Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 13 (1909-1910)

Heft: 12

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 15.07.2025

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

wichtiger aber als all solche Verschönerungsversuche ist es, dem Kind alle gesunden, natürlichen Entwicklungsfaktoren zugänglich zu machen, wie Licht, Luft, Sonne, richtige Nahrung und exakteste Reinlichkeit.

Klage der Magd.

Von Gottfried Keller.

Nun ist der Lenz gekommen,
Nun blühen alle Wiesen,
Nun herrschen Glanz und Freude
Auf Erden weit und breit;
Nur meine böse Herrin
Sie keift und zetert immer
Noch wie in der betrübten
Und kalten Winterszeit!

Wenn ich am frühen Morgen
Mit aufgewachtem Herzen
Im Garten grab und singe,
Die Welt mir freundlich blickt,
Wirft sie mir aus dem Fenster
Die ungefügen Worte,
Daß rasch in meiner Kehle
Das kleine Lied erstickt.

Und wenn mein Vielgeliebter
Am Hag vorüber wandelt
Und ein paar warme Blicke
Mir in die Seele warf,
Höhnt sie am Mittagsmahle,
Daß ich am untern Ende
Das Auge nicht erheben
Und mich nicht rühren darf.

Daß hungernd ich mit Thränen
Das Essen stehen lassen
Und mich hinweg muß wenden
Voll Scham und voll Verdruß,
Und weinend im Verborgnen
Die Rinde harten Brotes
Mit all' den harten Reden
Hinunter würgen muß.

Sogar wenn ich am Sonntag
Will in die Kirche gehn,
Und mir ein armes Bändchen
Am Hals nicht übel steht,
Vergiftet sie mir neidisch
Mit ungerechtem Tadel
Die wochenmüde Seele,
Das tröstliche Gebet.

Mag sie nur selber beten,
Daß ihre eignen Kinder
Nicht einmal dienen müssen,
Wenn ihr das Glück entschwand,
Und sie als arme Mutter
Wird um die Häuser schleichen,
Wo jene sind geschlagen
Von böser Herrenhand!

Nützliche Hauswissenschaft.

Wie wird Fleisch zart und verdaulich?

Von Dr. Hans Fröhlich.

Frisch geschlachtetes rohes Fleisch ist zähe und daher schwer verdaulich. Überhaupt wird rohes Fleisch nur in ganz fein geschabtem Zustande vom Magensaft leicht aufgelöst, während schon erbsengroße Stückchen dem Eindringen der Verdauungssäfte weit mehr widerstehen als gekochtes oder gebratenes Fleisch. (Rostbeef!)

Zur Verminderung der Zähigkeit des Fleisches wendet man die verschiedensten Mittel an. Professor Lehmann hat im hygienischen Universitäts-

Institut in Würzburg die Wirksamkeit dieser Mittel mehrere Jahre hindurch mit äußerst sinnreichen Beiß- und Kau-Apparaten untersucht. Denn vom gesundheitlichen und ökonomischen Standpunkte ist dies von großer Bedeutung. Zähes Fleisch ist schwer verdaulich, wird für die Ernährung ganz ungenügend ausgenutzt, bedeutet also direkt Geldverschwendung. Ferner werden wir sehen, daß man auch die zäheren und billigeren Fleischstücke durch geeignete Mittel fast ebenso zart bekommt wie die teuren (Lende, Filet), was wieder pekuniären Vorteil bietet. Freilich wird das Fleisch alter und abgearbeiteter Tiere nie so zart werden wie das von jungen und gut gefütterten.

Die Zähigkeit hängt namentlich vom Bindegewebsgehalt ab. Die Hautmuskeln (z. B. der Wade) haben $2^1/_2$mal so viel Bindegewebe wie das Filet, sind daher auch bedeutend zäher.

Frisch geschlachtetes Fleisch soll man, wenn irgend möglich, nie sofort verwenden, denn auch nach gründlichem Kochen pflegt es zäher zu sein als „abgehängtes". Die Versuche haben bewiesen, daß abgehängtes Fleisch um 40, sogar bis 50 Prozent an Zähigkeit abnimmt, also nur halb so zähe ist wie dasselbe Fleischstück in frischem Zustande. Das Abhängen muß aber mindestens 24 Stunden stattfinden, und erst nach 48 Stunden ist ungefähr der Höhepunkt von Zartheit erreicht.

Die wirksamste Methode, die Zähigkeit rohen Fleisches zu vermindern, ist das Gefrieren und Wiederauftauen, und zwar wirkt die Kälte auf vorher schon abgehängtes Fleisch stärker ein als auf ganz frisches. Schon nach sechsstündigem Frieren werden die Muskeln ungefähr um 50 Prozent zarter. Wir haben hier also das schnellste, beste und billigste Mittel, um jedes Fleisch zarter, leichter verdaulich und ausnutzbarer zu machen. Es sollte daher im Winter das Fleisch stets abends vorher vom Fleischer geholt werden und nicht erst morgens kurz vor der Verwendung, damit es über Nacht gefriert. Dadurch wird es nicht nur gesundheitlich bedeutend wertvoller, sondern durch die nachherige kürzere Kochzeit spart man auch Brennmaterial. Die eingehenden Versuche haben ferner dargetan, daß Frost gerade auf die zäheren (also billigeren) Fleischstücke viel stärker einwirkt als auf die schon an und für sich zarteren, so daß letztere nur ungefähr 30 Prozent an Zähigkeit abnehmen, erstere aber 50 Prozent. Man kann also durch Gefrierenlassen billiges, zäheres Fleisch fast ebenso zart, wohlschmeckend und verdaulich machen wie die teuren Stücke. Mögen sparsame Hausfrauen hieraus Nutzen ziehen.

Am häufigsten angewandt zur Verminderung der Zähigkeit wird das Kochen. Und dabei erscheint diese Methode eigentlich ganz widersinnig, denn gekochtes Muskelfleisch zieht sich zusammen, preßt Wasser aus und wird dadurch dichter, die Eiweißkörper gerinnen und werden hart, — dies alles vermehrt natürlich die Festigkeit und Zähigkeit. Dafür aber wird das zwischen den Fleischfasern befindliche Bindegewebe im Leim aufgelöst, die Fleischbündel zerfallen, das Fleisch wird locker und zart.

Am wenigsten verändert sich beim Kochen das Herzfleisch, welches einen festen, kompakten Muskel darstellt, der selbst nach zweistündigem Kochen fast noch gleich fest ist. Also für Kranke, Kinder, alte Leute, bildet es keine geeignete Speise.

Am zartesten von allen Organteilen, die man genießt, ist das Hirn.

Gartenarbeit als Heilmittel.

Auf der letzten Generalversammlung des niederrheinischen Vereins für öffentliche Gesundheitspflege hielt Dr. Bermbach aus Cöln einen sehr interessanten Vortrag über den Heilwert der Gartenarbeit. Er bedauerte, daß die Gartenarbeit von Ärzten zur Behandlung von Krankheiten fast noch gar nicht angewendet wird. In hervorragendem Maße vermag sie nämlich die Aufmerksamkeit des Kranken von seinem Leiden abzulenken, seelisch günstig auf ihn einzuwirken und die medico-mechanische Therapie, die Heilgymnastik und Massage in den wesentlichen Teilen in sich zu vereinigen. Dazu kommt dann noch die Wirkung der Bewegung in reiner Luft, der Einfluß des Sonnenlichtes und der Sonnenwärme. Sie wirkt günstig ein auf den Blutumlauf, die Atmung, die Tätigkeit der Bauchpresse, den Appetit und die Verdauung. Jedoch ist auch bei der Gartenarbeit zur Vermeidung übler Folgen eine ständige ärztliche Kontrolle nötig. Da die geschlossenen landwirtschaftlichen Kolonien in Folge der Weigerung der Kranken, sich nach einem längeren Heilstättenaufenthalt noch weiter für längere Zeit von ihrer Familie zu trennen, wenig Erfolg gehabt haben, so empfiehlt Dr. Bermbach, daß die Gemeinden in offenen Anstalten gewissen, vom Arzt ausgesuchten und ständig kontrollierten Kranken die Beschäftigung mit Gartenarbeit ermöglichen. Diese Gartenarbeitsstätten können teils als Ersatz, teils zur Fortsetzung des Heilstättenaufenthaltes dienen. Gegenüber den geschlossenen Anstalten haben die Gartenarbeitsstätten den Vorzug der Billigkeit. Zur Behandlung in Gartenarbeitsstätten eignen sich vor allem Unfallverletzungen, Nervenstörungen aller Art, Verdauungskrankheiten, Rekonvaleszenten nach inneren und chronischen Krankheiten, Lungen- und leichtere Herzkrankheiten, endlich geheilte Alkoholiker zur Nachkur.

Ursachen der Schläfrigkeit und Schlaflosigkeit.

Personen, die von der afrikanischen Schlafkrankheit befallen werden, empfinden ein unbezwingliches Verlangen nach Schlaf. So beobachtete Dr. Lorand-Karlsbad einmal einen Schlafkranken, der stets so schläfrig war, daß er sogar einmal während des Mittagessens einschlief. Dr. Willems berichtete von einem Kranken, der sich bei seiner Hochzeit des Schlafes nicht mehr erwehren konnte, und von einem anderen, der auf der Türschwelle des Arztes, den er konsultieren wollte, einschlief. Dr. Lorand findet die Ursache der Schläfrigkeit in einer Entartung der Schilddrüse und er sah die Erscheinungen wie mit einem Schlage schwinden, als er dem Kranken Schilddrüsentabletten verabreichte. Den Zustand der Schläfrigkeit findet man auch bei Tieren, denen die Schilddrüse entfernt wurde. So wurden Hunde beobachtet, die nach der Operation immer schliefen, und der Schlaf war so tief, daß sie auf keinen, selbst auf den größten Lärm nicht reagierten. Auch findet sich die Schläfrigkeit nicht selten bei wohlbeleibten Personen, deren Fettsucht nicht durch übermäßige Nahrung, sondern durch die Entartung der Schilddrüse verursacht wird. So konnte ein Arzt seine Schläfrigkeit so wenig bekämpfen, daß er sogar während einer Blinddarmoperation, bei welcher er assistierte, einschlief. Ein anderer wohlbeleibter Herr konnte weder ein Theater, noch Konzerte, noch die Kirche besuchen, da er überall mit Sicherheit einschlief. Auch in diesen Fällen sah man nach der Behandlung mit Schilddrüsentabletten Besserung eintreten. Ebenso ist die Müdigkeit, die man bei

bleichsüchtigen Mädchen beobachten kann, ebenfalls die Folge von Veränderungen der Schilddrüse. Dementsprechend beruht die Schlaflosigkeit auf einer Übertätigkeit der Schilddrüse. Daher beobachtet man bei der sogenannten Basedow'schen Krankheit, bei Nervosität und Hysterie, die mit Schlaflosigkeit einhergehen, Veränderungen dieses Organs. Nach Ansicht Lorand's wird demnach der normale Schlaf von der Schilddrüse reguliert.

Kopfschmerzen und Augengläser.

Kopfweh, das sonst keine offenkundige Ursache hat und nicht auf einfache Weise beseitigt werden kann, soll den Verdacht erwecken, daß es von einem Brechungsfehler des Auges herrührt und zu genauerer Untersuchung Veranlassung geben, auch wenn der Kranke nie an diesen Zusammenhang gedacht hat und behauptet, ausgezeichnete Augen zu haben. So heilte der englische Arzt Dr. Mallay Kopfschmerzen durch Verordnen von passenden Augengläsern in Fällen von Kurzsichtigkeit, Übersichtigkeit und Astigmatismus, wo die Anomalie so gering war, daß sie die Behandlung nicht beeinträchtigte und zwar in allen Altern und Berufen. Nur in wenigen Fällen hatte er den Eindruck, daß die Augengläser bloß suggestiv wirken. Die Kopfschmerzen sollen dadurch zu stande kommen, daß die Ermüdungsprodukte der Augenmuskeln auf das Gehirn wirken, außerdem kommen Zirkulationsstörungen und Schmerz im Schädel durch Krampf der Gehirngefäße in Folge Einwirkung von Seiten des Auges zu stande. Von den Schmerzen bleiben nur verschont solche, die auf genaues Sehen keinen Wert legen, wie z. B. die in freier Luft Arbeitenden. Von Einfluß auf das Zustandekommen der Kopfschmerzen sind außerdem der allgemeine Gesundheitszustand, das Alter und die Tageszeit (es tritt meist nach Mittag ein), sowie das Maß der Augenanstrengung. Dem Kopfweh ist nicht leicht anzusehen, ob es voraussichtlich durch Augengläser beseitigt werden kann. Es schwankt vom leichten Stirndruck bis zu heftigen Schmerzkomplikationen und kann überall seinen Sitz haben. Oft wird es durch Schauen nach sich bewegenden Gegenständen vermehrt (Theater- und Kinematographenkopfweh). Es kann ganz unter dem Bild von Migräne erscheinen. Manche Patienten glauben, daß ihr Kopfweh von Verdauungsstörungen abhängig sei, eine richtige Beobachtung, die jeder bestätigen kann, der die Empfindlichkeit der Augen im Katzenjammer beobachtet hat.

Redaktion: Dr. **Ad. Vögtlin in Zürich V. Asylstrasse 70.** (Beiträge nur an diese Adresse!)
Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.

Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 72.—, 1/2 S. Fr. 36.—, 1/3 S. Fr. 24.—, 1/4 S. Fr. 18.—, 1/8 S. Fr. 9.—, 1/16 S. Fr. 4.50;

für Anzeigen ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Mk. 72.—, 1/2 S. Mk. 36.—, 1/3 S. Mk. 24.—, 1/4 S. Mk. 18.—, 1/8 S. Mk. 9.—, 1/16 S. Mk. 4.50.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition **Rudolf Mosse,** Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.