

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 37 (1933-1934)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Ernährungsfragen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-670343>

#### 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:** 23.02.2026

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

**Ernährungsfragen.** In einem von dem bekannten Prof. Dr. C. v. Noorden gehaltenen Vortrag über „Allgemeine Ernährungsfragen“ wurde unter anderem ausgeführt, daß die Rohkost in dem übertriebenen Maße, in dem sie in den letzten Jahren als „neuzeitliche Ernährungsweise“ gepredigt worden ist, abzulehnen ist, und es sei ein Irrglaube, anzunehmen, daß Obst und Gemüse durch Erhitzung ihre wertvollen Substanzen verlieren. Es sei nachgewiesen, daß bei sachgemäßem Erhitzen den Gemüsen die wichtigen Nährsalze vollkommen erhalten bleiben und von den Vitaminen gehen nur unbedeutliche Teile verloren. Niemand soll Gemüse roh verzehren, wenn er Geschmacksgründe dagegen geltend machen kann, denn der Gewinn,

den er dadurch erreicht, daß er eine Speise, die ihm nicht schmeckt, hinunterwürgt, steht in gar keinem Verhältnis zu der aufgewandten Mühe.

### Bücherschan

Fritz Strube: „Arbeit am Ich“. Mehr Erfolg und Freude durch Gymnastik und Sport. Octav, 72 Seiten stark. Preis Fr. 1.20. Heling'sche Verlagsanstalt Leipzig C 1.

Wir empfehlen das vortreffliche Büchlein „Arbeit am Ich“ — Mehr Erfolg und Freude durch Gymnastik und Sport — zur Anschaffung. In diesem Büchlein zeigt der Diplomsportlehrer Fritz Strube den Frauen den Weg zurück zu gesunder Natürlichkeit und Lebensfrische; den Weg, den alle Frauen gehen müssen, die sich von der nervösen Unruhe unserer Tage befreien wollen. Das vorzügliche, mit mehr als 30 guten Bildern ausgestattete Büchlein „Arbeit am Ich“, ist in allen Buchhandlungen erhältlich.

### Müde matte Augen

Schwäche, Flimmern und Brennen derselben, heilt, stärkt, belebt und erfrischt der Kräuter-Augenbalsam Semaphor (Schutzmarke Rophaien). Das Gefühl der Erfrischung und Stärkung tritt sofort ein und der Gebrauch ist sehr einfach. Per Flasche zu Fr. 4.— in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Prompter Postversand durch das Kräuterhaus

Rophaien Brunnen 36

Nicht altern

sondern jung und  
tatkärtig bleiben  
durch die goldene  
Regel:  
3 mal täglich

**ELCHINA**

Original-Flasche Fr. 3.75  
Original-Doppeflasche Fr. 6.25  
Kurpackung Fr. 20.—

### Heim gesucht!

Witwe, 45 Jahre alt, mit Tochter, im Alter von 22 Jahren, in guten Verhältnissen, sucht bei

### alleinstehender Frau

event. älterem Ehepaar (der reformierten Landeskirche angehörend) ein Heim, zwecks gegenseitiger Erleichterung der Lebenshaltung. — Bedingung: freundliche Wohnverhältnisse und vollständige Ameublement.

Offerten unter Chiffre Z. A. 1070 befördert Rudolf Mosse A.-G., Zürich.

### Einrahmen

von Bildern und Spiegeln  
Neuvergolden, Renovieren  
Goldleisten- u. Bahnenfabrik  
**Krannig & Söhne**  
Zürich, Selnaustr. 48/50

**Zahnpraxis**  
**F. A. Gallmann**

**Zürich 1**, Löwenstr. 47  
(Löwenplatz), Bankgebäude  
Telephon 38.167

Bei Vorweisung dieses Inserates 5—10% Rabatt. A. h. H.

**Künstlicher Zahnersatz**  
festsetzend und ausnehmbar  
**Plombieren - Zahnextraktion**  
mit Injektion und Narkose  
Spezialität: Gutsitzender  
unterer Zahnersatz  
Reparaturen sofort  
Krankenkassenpraxis

Eier konservieren...  
Ja, aber nur mit Garantol!

Im April und Mai 1933 kosteten hiesige  
Frischeier 12 Rappen. Im Dezember aber  
22 Rappen. Bedenken Sie also, daß es vor-  
teilhaft ist, die billigen Frühjahrseier in Garantol einzulegen. Sie haben dann im Winter 100 Eier zum Preise von 55!  
Garantol ist erhältlich in allen Apotheken und Droge-  
rien. Kleinste Packung für 120 Eier nur 60 Rp. (a950)

**Blindenheim für Männer**

TEL. 36.993      **Zürich 4** ST. JAKOBSTR. 7  
beim Stauffacher

**Sessel-Flechterei**  
**Korb- und Bürstenfabrikation**

**Wir haben keine Hauslerer**

**Haemorrhoiden**

**St. Jakobs - Balsam**

von Apoth. C. Trautmann, Basel. Preis Fr. 1.75  
Hausmittel für wunde Stellen, Krampfadern,  
Verletzungen, offene Beine, Haemorrhoiden,  
Wolf, Brandschaden, Frostbeulen.  
In allen Apotheken.



General - Depot: ST. JAKOBS - APOTHEKE, BASEL

### Inserieren bringt Gewinn

Denken Sie an

**Sennwald-Stoffe**

Bessere finden Sie in dieser Preislage nirgends. Muster  
franko. Gediegene Auswahl für Herren und Damen.  
Wolledecken und Strickwollen billigst!

**Tuchfabrik Aebi & Zinsli, Sennwald (Kant. St. Gallen)**