

# Buntes Allerlei

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1925-1926)**

Heft 12

PDF erstellt am: **09.08.2024**

## **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.

den. Ernährung ist nicht bloß Erhaltung des Daseins, sondern es muß durch sie ein gewisser Überschuß garantiert werden. Die Träger der Stoffe, durch die Lebensmöglichkeit überhaupt erst erzeugt werden kann, scheinen die Vitamine zu sein. Das Leben beruht auf Reizen, und man kann die Vitamine als die für das Leben notwendigen Reizstoffe ansehen.

Über die chemische Zusammensetzung dieser Vitamine ist noch wenig bekannt. Man nimmt die drei Haupt-Vitamine A, B und C an, aber die Reihe ist schon größer geworden; vielleicht kommt man noch bis K.

Das Vitamin A begünstigt hauptsächlich das Wachstum und die Knochenbildung, stellt also das antirachitische Prinzip dar. Es ist besonders vorhanden in der Milch, Butter, Eigelb, Tomate, Lebertran, Spinat, Salat, Möhren.

Das Vitamin B stellt das antineuritische Prinzip dar. In den Ländern, deren Bevölkerung hauptsächlich von Reis lebt, ist Beriberi eine weitverbreitete Krankheit, die als echte Avitaminose erscheint. Der Mangel an Vitamin B begünstigt diese Stoffwechselkrankheit. Vitamin B ist hauptsächlich enthalten in Hefe, ferner in Apfelsinen (der riesenhafte Verbrauch in Apfelsinen im vorigen Jahre war ein richtiger Instinkt der Bevölkerung), in Kartoffeln (in der Schale gekocht, durch das Kochen in Salzwasser wird das Vitamin ausgelaugt, ebenso wie es mit dem ersten Brühwasser der Gemüse fortgegossen wird), in Spinat, Salat, Milch, Eigelb, Obst, Weintrauben, Herz und Leber.

Das Vitamin C stellt das antiskorbutische Prinzip dar und kommt in allen Frischgemüsen und Früchten vor, besonders auch in den Samenkeimen des Getreides. Hier ist wieder Spinat zu erwähnen, rohe und gekochte Kartoffeln, auch Zwiebeln, Orangen, Zitronen, Möhrenextrakt, Traubensaft, grüne Bohnen, grüne

Erbisen, während Fleisch arm an Vitamin C ist. Über die Milch gehen die Ansichten noch auseinander. Der Skorbut, eine der ältesten Krankheiten der Menschheit, tritt besonders in den nördlichen Ländern auf und ist die gefürchtetste Schiffskrankheit. Er ist zurückzuführen auf den Mangel an Frischgemüsen und wohl auch an frischem Fleisch. Früher nahm man an, daß sich in den Konserven autolytische Gifte bilden, während man heute weiß, daß bei der Konservierung lebensnotwendige Stoffe, eben das Vitamin C, zerstört werden.

Die Vitamin-Ernährung spielt besonders in der Kinderheilkunde eine große Rolle wegen der ausschlaggebenden Bedeutung der Vitamine A und B für das Wachstum. Es zeigt sich oft, daß Kinder nicht recht gedeihen wollen, trotz auskömmlicher, ja reichlicher Ernährung. Es ist umgekehrt: sie gedeihen nicht infolge dieser Nahrung, die bloß Nahrung ist. Insbesondere wird hier von ängstlichen Müttern oft zuviel des Guten getan mit Breien aus feinsten weißesten Mehlen, mit sorgfältig sterilisierter Milch usw. Es ist so, wie wenn ihnen die frische Luft vorenthalten wird. Die Vitamine A und B fehlen. Hier helfen geriebene rohe Möhren, Möhrensaft, Spinat, Weintrauben, Apfelsinen, Extrakt von grünen Gemüsen und Getreidekleien; auch davor braucht man nicht gleich zu erschrecken, wenn im Rot „unverdaute“ Stückchen von Möhren oder Äpfeln abgehen; der Körper hat das entnommen, was er braucht, ohne sich mit dem unnötigen Ballast zu beschweren. Aus dem Breikind muß das „Vitaminfind“ werden. Auch hier ist dem Säugling eine in ihrer Vollkommenheit unvergleichliche Nahrung sichergestellt: die Muttermilch, die bei entsprechender Ernährung der Mutter auch den genügenden Gehalt an Vitaminen gewährleistet, so daß die Mutterbrust wie eine Schatzkammer an Wunderstoffen erscheint.

## Buntes Allerlei.

### Wenn Homer schläft...

Ein antikes Sprichwort sagt: „Manchmal schläft auch der göttliche Homer“, und bezeichnet damit die Tatsache, daß auch den besten Dichtern allerlei Irrtümer passieren können. Eine ergötzliche Sammlung solcher Irrungen, die sich in berühmten Werken der Weltliteratur finden, bietet L. W. Thal in der bei Hoffmann und Campe erscheinenden Zeitschrift „Bimini“.

So kann man z. B. in Flauberts berühmtem Roman „Madame Bovary“ lesen, daß dieser gewissenhafteste aller Dichter eine Person 85 Franken in lauter 2 Franken-Stücken aufzählen läßt. Walter Scott läßt einmal die Sonne im Osten untergehen, und der strenge Naturalist Zola erzählt an einem Sommerabend um 6 Uhr von den letzten Sonnenstrahlen, die die Landschaft beleuchten. Seine verlegt im Buch

