

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 35 (1931-1932)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Aertzlicher Ratgeber

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.12.2024

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

bruch der Dämmerung, sein Bett in dem besagten Zimmer aufschlagen und erharrte, ohne zu schlafen, die Mitternacht über wie erschüttert war er, als er in der Tat, mit dem Schläge der Geisterstunde, das unbegreifliche Geräusch wahrnahm; es war, als ob ein Mensch sich von Stroh, das unter ihm knisterte, erhob, quer über das Zimmer ging und hinter dem Ofen, unter Geheuz und Geräusch nieder sank. Die Marquise, am andern Morgen, da er herunterkam, fragte ihn, wie die Untersuchung abgelaufen; und da er sich, mit scheuen und ungewissen Blicken, umsah, und, nachdem er die Tür verriegelt, versicherte, daß es mit dem Spuk seine Richtigkeit habe: so erschrak sie, wie sie in ihrem Leben nicht getan, und bat ihn, bevor er die Sache verlauten ließe, sie noch einmal, in ihrer Gesellschaft, einer kaltblütigen Prüfung zu unterwerfen. Sie hörten aber, samt einem treuen Bedienten, den sie mitgenommen hatten, in der Tat, in der nächsten Nacht, dasselbe unbegreifliche, gespensterartige Geräusch; und nur der dringende Wunsch, das Schloß, es koste, was es wolle, los zu werden, vermochte sie, das Entsetzen, das sie ergriff, in Gegenwart ihres Dieners zu unterdrücken, und dem Vorfall irgendeine gleichgültige und zufällige Ursache, die sich entdecken lassen müsse, unterzuschreiben. Am Abend des dritten Tages, da beide, um der Sache auf den Grund zu kommen, mit Herzklopfen wieder die Treppe zu dem Fremdenzimmer bestiegen, fand sich zufällig der Haushund, den man von der Kette losgelassen hatte, vor der Tür desselben ein; dergestalt, daß beide, ohne sich bestimmt zu erklären, vielleicht in der unwillkürlichen Absicht, außer sich selbst noch etwas Drittes, Lebendiges, bei sich zu haben, den Hund mit sich in das Zimmer nahmen. Das Ehepaar, zwei Lichter auf dem Tisch, die Marquise unausgezogen,

der Marchese Degen und Pistolen, die er aus dem Schrank genommen, neben sich, setzen sich, gegen elf Uhr, jeder auf sein Bett; und während sie sich mit Gesprächen, so gut sie vermögen, zu unterhalten suchen, legt sich der Hund, Kopf und Beine zusammengekauert, in der Mitte des Zimmers nieder und schläft ein. Drauf, in dem Augenblick der Mitternacht, läßt sich das entsetzliche Geräusch wieder hören; jemand, den kein Mensch mit Augen sehen kann, hebt sich, auf Krücken, im Zimmerwinkel empor; man hört das Stroh, das unter ihm rauscht; und mit dem ersten Schritt: tapp! tapp! erwacht der Hund, hebt sich plötzlich, die Ohren spitzend, vom Boden empor, und knurrend und bellend, gerade als ob ein Mensch auf ihn eingeschritten käme, rückwärts gegen den Ofen weicht er aus. Bei diesem Anblick stürzt die Marquise, mit sträubenden Haaren, aus dem Zimmer; und während der Marchese, der den Degen ergriffen: Wer da? ruft, und, da ihm niemand antwortet, gleich einem Rasenden, nach allen Richtungen die Luft durchhaut, läßt sie anspannen, entschlossen, augenblicklich, nach der Stadt abzufahren. Aber ehe sie noch nach Zusammenraffung einiger Sachen aus dem Tore herausgeraselt, sieht sie schon das Schloß ringsum in Flammen aufgehen. Der Marchese, von Entsetzen überreizt, hatte eine Kerze genommen und dasselbe, überall mit Holz getäfelt wie es war, an allen vier Ecken, müde seines Lebens, angesteckt. Vergebens schickte sie Leute hinein, den Unglücklichen zu retten; er war auf die elendigste Weise bereits umgekommen, und noch jetzt liegen, von den Landleuten zusammengetragen, seine weißen Gebeine in dem Winkel des Zimmers, von welchem er das Bettelweib von Locarno hatte aufstehen heißen.

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Der diätetische Wert des Obstes.

Das Obst bietet den Vorteil, daß es angenehm schmeckt, so daß Erwachsene und Kinder es gerne genießen. Sodann ist es leicht verdaulich. In dieser Hinsicht stehen Bananen wegen ihrer leichten Zerreiblichkeit oben an. Im übrigen erkennt Prof. Feer (Zürich) den Bananen jenseits des Säuglingsalters für den Gesunden keinen Vorzug und nicht besondere Nährhaftigkeit und Vitaminreichtum zu. Sie bieten aber den

großen Vorzug, daß sie im Gegensatz zum einheimischen Obst das ganze Jahr hindurch erhältlich sind. Hinsichtlich der Verdaulichkeit folgen Äpfel, Orangen, Birnen und Beerenfrüchte; erst später Trauben, Steinobst, Datteln, Kastanien und Feigen. Am besten wird das Obst roh gegessen. Rohe Äpfel werden oft besser vertragen als gekochte. Außerdem wirkt das rohe Obst ausgesprochen harntreibend. Das Obst muß gut gekaut, respektiv fein zerrieben werden. Bei der

gemischten Kost ist wohl zu beachten, daß die Verdaulichkeit von Obst bei Menschen mit empfindlichem Magen- und Darmkanal um so größer ist, je weniger Milch nebenbei gegeben wird, wogegen Mehlspeisen sich gut mit Obst und Gemüse vertragen. Bei rein vegetarischer Kost sollte man auf Zugabe von Öl nicht verzichten. Auch die Nüsse und Mandeln, die sehr fett und eiweißreich sind, sind wertvoll und schmackhaft. Prof. Feer empfiehlt ferner Pinienkerne und die billigen spanischen Erdnüsse. Ein angenehmes und gesundes Getränk für Gesunde und Kranke ist die Mandelmilch.

### Kreuzschmerzen und ihre Ursachen.

Eine große Anzahl von Krankheiten ist imstande, Kreuzschmerzen hervorzubringen, so innere Leiden, Nerven- und Frauenkrankheiten. Besonders häufig kommen Kreuzschmerzen vor bei Knochenkrankungen, namentlich der Wirbelsäule und des Beckens, vor allem bei Geschwülsten und Entzündungen der Wirbel. Bei Heranwachsenden wurde neuerdings eine Buckelbildung gesehen mit versteiftem Rundrücken. Überanstrengung des Rückens bei Jugendlichen durch schwere Arbeit, Tragen usw. ist hierbei sehr schädlich. Wenn das Leiden frühzeitig erkannt wird, so kann die Versteifung des Rückens verhütet werden. Auch bei alten Leuten sieht man häufig Knochenveränderungen der Wirbelsäule, wie Knochenweichungen usw. Nicht selten können die Ursachen der Kreuzschmerzen auch außerhalb der Wirbelsäule liegen und unter anderem durch Beinverkürzungen, durch Beinlähmung und auch durch den Plattfuß hervorgerufen werden. Um diese Beschwerden zu beseitigen, muß der Plattfuß entsprechend gestützt werden durch eine nach Gipsabguß angefertigte und vom Arzt angepasste Einlage. Der hohle Rundrücken findet sich oft bei Rückenschwächlingen, bei denen es der gesamten Muskulatur an Spannung und Kraft fehlt. Es empfiehlt sich, für dieses Leiden eine Bauchbinde zu tragen, welche den schlaffen, vorhängenden Leib zusammenhält und hebt und für diese Art von Kreuzschmerzen oft sehr schmerzlindernd wirkt.

### Die Winterkrankheiten der Frau.

Die Winterkrankheiten der Frau sind in erster Linie Erkältungskrankheiten; daneben kommen aber auch einige vor, welche vielleicht auf rein atmosphärische Einflüsse zurückzuführen sind. Die Einwirkung der Kälte wird durch die

höchst unzureichende, kniefreie Kleidung der Frau im Winter wesentlich unterstützt. Wenn auch durch die Schlüpfers oder durch die sogenannte Kombination die Unterleibsorgane der Frau besser geschützt sind als früher bei den offenen Beinkleidern, so wird dieser Vorteil dadurch wieder wettgemacht, daß die Kälte von den Beinen her den ganzen Organismus ergreift. Die Frauenkrankheiten sind als Folge der Erkältungen wesentlich vermehrt, außerdem beobachtet man sehr häufig im Gefolge der Grippe oder auch einfacher Erkältung ein Aufklappen alter Entzündungen; die Kälte bewirkt ferner eine Herabsetzung der Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten. Außer diesen Erkältungskrankheiten kommen noch bestimmte Winterkrankheiten der Frau vor, welche auf mechanische Ursachen zurückzuführen sind und mit dem Wintersport zusammenhängen. Frauen sind beim Fallen mehr Schädigungen ausgesetzt als der Mann, namentlich betrifft dies die Unterleibsorgane. Schon ein Hintenüberfallen beim Schlittschuhlaufen kann eine Verlagerung der Gebärmutter zur Folge haben. Noch weit stärkere Schädigungen kommen beim Schlitteln oder Skilaufen vor, bei welchem die Gewalt des Falles eine viel größere ist. Eine Entzündung, welche vor kurzem zur Ausheilung gekommen war, kann durch einen solchen Fall von neuem aufflackern und zu langem Siechtum führen.

### Die Verdaulichkeit der Nahrungsmittel.

Die Verdaulichkeit eines Nahrungsmittels ist nicht nur abhängig von der Art des Nahrungsmittels selbst, sondern auch von der Zubereitung. So ist ein rohes Ei zwar ein leichtes Nahrungsmittel, es liegt nicht schwer im Magen und verläßt ihn sehr schnell. Trotzdem ist es im Magen selbst vollkommen unverdaulich, und die Verdauung findet erst im Darm statt. Ein wenn auch nur ganz kurz gekochtes Ei wird dagegen im Magen sehr rasch verdaut, während ein hartgekochtes schwer im Magen liegt. Ist letzteres jedoch fein verrieben, so gilt es wieder als ein leicht verdauliches Nahrungsmittel. Für die Verdaulichkeit macht es einen großen Unterschied, ob ein und dieselbe Speise warm oder kalt genossen wird oder ob ein Gericht zu Mittag oder zu Abend gereicht wird. Gemüse werden am Abend viel schwerer vertragen wie am Mittag, besonders von älteren Leuten. Die Verdaulichkeit des Fleisches ist im allgemeinen eine recht gute, das heißt das Fleisch verweilt im all-

gemeinen im Magen kurze Zeit, vorausgesetzt, daß es sich um mageres Fleisch handelt. Eine Fleischart ist umso bekömmlicher, je zarter und feiner das die Muskelfaser umgebende Bindegewebe ist. Daher ist das Fleisch von jungen Tieren besser ausnuzbar und bekömmlicher als das von alten Tieren. Auch das Wild besitzt vielfach ein derbes Fleisch. Durch die Maßnahme des Abhängens und durch das Einlegen in saure Flüssigkeit wird die Auflösung und Lockerung des Bindegewebes bewirkt. Eine besonders wichtige Rolle spielt beim Fleisch neben dem Bindegewebe die Durchwachsung mit Fett und die jeder Tiergattung eigentümliche Art des Fettes. So kann zum Beispiel das an sich leicht bekömmliche Schweinefleisch durch seinen meist hohen Fettgehalt eine für Kranke ungeeignete Nahrung sein. Dasselbe gilt für die fetten Fische, Aal, Lachs, Karpfen, bei Geflügel für Ente und Gans.

Was die Milch anlangt, so wird sie oft als das leichteste Nahrungsmittel angesehen. Dies ist für den Säugling richtig, nicht aber für den Erwachsenen. Infolge ihres hohen Wasser- und geringen Nährstoffgehaltes ist sie allein für eine mehr oder minder dauernde Ernährung des Erwachsenen unmöglich. Es kommt noch hinzu, daß der Genuß reiner Milch häufig überhaupt schlecht vertragen wird. Von den Fetten unserer Nahrung ist das Butterfett am leichtesten zu verdauen. Dazu ist die Butter auch wegen ihres hohen Vitamingehalts ein außerordentlich wertvolles Nahrungsmittel, während die von der Natur aus farblosen Fette, zum Beispiel Kalmin, Schweineschmalz usw., fast ganz vitaminfrei sind. Die Verdauung der Käsearten hängt davon ab, ob sie noch der Milch und der Sahne nahesteht, oder ob sie durch Lagern, Reifen, Eintrocknen wesentlich verändert sind.

## Bücherchau.

Ruth Waldstetter: „So ist das Leben“, Erzählungen. Broschiert Fr. 3.10, in Leinen (Geschenkband) gebunden Fr. 4.40. Verlag C. F. Müller, Karlsruhe (Baden).

Unter den schweizerischen Schriftstellerinnen der Gegenwart, deren Dichtungen längst in der gesamtdeutschen Literatur Eingang und weite Verbreitung gefunden haben, steht neben Maria Waser, Lisa Wenger, Cecile Lauber und Cecile Voos die Baslerin Ruth Waldstetter in vorderster Reihe.


Das vorliegende neueste Werk Ruth Waldstetters bedeutet einen weitem Höhepunkt ihres gereiften dichterischen Schaffens. Die Frage nach dem tiefsten Lebenswerte, der in der Erkenntnis oder der Hingabe des Seins erahnt, erfasst und erkämpft wird, ist es, die die einzelnen, im gemeinsamen Keimgrund wurzelnden Erzählungen geistig unter sich verbindet. Das äußere Geschehen bedeutet bei Ruth Waldstetter wenig, es ist alles verinnerlicht. Wie die Neu-Arme in Darben und Not alle Bitternisse überwindet und den Mut zur Rückkehr in „ihr Eigenes“ findet; wie der alternde Bruder auf einsamem Krankenlager die Bilanz seines Daseins zieht und Fräulein Sabine auf dem Sterbette zur Einfuhr gelangt; wie das Tier im Körper und der Wille im Kranken um die Herrschaft ringen; wie der Landstreicher sich zur sterbenden Mutter stiehlt und ihr zu einer leichten Todesstunde verhilft, indem er ihr ein Glück vortäuscht, das er nie gekannt. Alles ist aus dem Leben gegriffen und zeugt von dem tiefen sozialen und ethischen Empfinden der Dichterin und von ihrer Meisterschaft in der Beobachtung, Schilderung und Deutung menschlichen und seelischen

Lebens. — Beste und feinste Erzählungskunst werden dem Buche den Weg in jedes Haus, wo gute Literatur geschätzt wird, ebnen.

Johann Zundler, ein Roman von Barbara Lee. Preis gebunden Fr. 3.50. Verlag C. F. Müller, Karlsruhe (Baden).

Eine Tragödie aus dem Bauernleben, auf dem Hintergrunde einer Bodenseelandschaft. Ein armes Knechtlein, der Zundlerhans, rechtschaffen und reinen Herzens, schwerblütig, scheu und besonnen, steht im Mittelpunkt des Geschehens. Abergläubisches Vorurteil und mitleidloser Hohn, die an seinem Namen und seinem Äußeren haften, lasten von früh an auf ihm wie ein böser Fluch. Bauernhöfe gehen in Flammen auf, und der Schuldlose gerät in Verdacht. Er wird gerechtfertigt, aber er hält es auf der heimatlichen Scholle nicht mehr aus, will in der Ferne unter anderem Namen ein neues Dasein beginnen. Da sucht eine Dirne, die ihn umstrickt, ihn in einer Liebesnacht zur Brandstiftung zu verleiten, und nach all seinem schweren Erleben von Grauen und Ekel gepackt, erwürgt er sie, seiner Sinne nicht mächtig. Charakter und Wesen des zum Mörder Gewordenen, ihre Entwicklung und all die seelischen Vorgänge, die sich in ihm vollziehen, sind mit seltener Meisterschaft geschildert, die bäuerlichen Gestalten um ihn herum mit oft nur wenigen Strichen sicher und lebenswahr gezeichnet.

Der schlichte und warme Grundton der innern Verbundenheit mit Land und Leuten, und eine klare, vornehme Sprache werden das Buch jedem ehrlichen und ungebildeten Leser lieb und wert machen.

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

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 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. Ursprung: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

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