[Impressum]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **33 (1929-1930)**

Heft 23

PDF erstellt am: **04.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der hohen Dome Wunderbau
Mit Steingenelk, 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 Huggenberger.

Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

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 Atteste 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 Unverstandene 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 Roggenkorn 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 $^1/_{10}$ bis $^1/_5$ Roggenmehl zugesetzt werden soll, so würde selbst, wenn 1½ 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 einzuwenden sei.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann. Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

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