Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 21 (1917-1918)

Heft: 5

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: 11.07.2025

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

nährung und Nahrungsmittel", das von dem bekannten Berliner Physiologen Professor Dr. N. Zuntz verfaßt wurde, außerordentlich geeignet und jedem, im besonderen auch den Hausfrauen, den Volksküchen, Krankenhäusern, Sanatorien, Hauswirtschaftsschulen u. a. m. willkommen sein. Der Verfasser gibt in ihm zunächst einen Überblick über die Entwicklung der Ernährungslehre, dann behandelt er die chemische Zusammensetzung des Nährstoffbedarfs des Körpers wie die Funktion seiner Verdauungsorgane und zeigt, welch großer Wert auf die auch heute noch mögliche schmackhafte Zubereitung der Speisen zu legen ist, deren Bekömmlichkeit zum größten Teil von dem Reiz, den sie auf Geruch und Geschmack ausüben, abhängt. Von besonderer Wichtigkeit sind auch die Abschnitte, in denen die Nahrungsmengen, deren der Mensch bedarf, nachgewiesen und die chemische Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die beste Ausnutzung der in ihnen enthaltenen Nährstoffe und die geeignetsten Konservierungsmethoden erörtert werden.

Zum Brotmangel.

Nachdem die Brotkarte eingeführt ist, werden viele Hausfrauen wieder zur alten Hausbäckerei zurückkehren und aus dem wenigen ihr zustehenden Mehl Hausgebäck herstellen als willkommene Beigabe zum, ach, so kargen Brotvorrat. Ein schmackhaftes Hausbrot läßt sich z. B. aus Mehl, Milch, ein wenig Zucker, einer Prise Salz, 1 Löffel Rhum oder Rosenwasser und Backpulver herstellen. Auch Biscuits und Zwieback sind gar nicht schwer zu fabrizieren. Die Hauptbedingung ist ein gutes Backpulver. Da Natron und Backpulver — die üblichen Bestandteile eines guten Backpulvers — vollständig fehlen, die Hefe aber zu teuer ist, werden jetzt allerlei Ersatzmittel — nicht immer einwandfreier Natur — benutzt, z. B. Gips, Kreidemehl, Alaun u.s.w. Ein altes, gutes und bekömmliches Backpulver ist das Triebsalz, welches schon von unseren Großeltern zu allerlei Gebäck benutzt wurde. Das Triebsalz ist äußerst billig, sehr auskömmlich und zur Herstellung von allerlei Gebäck geeignet. Nur muß man sparsam damit umgehen — zu viel des Guten ist auch hier vom Übel.

Es wäre zu begrüßen, wenn einige Rezepte zur Herstellung von Triebsalz-Gebäck von einem Fachmann veröffentlicht würden. Eine Hausfrau.

Nützliche Hauswissenschaft.

Wie behandelt man einen Ohnmächtigen?

Obgleich das Ohnmächtigwerden nicht nur auf den Sommer beschränkt ist, so kommt es doch wohl häufiger in dieser Jahreszeit vor, als sonst. Die Ursache ist plötzlich eintretende Herzschwäche. Hierdurch wird dem Gehirne nicht genügend Blut zugeführt — alles wird schwarz vor den Augen, der Ohnmächtige fällt um, ist völlig kraft- und bewußtlos; das Gesicht ist bleich.

Furcht, Freude, widerwärtige Anblicke, Blutverlust oder Schmerzen können Ohnmacht hervorrufen. Der Ohnmächtige ist dem Tode sehr nahe, dennoch tritt derselbe sehr selten ein. Die Natur sorgt für Hilfe, indem sie den

Erkrankten hinfallen läßt. Das einzige ungefähr, was man nicht tun darf, was aber die meisten Menschen stets bei einem Ohnmächtigen tun werden, ist, ihn aufzurichten. Es ist zulässig, ihn aufzurichten, um die Füße höher zu legen als den Kopf, aber gefährlich ist es, einen Ohnmächtigen auf seine Füße zu stellen, viel besser wäre es dann, ihn auf den Kopf zu stellen. Auch sollte kein Kopfkissen unter den Kopf gelegt werden, sondern er sollte möglichst flach ausgestreckt liegen. Die Kleidung, besonders am Hals, ist zu öffnen, eine Hand voll kaltes Wasser wird ins Gesicht gespritzt, welches ein tiefes Aufatmen zur Folge haben wird, und damit ist der Anfall vorüber. Der Kranke sollte die Ruhelage noch einige Zeit, nachdem er das Bewußtsein wieder erlangt hat, beibehalten.

Gewöhnlich ist der von Ohnmacht befallene in ein paar Minuten wieder hergestellt, wenn man ihn ruhig ausgestreckt liegen läßt. Tritt dieser Anfall in einem Gewühle von Menschen auf, dann sollten die Leute ruhig zurücktreten, damit genug frische Luft zu dem Kranken dringen kann. Sobald als möglich sollte man ihn an einen ruhigen Ort tragen. Heiße Getränke und heiße und kalte Anwendungen auf den Rücken sind dienlich, falls der Anfall wiederzukehren scheint.

Wenn man der Tatsache eingedenk bleibt, daß Ohnmacht sehr selten tödlich verläuft, dann können alle unnötige Aufregung und Besorgnis vermieden und in aller Ruhe obige Anweisungen befolgt werden.

Bücherschau.

Schweizer Erzähler. Bd. 13.—18. Verlag von Huber u. Co., Frauenfeld und Leipzig, 1918. Jedes Bändchen zu 80 Rp. Von den rasch beliebt gewordenen, reizend ausgestatteten Bändchen ist die 3. Reihe erschienen. Aeußerlich bunt wie die Farben des Regenbogens, spiegeln sich auch in ihrem Inhalt verschieden geartete Temperamente. Adolf Vögtlin schildert im 13. Bändchen „Heimliche Sieger" „tiefgehende Krisen in der Knabenseele, die vor sittliche Probleme gestellt sind. Wie der eine über das quälende Bewußtsein der Schuld am Tode eines Schulkameraden hinauswächst und der andere zum Vater das alte schöne Vertrauen wieder gewinnt, weiß V. innerlich wahr und verständnisvoll zur Darstellung zu bringen" (Thurg. Zeitung). Jakob Boßharts „Irrlichter" (14.) zeigen uns geistreich und anschaulich am sehend gewordenen Mädchen die Enttäuschungen, die sich aus falschen Vorstellungen von Lichtglück, im „Maifrost" vom Eheglück ergeben müssen. Dem „Stadtfuchs", der eine fabelhafte Satire auf unser Stadtleben darstellt, gelingt es allerdings, sich aus seiner schweren Enttäuschung wieder herauszuarbeiten und die gesunde Freiheit des Landlebens zurückzugewinnen. Jakob Schaffner motiviert in „Frau Stüßi und ihr Sohn" (15.) in seiner phantasievollen und packenden Darstellung einen Mord aus verletzter Kindesliebe und verlorenem Leben heraus und macht den widerwärtigen Stoff durch seine Kunst genießbar. Hans Ganz stellt in der inhaltlich und formell etwas lockeren Erzählung „Im Hause Frau Klaras" (16.) der jungen Witwe Recht auf Liebe dem Verzicht auf Liebe in Maja Mattheys „Pfarrer von Villa" (17.) gegenüber, wo ebenfalls zuviel Stoff zusammengerafft und nicht genügend gesichtet wird, sodaß darunter die seelische Herausarbeitung der Hauptbegebenheiten notleidet. Das 18. Bändchen „Westschweizerische Erzähler" enthält eine Blütenlese aus Novellen von Benjamin Vallotton, C. F. Ramus, Samuel Cornut, Gonzague de Reynold, Robert de Traz und Charles Gos. Nicht alle Stücke sind gleichwertig, sind auch nicht gleich gut übersetzt; aber es ist ein lobenswerter Versuch, den Deutschschweizern die Schriftsteller der romanischen Schweiz in charakteristischen Stücken vorzuführen. De Traz und Gos sind unsern Lesern bereits vorteilhaft bekannt; mögen sie ihre Bibliothek auch um diese 6 Bändchen bereichern.