. Verlag C. F. Wüller, Karlsruhe (Baden).

Unter den schweizerischen Schriftstellerinnen der Gegenwart, deren Dichtungen längst in der gesamtsdeutschen Literatur Eingang und weite Verbreitung gefunden haben, steht neben Maria Waser, Lisa Wensger, Cecile Lauber und Cecile Loos die Basterin Ruth Waldstetter in vorderster Reihe.

Das vorliegende neueste Werk Ruth Waldstetters bedeutet einen weitern Söhepunkt ihres gereiften dichterischen Schaffens. Die Frage nach dem tiefsten Lebenswerte, der in der Erkenntnis oder der Hingabe des Seins erahnt, erfaßt und erkämpft wird, ist es, die die einzelnen, im gemeinsamen Keimgrund wurzelnden Erzählungen geistig unter sich verbindet. Das äußere Geschehen bedeutet bei Ruth Waldstetter wenig, es ist alles berinnerlicht. Wie die Neu-Arme in Dar-ben und Not alle Bitternisse überwindet und den Mut zur Rückschr in "ihr Eigenes" sindet; wie der alternde Bruder auf einsamem Krankenlager die Bilanz seines Daseins zieht und Fräulein Sabine auf dem Sterbebette zur Einkehr gelangt; wie das Tier im Körper und der Wille im Kranken um die Herrschaft ringen; wie der Landstreicher sich zur sterbenden Mutter stiehlt und ihr zu einer leichten Todesstunde verhilft, indem er ihr ein Glück vortäuscht, das er nie gekannt. Alles ist aus dem Leben gegriffen und zeugt von dem tie-fen sozialen und ethischen Empfinden der Dichterin und bon ihrer Meisterschaft in der Beobachtung, Schilderung und Deutung menschlichen und seelischen

Lebens. — Beste und seinste Erzählungskunst werden dem Buche den Weg in jedes Haus, wo gute Literatur geschätzt wird, ebnen.

Johann Zundler, ein Roman von Barbara Lee. Preis gebunden Fr. 3.50. Verlag C. F. Müller, Karlsruhe (Baden).

Eine Tragödie aus dem Bauernleben, auf dem Hintergrunde einer Bodenseelandschaft. Ein armes Knechtlein, der Zundlerhans, rechtschaffen und reinen Herzens, schwerdlütig, scheu und versonnen, steht im Mittelpunkte des Geschehens. Abergläubisches Borurteil und mitleidloser Hohn, die an seinem Namen und seinem Außeren haften, lasten von früh an auf ihm wie ein böser Fluch. Bauernhöfe gehen in Flammen auf, und der Schuldlose gerät in Verdacht. Er wird gerechtsertigt, aber er hält es auf der heimatlichen Scholle nicht mehr aus, will in der Ferne unter anderem Namen ein neues Dasein beginnen. Da sucht eine Dirne, die ihn umstrickt, ihn in einer Liebesnacht zur Brandstiftung zu verleiten, und nach all seinem schweren Erleben von Grauen und Stel gepackt, erwürgt er sie, seiner Sinne nicht mächtig. Charakter und Wesen des zum Mörder Gewordenen, ihre Entwicklung und all die seelischen Vergänge, die sich in ihm vollziehen, sind mit seltener Meisterschaft geschilbert, die bäuerlichen Gestalten um ihn herum mit oft nur wenigen Strichen sicher und lebenswahr gezeichnet.

Der schlichte und warme Grundton der innern Berbundenheit mit Land und Leuten, und eine klare, bornehme Sprache werden das Buch jedem ehrlichen und unberbildeten Leser lieb und wert machen.

Redaktion: Dr. Ern st Cschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) Inverlangt eingesandten Beisträgen muß das Rüchporto beigelegt werden. Druck und Berlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 180.—, ½ Seite Fr. 90.—, ¼ Seite Fr. 45.—, ½ Seite Fr. 22.50, ⅙ Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: ⅙ Seite Fr. 200.—, ⅙ Seite Fr. 100.—, ⅙ Seite Fr. 50.—, ⅙ Seite Fr. 25.—, ⅙ Seite Fr. 12.50