Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 18 (1914-1915)

Heft: 10

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: 12.07.2025

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

ohne Land — er wurde seinerzeit mit großer Stimmenmehrheit vom Volke bewilligt. Die dekorativen Arbeiten besorgten Maler Werner Büchli von Lenzburg (die Sgraffitos im Kuppelraum), der schon im Brugger Museum mit Froehlich zusammengearbeitet hatte. Bildhauer Hans Markwalder, der Schöpfer der schönen Sphinx und der weniger glücklichen Blumenvasen beim Treppenaufgang; Lehmann-Borges aus Berlin, der die etwas unklaren Reliefs am Portikus und die beiden tragenden Figuren am Katafalk schuf. W. V.

Rote Geranien.

Über das grün gestrichene Tor
Bauscht sich roter Geranien Flor.
Schlägt in leuchtenden Blütenflammen
Über dem Straßenlärm zusammen.

Wagengerassel, Staub und Geschrei,
Autogetute. Ganz einerlei.
Roter Geranien zündender Flor
Stolzer nur, flammt über's Gartentor.

Hulda Seiler.

Nützliche Hauswissenschaft.

Der Salzgehalt der täglichen Nahrung.

Die Salze bilden einen für den Stoffwechsel des Körpers notwendigen Bestandteil. Die Salze sind zell- und gewebebildend, sie sind am Aufbau, am Wachstum und an der Neubildung der Gewebe des Organismus in verschiedenem Grade beteiligt. Unter den zum Aufbau des menschlichen Körpers erforderlichen Nährsalzen nehmen die Erdalkalien Kalk und Magnesia einen hervorragenden Platz ein. Von diesen ist es wiederum der Kalk, der für die Gesundheit des Menschen die wichtigere Rolle spielt. Auch der Phosphor und das Eisen sind Mineralstoffe, deren dauernde Zufuhr für den Körper eine Notwendigkeit ist. Bei der Wichtigkeit dieser Mineralstoffe ist es erforderlich, daß sie mit der Nahrung in einer für den Stoffwechsel genügenden Menge dem Körper zugeführt werden. Es herrschte bisher fast allgemein die Ansicht, daß sie tatsächlich in der üblichen täglichen Nahrung reichlich enthalten sind, so daß der Körper niemals daran Mangel leidet. Da aber in letzterer Zeit Stimmen laut geworden sind, die nicht unter allen Umständen diese Ansicht für richtig halten, so hat Dr. Hornemann im Berliner hygienischen Institut die Frage nachgeprüft. Er fand dabei, daß die in den Speisen enthaltenen und auch an Analysen ermittelten Kalk- und Eisenmengen hinreichend seien, um das Bedürfnis der Versuchsperson an diesen Mineralstoffen zu decken, da sie sämtlich bei freigewählter, seit Jahren gewohnter Kost und völlig gesunden Personen gefunden wurden. In manchen Fällen fand sogar eine ziemlich beträchtliche Luxuszufuhr statt. Die Befürchtung, als ob in breiteren Schichten der Bevölkerung ein Mangel der Nahrung an Salzen und speziell an Kalk vorhanden sei, fand daher in den Erhebungen Dr. Hornemanns keine Stütze. Nur darf die Kost nicht abnorm einseitig sein, sondern muß in üblicher Weise vorwiegend Vegetabilien und unter diesen Gemüse, wie Kohl, Spinat usw. und Früchte enthalten. Ist dies der Fall, so erscheint es für die Kalkzufuhr gleichgültig, ob das zur Zubereitung der Speisen und zum Trinken benutzte Wasser hart oder weich ist. Eine etwa notwendige stärkere Kalkzufuhr wird am besten durch Milch bewerkstelligt.