Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 29 (1925-1926)

Heft: 12

Rubrik: Buntes Allerlei

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: 16.07.2025

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

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 X.

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 Erbsen, 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 gefürchteste 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 Kot „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 „Vitamin-kind" 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. Heine verlegt im Buch

„Le Grand" die Insel St. Helena in den indischen Ozean. Im Personenverzeichnis von Schillers „Don Carlos" wird die Infantin Klara Eugenia als ein Kind von drei Jahren bezeichnet; im Stück selbst aber heißt es, die Königin habe sie letztes Neujahr geboren. Überhaupt steht die ganze Katastrophe in „Don Carlos" auf schwachen Füßen, denn der „Infant" erklärt im zweiten Akt, er habe noch nie einen Brief von der Hand der Königin gelesen, und im vierten Akt erzählt er Posa, er trage stets einen Brief auf dem Herzen, den sie vor längerer Zeit an ihn gerichtet, und dieser Brief hat dann die verhängnisvollsten Folgen. Daß in einem Roman des älteren Dumas die Heldin im 1. Kapitel das wunderbarste schwarze Haar hat und im 4. Kapitel von ihren herrlichen Goldlocken gesprochen wird, ist bei der Schnelligkeit, mit der dieser Vielschreiber arbeitete, nicht verwunderlich. Auffälliger ist es schon, daß Auerbach in seinem Spinoza-Roman den Rabbi Isaak als ein kleines blatternarbiges Männchen mit rotem Bart einführt und im 8. Kapitel ihn als einen schönen hochgewachsenen Mann mit schwarzem, bis auf die Brust herabfallenden Bart schildert. Thackeray läßt im „Henri Esmond" im 6. Kapitel den Dean von Winchester sterben und im 9. Kapitel einen Brief schreiben. Noch häufiger als solche Irrtümer sind groteske Bilder, die auch bei bedeutenden Autoren erscheinen. So sieht der Held in Heyses „Kinder der Welt" „durch die blaue Brille, die er neben sich auf dem Tisch liegen hatte, in die Landschaft hinaus" und bei Gutzkow wühlt eine „schmutzige Hand" in einem Schrank und „tritt alles, was ihr vorkommt, mit Füßen".

Warum er die Stelle bekam.

Eine Frankfurter Firma sucht einen Laufjungen. Der zweitälteste von den sieben Buben des Straßenbahners N. — 16 Jahre ist er alt — meldet sich.

Bedauernd schüttelt der Angestellte im Vorzimmer den Kopf.

„Wenig Aussicht! Es sind schon 52 dagewesen und vorgemerkt. Na, kannst 's ja versuchen."

Und er führt den Jungen in das Zimmer des Herrn „Scheff". Der unterhält sich gar leutselig mit dem Jungen, fragt ihn nach diesem und jenem und zieht schließlich eine Zigarettentasche hervor. Er steckt sich eine Zigarette an und sagt dann:

„Na, Junge, komm her, steck dir auch eine an!"

„Ich danke, ich rauche nicht."

„Was, du rauchst nicht? Aber Junge, was ein ordentlicher Kerl ist, der muß doch rauchen! Komm, sei mal nicht so dumm!"

„Nein, ich danke; ich habe bisher nicht geraucht und will auch nicht rauchen."

Da gibt ihm der „Scheff" die Hand: „Junge, du bist eingestellt. Du bist der 53., der sich meldet, aber der erste, der die Zigarette nicht angenommen hat. Dich kann ich gebrauchen."

Damit warf er die halbgerauchte Zigarette weg. „Ich rauche sonst nämlich auch nicht."

Später erfuhr der neue Laufbursche, daß sein Vorgänger wegen seines maßlosen Zigarettenrauchens und eines damit zusammenhängenden Griffes in die Kasse entlassen war.

Lustige Geschichten von zerstreuten Leuten.

Das ist doch eine recht sonderbare Menschengattung — die Zerstreuten.

Wollen hören:

Eine Frau kaufte bei einer Versteigerung einen ganz durchlöcherten Regenschirm. Als sie ihre Freundin fragte, wie sie dazu komme, antwortete sie: „Für im Haus herum ist er noch lange gut genug." —

Dieselbe Dame hat ein andermal bei der heiligen Wandlung ihrer Nachbarin ans Herz geklopft. —

Herr (der seit 5 Minuten an seiner eigenen Stubentüre anklopft): „Was das lange dauert, bis da „herein" gerufen wird!" —

Dienstmädchen: „Gnädige Frau, draußen steht ein Mann mit Stelzfüßen." — Hausfrau: „Danke, wir haben keinen Bedarf."

Anmerkung. Für den nächsten Jahrgang haben wir u. a. einen Roman von einem bedeutenden Dichter erworben.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, Zürich, Asylstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 160.—, 1/2 Seite Fr. 80.—, 1/4 Seite Fr. 40.—, 1/8 Seite Fr. 20.—, 1/16 Seite Fr. 10.—, 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: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.