Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 20 (1916-1917)

Heft: 8

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Unsere Nahrung im Sommer.

In der kalten Jahreszeit wird ein großer Teil der von uns eingenommenen Nahrung zur Heizung unserer Körpermaschine, zur Erwärmung des Organismus verbraucht. Im Sommer dagegen ist dies nur in ganz geringem Maße der Fall. Daraus folgt, was auch die Erfahrung lehrt, daß man in der heißen Jahreszeit weniger Nahrung oder vielmehr weniger nahrhafte Stoffe nötig hat als im Winter. Dies sollten sich namentlich alle zu Fettansatz neigenden Leute merken und im Sommer recht mäßig leben. Dagegen können die hageren und mageren Personen jetzt am besten eine „Mastkur" durchführen; denn eine im Winter den Bedarf des Körpers eben deckende Nahrung wird unter sonst gleichen Umständen im Sommer schon zum Fettansatz führen. Wie in den heißen Klimaten überhaupt, so ist bei uns in der warmen Jahreszeit nur die Hautabsonderung gesteigert, während die übrigen Funktionen des Stoffwechsels darniederliegen und namentlich die Verdauungstätigkeit geschwächt ist. Einerseits ist also ein geringeres Bedürfnis zur Nahrungsaufnahme vorhanden, andrerseits haben schwerer verdauliche Speisen, wie fett- und eiweißreiche, oft schwere Gesundheitsschädigungen zur Folge. Unser Verdauungsapparat besitzt im Sommer größere Reizbarkeit und leichtere Disposition zu Erkrankungen (Erbrechen, Diarrhöe), so daß die meisten Menschen schon von vorneherein eine instinktive Abneigung gegen Fettspeisen haben.

Da wir uns in der heißen Jahreszeit gewissermaßen in einem südlicheren Klima befinden, so werden uns naturgemäß diejenigen Nahrungsmittel am besten bekommen, welche in den Tropenländern genossen werden. Das sind hauptsächlich leichte vegetabilische Speisen wie Reis, frische Kräuter und Gemüse, Wurzeln und Früchte, dazu bisweilen mageres Fleisch und Fische. Bei uns ist zunächst der übermäßige Fleischgenuß im Sommer einzuschränken. Denn eine zu reichliche eiweißhaltige Nahrung vermehrt in schädlicher Weise die Absonderung der Nieren- und Gallenbestandteile, erzeugt Erkrankungen der Leber, gastrische Fieber und dergleichen. Die Natur hat es daher für unsere Gesundheit sehr günstig eingerichtet, daß wir gerade jetzt an den frischen Gemüsen uns erlaben können.

Ferner sind als Hauptnahrungsmittel zu bevorzugen: Reis, zu Mehl verarbeitete Hülsenfrüchte, abgerahmte oder saure Milch, reifes Obst und Salate, welche zugleich kühlend und erfrischend wirken.

Überhaupt wird man namentlich abends nach größerer Tageshitze mit der Nahrungsaufnahme die Absicht verbinden, den Körper abzukühlen, und deshalb solche Speisen wählen, welche auch bei geringerer Temperatur wohlschmeckend und bekömmlich sind. Dies ist keineswegs bei allen der Fall, denn z. B. kalte Kartoffeln sind ungenießbar. Wohl aber gehören dahin außer den meisten vorhin genannten (Reis, Früchte): Gallerten, Kaltschalen, Obstsuppen, Milch (Buttermilch, saure Milch).

Auch Kochsalz und andere Gewürze muß man jetzt sparsamer anwenden, da sie den Durst noch vermehren.

Sehr wichtig ist eine gesundheitsgemäße Stillung des Durstes. Wie groß überhaupt das Bedürfnis des Körpers nach Flüssigkeit ist, geht schon

daraus hervor, daß wir sogar solche Nahrungsmittel, welche wie das Brot ungefähr zur Hälfte aus Wasser bestehen, als trocken bezeichnen. In der Hitze sollen die Getränke nicht nur die von Lunge und Haut verdunstete Flüssigkeit ersetzen, sondern zugleich auch abkühlend wirken. Diese durstlöschende und erfrischende Eigenschaft tritt am schnellsten und nachhaltigsten hervor bei einem Wärmegrad von 10—18 Grad Celsius. Worauf es beruht, daß nicht eine noch kühlere Temperatur in dieser Beziehung am vorteilhaftesten wirkt, ist wissenschaftlich nicht aufgeklärt. Namentlich Kaffee von ungefähr 15 Grad Celsius ist ein durstlöschendes, die erschlafften Nerven anregendes Getränk, welchem kein anderes mit Rücksicht auf Wirkung und Dauer gleichkommt. Entschieden zu kalt werden oft Bier und Sodawasser genossen. Bier wird bisweilen noch mit 5 Grad verschänkt, weil es auch in minderwertigem Zustande bei einer so niedrigen Temperatur noch wohlschmeckend erscheint. Wenn man Getränke durch Eis kühler machen will, so darf man dasselbe nicht in die Getränke hineintun, weil die gesundheitschädlichen Mikroorganismen des Wassers beim Gefrieren keineswegs getötet werden.

Sehr einzuschränken ist im Sommer, namentlich von vollblütigen, korpulenten Personen, der Genuß starker, erhitzender, alkoholischer Getränke. So mancher Schlagfluß und Hitzschlag hat in einer zu großen Huldigung des Bacchus oder Gambrinus seinen eigentlichen Grund. Am erfrischendsten und gesundesten sind in der Hitze kalter Tee oder Kaffee, saure Milch, Limonaden, Sodawasser.

Alkoholismus und Krebs.

In seiner Arbeit „Die Topographie des Krebses" bespricht K. Kolb, der Schriftführer des bayerischen Komitees für Krebsforschung, unter den Faktoren, welche die Häufigkeit des Krebses bei Bevölkerungen großer Landesteile oder selbst Länder beeinflussen können, den Alkoholismus. Dieser wurde schon zu Ende des 18. Jahrhunderts in der Normandie als ursächliche Schädigung beschuldigt. In Deutschland hat zunächst Fircks die Übersterblichkeit an Krebs bei den mit alkoholischen Getränken Beschäftigten ausgerechnet; später hat man die Häufigkeit des Krebses in den obern Verdauungswegen der Männer mit Reizungen in Zusammenhang gebracht. In England hat Payne auf die hohe Krebssterblichkeit der Brauer, Wirte und Wirtshausbediensteten hingewiesen. Dasselbe Ergebnis hatten die Untersuchungen Tathams für 1902—05; nach den Kaminfegern mit 136 hatten die Gastwirtbediensteten mit 133 die größte Krebssterblichkeit gegenüber 86, welche alle Erwerbstätigen Londons im Durchschnitte hatten, und nach einer anderen Tabelle die Brauer 175 gegen 100 aller Berufe.

Verfasser hat schon im Jahre 1906 auf die außerordentliche Häufigkeit des Speiseröhrenkrebses in einigen Teilen des Kantons Bern aufmerksam gemacht, daß in einem Bezirke auf 1,000,000 Gesamtbevölkerung jährlich 386, in einem zweiten sogar 421 Todesfälle daran vorkommen und wahrscheinlich der dort stark verbreitete Branntweingenuß daran schuld ist. Ferner hat er bei den Untersuchungen über den Einfluß des Berufs auf die Krebssterblichkeit diese für alle Erwerbstätigen über 30 Jahren zu 1419 auf 1,000,000 Lebende gefunden, für das Wirtsgewerbe: Wirte, Weinhändler, Brauer, Küfer aber zu 2132, also um die Hälfte mehr. Noch genauer ist die spätere Berechnung für die folgenden Berufe unter Annahme vollkommen gleichen Altersaufbaues. Sie ergibt:

für die Landwirtschaft	2428
für Handel und Verkehr	3362
für die Industrie	3472
für die Gastwirtschaft	5394

Das Verhältnis ist hier sogar noch ungünstiger für das Alkoholgewerbe, 155—222 %. Damit ist ein Maßstab für die Schädlichkeit des Alkoholmißbrauches gegeben. Man kann freilich nicht sagen, daß jene Übersterblichkeit des Wirtsgewerbes allein dem Alkohol zuzuschreiben ist; man darf aber andererseits nicht vergessen, daß nicht alle Angehörige jenes Gewerbes Alkoholiker sind. Verfasser betrachtet jenen Maßstab, die Erhöhung der Krebssterblichkeit um die Hälfte durch den Alkoholmißbrauch eher noch als zu niedrig. Für ganze Bevölkerungen wird sich natürlich die Einwirkung des Alkohols nur schätzen, nicht berechnen lassen. Wenn man aber weiß, daß z. B. in Frankreich sich der Alkoholverbrauch von 1806—1911 bis auf das Doppelte auf den Kopf erhöhte, dagegen in Deutschland in den ersten acht Monaten des Berichtsjahres 1910 der Branntweinverbrauch um über ein Viertel abgenommen hat, daß ferner der Bierverbrauch in Nürnberg von 1890—1908 von 344 auf 241 Liter zurückgegangen ist, andererseits, daß der Bierverbrauch in Bayern 1906 2½mal so groß war wie in Preußen und Sachsen, so kann kein Zweifel bestehen, daß die Folgen dieser Verschiedenheiten und Schwankungen sich auch in Unterschieden der Krebssterblichkeit zeigen müssen.

Verfasser hat bei seinen Untersuchungen ferner gefunden, daß bei Wirten insbesondere der Krebs des Darms und Rektums in Südbayern zweimal häufiger vorkommt als in Nordbayern und dagegen der Speiseröhrenkrebs im Norden zweimal häufiger als im Süden. Da nun in ähnlicher Weise bei der ganzen Bevölkerung (weniger bei den Frauen) im Süden der Krebs von Darm und Rektum, im Norden der der Speiseröhre viel häufiger ist, hat Verfasser geschlossen, daß beide örtlich übereinstimmende Tatsachen die gleiche Ursache haben mögen und da diese bei den Wirten jedenfalls der Mißbrauch von Bier im Süden, von Wein und Branntwein im Norden ist, daß dieser Mißbrauch auch in ursächlichem Zusammenhange mit dem betreffenden Krebsvorwiegen bei der ganzen Bevölkerung steht. Wie die Einwirkung von Wein und Branntwein auf die Speiseröhre, so dürfte die Einwirkung des Bieres auf den Darm zunächst eine örtliche sein. Beim Bier wäre weniger an den Alkohol, als an den Einfluß des Bieres im ganzen auf die Darmfunktion zu denken, an die eingeführten Gährungserreger, den Hopfengehalt. Die ungünstige Wirkung des Bieres bei Darmatonie und spastischer Obstipation hat Craemer geschildert und in Verbindung damit kann die Ansicht Hansemanns angeführt werden, daß ein Zusammenhang zwischen Rektumkrebs und chronischer Verstopfung besteht.

Endlich hat sich bei den erwähnten Untersuchungen des Verfassers ergeben, daß der Alkohol nicht nur direkt örtlich wirkt, denn es fand sich die überraschende Tatsache, daß der Gebärmutterkrebs bei Wirtinnen viel häufiger ist, als bei anderen Frauen. Er macht bei ihnen 30 % aller Krebsfälle aus, gegenüber 17 % bei der ganzen weiblichen Bevölkerung und dies, trotzdem bei Wirtinnen schon die allgemeine Krebssterblichkeit höher ist.

Die Ernährung des schwachen Herzens.

Das fast instinktive Verlangen des Menschen nach Brot und Kartoffeln beruht nicht allein auf dem Anteil an Kohlehydraten und noch weniger auf dem nicht reichen Eiweißanteil, sondern eher noch auf den darin befindlichen, für das Leben unentbehrlichen Stoffen. Kein anderes Nahrungsmittel verschmerzt der Mensch so sehr bei Diätkuren, wie diese. Dr. Lorand in Karlsbad rät überhaupt davon ab, einseitige Diätkuren, welche trotz genügendem Eiweiß durch Mangel dieser unentbehrlichen Stoffe einer Unterernährung gleichkomme, bei Patienten mit schwachem Herzen anzuwenden. Für Herzkranke ist eine vielseitige Kost unerläßlich. Nicht nur bei strenger Zuckerdiät sollte das Herz fortwährend kontrolliert werden, sondern auch bei Abmagerungskuren. Die größte Vorsicht ist aber bei schwachem Herzen der alten Leute am Platze, bei solchen kann eine Unterernährung, die einer Fastenkur nahe kommt, leicht verhängnisvolle Folgen haben. Alten Leuten sollte man das Fasten, z. B. aus religiösen Gründen, nie gestatten. Überhaupt sollte man Menschen mit schwachem Herzen nie lange ohne Nahrung lassen. Wie sehr die Arbeitsfähigkeit des Herzens von der Nahrungsaufnahme abhängt, lehrt schon die Tatsache, daß unser Herz im Hungerzustand, also bei nüchternem Magen, schwächer schlägt, und daß bei schweren lebensgefährlichen Erkrankungen das Stehenbleiben des Herzens, also der Tod, meistens in den frühen Morgenstunden, also im leeren Zustand des Magens erfolgt.

Bücherschau.

Zur Berufswahl. In der heutigen Zeit, wo das Erwerbsleben besondere Schwierigkeiten bietet, ist auch die richtige Berufswahl von besonderer Bedeutung und verdient doppelte Beachtung, weshalb Schul- und Waisenbehörden, Lehrer und Erzieher, gewiß ein um so größeres Bedürfnis empfinden, den aus der Schule ins Erwerbsleben übertretenden Knaben und ihren Eltern eine Wegleitung bieten zu können. An solchen dickleibigen Büchern ist freilich kein Mangel; aber nicht jedermann kann sie beschaffen, nicht alle sind empfehlenswert. Eine Flugschrift, die in knapper Form die wichtigsten Regeln enthält und unsere einheimischen Verhältnisse berücksichtigt, dürfte daher gewiß vielen Erziehern und Familienvätern willkommen sein. Einer Anregung von Erziehern Folge leistend, hat die Zentralprüfungskommission des Schweizerischen Gewerbevereins unter Mitwirkung erfahrener Fachleute eine „Wegleitung" für Eltern, Schul- und Waisenbehörden herausgegeben. Diese Flugschrift, betitelt „Die Wahl eines gewerblichen Berufes", bildet das 1. Heft der bei Büchler u. Co., in Bern, erscheinenden „Schweizer. Gewerbebibliothek". Sie ist von Schul- und Waisenbehörden, Lehrern und Erziehern, sehr gut aufgenommen und zahlreich verbreitet worden, so daß in kürzester Frist eine 6. Auflage der Ausgabe und eine 3. Auflage der Ausgabe in französischer Sprache notwendig wurden. Preis 20 Cts. (in Partien von 10 Exemplaren zu 10 Cts.). Diese Schrift sei allen Eltern, Erziehern und Schulkommissionen zur Anschaffung und allseitigen Verbreitung bestens empfohlen.

Alfred Huggenberger: Aus meinem Sommergarten. Ein Strauß für die Jungen und die jung geblieben sind. Bilder und Zeichnungen von Karl Itschner, Ernst Kradolf, Otto Marcquard, Rudolf Münger, Lore Rippmann. 1917. Verlag von Huber u. Co., Frauenfeld. Preis Fr. 4.50. Das schön ausgestattete, zum Teil reizend illustrierte Sammelbuch bringt eine Anzahl Märchen, Weihnachtserzählungen und Jugenderinnerungen, die uns bereits aus Zeitschriften und Büchern angenehm bekannt sind, wie „Hechelborst, Jaköblis Weihnachtsbaum, Die Maikönigin, Der Maispacher holt seinen Christbaum" und einige, die neu sind; dazwischen streut der Verfasser eine Anzahl Blüten aus den Gedichtbänden „Hinterm