Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 225 (1946)

Werbung

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

Die Entdeckung der Vitamine.

Um die Jahrhundertwende glaubten die Wissenschafter, mit den paar bekannten Nahrungselementen – Fett, Eiweiß, Kohlehydrate, Mineralsalze – könne der Mensch einwandfrei ernährt werden. Es war die Zeit, da man sich über die kommende Epoche der Pillen und Tabletten lustig machte. Zum Glück kam es anders. Die letzten Jahre und Jahrzehnte intensiver Forschung haben gezeigt, daß die Ernährung nicht so einfach ist, wie man geglaubt hatte. Es gibt da geheime Vorgänge in der Natur und ein Zusammenspiel der verschiedensten Kräfte, welche wir nur bewundern können.

Es kam oft vor, daß Leute oder auch Tiere erkrankten, ohne daß man wußte, warum. Und man beobachtete, daß einzelne dieser Krankheiten geheilt werden konnten, einfach durch eine andere, naturgemäßere, „rohe" Kost, und so wurden die Vitamine entdeckt. Man fand nämlich heraus, daß diese Krankheiten entstanden durch einen Mangel an bestimmten Wirkstoffen, die man noch gar nicht kannte, die aber offenbar im Obst, im frischen Gemüse und andern Nahrungsmitteln in reicher Menge vorhanden sein mußten. Man nannte diese geheimnisvollen Stoffe Vitamine und begann, ihre Art und ihre Wirkung zu studieren und auszuprobieren an Mensch und Tier. Dabei fiel man von einem Erstaunen ins andere. Die Ergebnisse wurden geordnet und die verschiedenen Vitamine nach den Buchstaben des Alphabetes bezeichnet. Am meisten weiß man heute von den Vitaminen A, B, C und D.

Vitamin A fördert das Wachstum, schützt Haut und Schleimhaut vor Krankheiten und ermöglicht ein besseres Sehen in der Dunkelheit. Ein Mangel an Vitamin A verursacht Wachstumsstörungen und Nachtblindheit, erhöht die Empfindlichkeit für Entzündungen der Atmungswege und verschlechtert die Wundheilung.

Vitamin B 1, das Nervenschutz-Vitamin, versieht wichtige Funktionen im Stoffwechsel und befreit die Nervenbahnen von Ermüdungsstoffen. Der Mangel an Vitamin B 1 führt zu Appetitlosigkeit und schweren Störungen im Allgemeinbefinden, Lähmungen, schlechter Darmtätigkeit, schmerzhaften Entzündungen, Herzbeschwerden usw.

Vitamin C, das Antiskorbut-Vitamin, wirkt anregend auf die Zelltätigkeit. Vitamin C-Mangel tritt als Mattigkeit, Unlust, verminderte Widerstandskraft gegen ansteckende Krankheiten, Neigung zu Haut- und Schleimhautentzündungen in Erscheinung.

Vitamin D, das Antirachitis-Vitamin, ist ein wichtiger Regulator des Phosphor-Kalk-Stoffwechsels, fördert die Festigung der Knochen und die Bildung kräftiger Zähne, verhütet und heilt Rachitis (englische Krankheit).

In unseren Gegenden sind zwar Vitaminmangelerscheinungen, wie Beri-Beri, Skorbut usw. eine Seltenheit, doch können die Ärzte sehr oft leichtere Störungen wie schlechtes Wachstum, Unlust, Mattigkeit, Appetitlosigkeit, ungenügende Widerstandskraft gegenüber Infektionskrankheiten feststellen, was vielfach eine Folge mangelhafter Vitaminzufuhr ist. Mit Recht werden deshalb die Vitamine auch als „Zusatznahrungsmittel" bezeichnet.

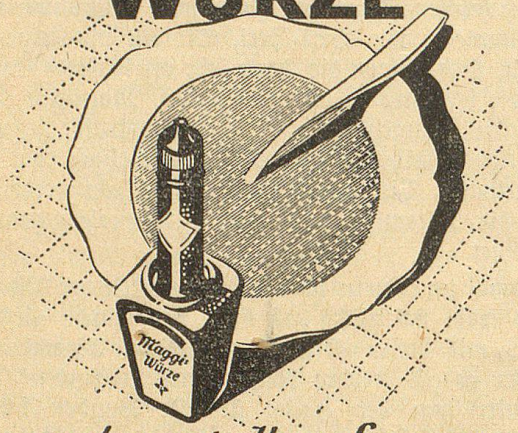
Einmal im Klaren über die Wichtigkeit der Vitamine ist es wohl natürlich, daß man nach einem Präparat suchte, mit dessen Hilfe der tägliche Vitaminbedarf bequem gedeckt werden kann. Beim „Erfinden" dieser Produkte kam der Firma Dr. A. Wander A.G. die langjährige Erfahrung auf dem Gebiete der Nahrungsmittelforschung zugut. Es ist zu bedenken, daß man heute die meisten Vitamine schon auf synthetisch-chemischem Wege isoliert herstellen kann. Aber die Schöpfer des Jemalt – so nennen wir das moderne Vitaminpräparat – wollten das gerade nicht. Sie wollten diese Vitamine nicht aus ihrer ursprünglichen Umgebung herausnehmen, „isolieren", wie der Fachmann sagt. Wie gut unsere Firma dabei beraten war, beweist der Artikel eines bekannten Mediziners, der in der „Schweiz. Medizinischen Wochenschrift" sagte: „ . . . Im übrigen muß als Grundsatz bleiben, den Bedarf an Vitaminen auf **natürlichem** Wege, d. h. durch ausreichende Aufnahme der in Frage kommenden Nahrungsmittel zu befriedigen."

Man nahm deshalb für unser Jemalt Naturprodukte. Als Grundlage diente das altbewährte, Vitamin B haltige Wander Malzextrakt. Dann wurde beigefügt Hefe (reich an Vitamin B), Lebertran (reich an Vitamin A und D) und Hagebutten (enthalten viel Vitamin C).

3 Eßlöffel voll Jemalt enthalten den Tagesbedarf an Vitamin A, B, C und D. Selbstverständlich nimmt man Jemalt nicht jahraus, jahrein, da mit der täglichen Nahrung der normale Vitaminbedarf eigentlich gedeckt sein sollte. Aber gerade im Winter und besonders im Frühling bei Knappheit an Frischgemüse und Früchten bildet eine Jemaltkur eine ausgezeichnete Ergänzung zu unserer Nahrung. Manche Erkältung und Unpäßlichkeit können dadurch vermieden werden.

Dr. A. Wander A. G., Bern.

MAGGI's WÜRZE



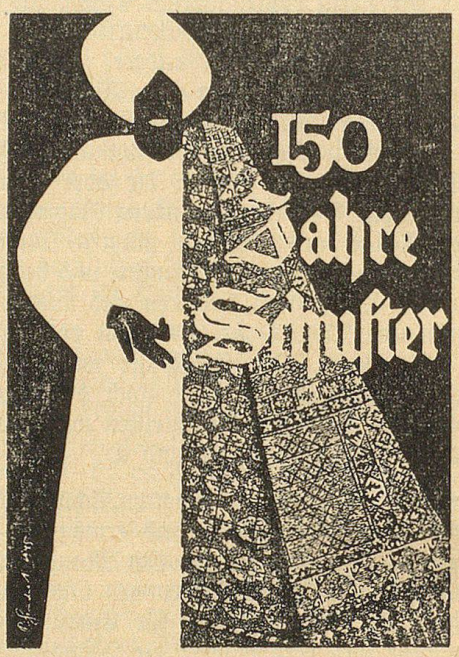
verbessert Ihre Suppen

MALEX

dieses ausgezeichnet und nachhaltig wirkende Pulver **wird immer beliebter!**

Die bequeme Taschenpackung zu 3 Pulver 65 Rp. ist in allen Apotheken der Schweiz erhältlich. Malex wirkt prompt gegen Schmerzen und Unpässlichkeiten aller Art und sollte immer daheim vorrätig sein. Als Schlafpulver bestens empfohlen: Dreieck-Schlafpulver „Dorma-bēn", 3 Stück 65 Rp. Für Nervenkuren: Spezial-Nerventee „Valviska" (2.80). Die Herztropfen „Zircor" stärken Herz und Nerven u. helfen gegen Beschwerden des Aelterwerdens! Fl 3 80 (Preise zuzüglich Steuer). Machen Sie einen Versuch. Prompter Versand dieser Heilmittel durch

die St. Leonhards-Apotheke, St Gallen.



Teppichhaus Schuster & Co., St. Gallen / Zürich

TASCHENTÜCHER BLUSEN

DAMENWÄSCHE
KINDERKLEIDCHEN
GESCHENKARTIKEL

BRODERIE LINGERIE

ED. Sturzenegger A.G.

ST. GALLEN · ST. LEONHARDSTR. 12

BEI **Krampfadern**

offenen Beinen, Hämorrhoiden, Hautausschlägen, Wunden aller Art hilft

St. Jakobs-Balsam

Wenn erhältlich, dann in altbewährter Qualität Fr. 1.82

In allen Apotheken

Fabrikation und Vertrieb:
J. VUILLEUMIER & CIE., BASEL

Neue Scherze, Zauberei

Nr. 169 Charlie Chaplin. Schnurrbärtchen, bringt elegante, schmissige Komik herein. Lachen zum Platzen. 78 Rp.

Nr. 78 Der grosse Hellseher. Kleines Kartenspiel zum Erraten von Alter, Namen irgend einer fremden Person, Hausnummer, wieviel Geld in der Tasche usw. Immer garantiert richtig. 76 Rp.

Nr. 208 Die Dame ohne Unterleib. Darbietung, die immer und überall grosses Staunen hervorruft. Lebende Person. Gelungene Täuschung. Erklärung 48 Rp.

Nr. 237 Die verhexte Zündholzschachtel. Eine Zauberei von verblüffendem Erfolg. Erklärung 48 Rp.

Nr. 239. Schusserbüchse. Aus schönem Holz, rot lackiert. Neues eigenartiges Zauberkunststück. Sehr leicht auszuführen. Unbedingter Erfolg. Komplett Fr. 1.32.

Nr. 243. Blockflöte in Miniatur. Bunte Flöte mit 6 Löchern, spielt wie eine richtige Flöte, ist nur in kleinerer, einfacherer Ausführung (26 cm lang). Ohne besondere Kenntnisse der Musik sind Sie imstande, Melodien zu spielen. Unerlässlich für Blechmusik, Orchester, Tanzmusik usw. 93 Rp.

Nr. 244 Der Juxlautsprecher. Bei jedem kleineren oder grösseren Anlass darf der kleine, blaue Jux-Lautsprecher nicht fehlen. Das Lachgesicht auf der Vorderseite hebt unwillkürlich die Stimmung, bringt Heiterkeit, wenn Sie am Anfang eines Unterhaltungsabends als Ansager das Programm damit deklamieren. Ein Artikel, den Sie immer wieder gebrauchen können, 54 Rp.

Nr. 245 Ein Chinese oder Japanese erscheint, je nach Belieben, wenn Sie diesen Scherzklemmer auf die Nase setzen. Sehr beliebter, ganz neuer Artikel. Fr. 1.16.

Nr. 197 Wunder-Wettermacher. Lassen Sie sich Ihre Stimmung nicht durch schlechtes Wetter verderben. Sie wissen es ja vorher. Dieser Wunderbarometer zeigt die Witterung 18—22 Stunden vorher an. Absolut zuverlässig und für jedermann von praktischem Nutzen. Schöner Zimmerschmuck. Fr. 1.65

Nr. 209 Der beliebte Gesellschafter. Dieses Buch erläutert in praktischer, verständlicher Weise, wie man sich im Umgang mit andern Menschen zu verhalten hat, wie man geschickt Gespräche anknüpft, sich von Schüchternheit befreit, Bekanntschaft macht, wie man gefällig und angenehm plaudert. Mit einem Wort: wie man die Herzen der Mitmenschen gewinnt. Besondere Aufmerksamkeit hat die Verfasserin dem Kapitel gewidmet: was jungen Damen schmeichelt. Da sind Geheimnisse enthüllt und Kniffe verraten, auf die Männer von sich aus selten kommen, weil der Mann eben nicht nach Frauenart denkt und empfindet. Wer diese Kunst beherrscht, hat immer einen Vorsprung vor dem andern und sticht jeden Mitbewerber aus. Fr. 2.85.

Nr. 240 Bruchsch wieder Füür? Max steckt sich die Pfeife in den Mund. Mit höflicher Zuvorkommenheit reiche ich ihm eine Zündholzschachtel hin. Er wird sie öffnen, erstaunt wenden, sie wieder kehren und dann . . . ganz verzweifelt von Neuem kehren. Dieser Scherz lässt sich immer und überall anwenden. 62 Rp.

Nr. 172 Brautnachtkarte. Gegen das Licht gehalten offenbart sie mit viel Witz das geheimnisvolle Dunkel. Jeder lässt sich reinlegen. 30 Rp.

Nr. 137 Liebesthermometer. Sehr beliebter Scherzthermometer, zeigt mit Bild genau an, wie weit er und sie im Fieber sind. 70 Rp.

Nr. 221 Scherz-Rationierungskarten. Für Tanz und sonstige Unterhaltungen sehr willkommen, erleichtert das Anbändeln und verschafft zwanglos Freundschaften. 15 Rp. 30 St. = Fr. 3.- zum Verteilen an Freunde.

Nr. 196 Sie können durch Wände sehen. Ein Karten-Kunststück das enorm verblüfft. Erklärung 42 Rp.

Versand gegen Nachnahme oder Voreinsendung. Der grosse Scherz-Zauberkatalog für 24 Rp. wird jeder Sendung beigelegt. Um den Portosatz schön auszunützen, empfehle ich, möglichst nicht unter Fr. 2.50 zu bestellen.

Labor Iris in Riehen/Basel K 314/46

Jetzt erst recht durchhalten!

Sorge für Deine Spannkraft, Energie und Leistungsfähigkeit durch erhöhte Zufuhr der lebenswichtigen Bestandteile - Lecithin - Haemoglobin - Eisen - Mangan - Glycerophosphaten.

Dies erreichst Du mit unsern bestbewährten

LECITHIN-NERVEN-PILLEN

Dose à Fr. 6.— direkt durch die

Berg-Apotheke Zürich

Max Messmer,
Kräuter- und Naturheilmittel

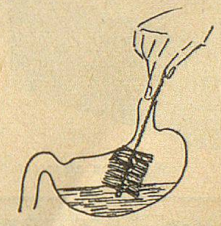
bei der Sihlbrücke, Werdstr. 4
Tel. 23 98 89

Prompter Versand, im Stadtgebiet frei ins Haus

Ihre Büste wird jeden Tag schöner!

Absolut erfolgreich und seit vielen Jahren aufs beste bewährt zur Erlangung einer **wirklich schönen jugendlichen und gepflegten Büste** durch **„PIARA“**. Nur äusserlich einreiben. Ist unschädlich. **Eine Wirkung ist bald nach der Anwendung bemerkbar.** Alleinversand für die Schweiz gegen Nachnahme ganz diskret à Fr. 6.10 (mit Steuer) (Porto 40 Rp.) **Auf Wunsch an jedermann viele Zeugnisse zur Einsicht. Gross-Exporthaus TUNISA; Lausanne, A. K.** Chablière. - Postcheck II/3351

Ausschneiden
Aufbewahren!



Magen und
Darm
reingien . . .

das Blut entgiften, den Verdauungsapparat entschlacken, Verdauungsstörungen verhindern mit dem echten BULLRICH-Magensalz. Wirkt seit 100 Jahren vorzüglich. Frisch vom Alleinhersteller für die Schweiz. Gratismuster jederzeit.

In Salzform bevorzugt, weil billiger

Packungen zu Fr. 1.20, 2.40, 4.20
Tabletten zu Fr. -.70 und 4.40
direkt durch

APOTHEKE ZUR EICHE, HERISAU
vormals A. Lobeck Telephon 5.17.46

Prompter Postversand und Botendienst!

Gratis-Monatsschrift auf Verlangen!

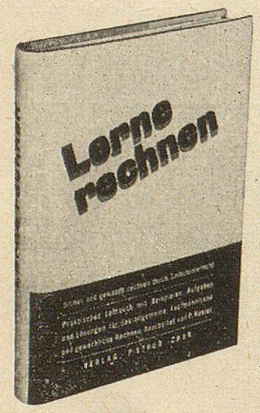
Das neue Schweizer Korrespondenzbuch

für jedermann (der grosse Schweizer Briefsteller, **Auflage 1945)** ist bekanntlich kein gewöhnlicher Briefsteller im althergebrachten Sinn mit abgedroschenen Musterbriefen. Er ist ein moderner, sehr praktischer Ratgeber für das gesamte Korrespondenzwesen, sowohl für alle Arten Geschäftsbriefe, wie auch für Privatgebrauch.

Der besondere Wert unseres Korrespondenzbuches liegt darin, dass der Leser nicht bloss an schemenhaftes Abschreiben gewöhnt wird, sondern selber einen Brief aufsetzen lernt. Nach den Wegleitungen, Hand in Hand mit besten Musterbeispielen, ersehen Sie, wie man auch schwierigere Fälle im Brief überzeugend zum Ausdruck bringt. Dann sind aber auch sehr wichtig: Betreibung, Konkurs, Nachlassvertrag, Wechsel- und Scheckverkehr, Bankverkehr, Grundbuchwesen, Verträge aller Art mit mustergültigen Vertragsmustern, Bewerbungsschreiben aller Art (Musterbriefe und Beratung), Eingaben. Gesuche an Behörden usw. Korrespondenzen in Gerichtsachen usw., Vereinswesen, Protokoll usw. Rechtschreibung. **Fr. 6.30**

Der große Duden 1944

Rechtschreibung der deutschen Sprache und der Fremdwörter. Neueste Auflage. Der grosse Duden gilt seit 50 Jahren als massgebend für den Unterricht in der Schule, als Grundlage beim Druck aller deutschen Zeitungen und Bücher. Er gibt Ihnen nicht nur genaue Auskunft über Schreibweise, er gibt auch Erklärungen über die einzelnen Worte, so dass Sie hier auch ein ganz vorzügliches Nachschlagewerk haben. Gebunden **Fr. 7.50**



Auflage 1945

Lerne rechnen

Das neue grosse Schweizer Lehrbuch sicher und gewandt rechnen zu lernen durch Selbstunterricht. Alle Rechnungsarten, von der einfachsten Addition bis zu den schwierigsten Berechnungen aller Art werden hier für jedermann klar verständlich besprochen und an vielen Beispielen erklärt. - Dazu sind überall Aufgaben beigegeben mit den Lösungen dazu. Inhalt: Münz-, Mass- und Gewichtssystem. Elementares Rechnen. Das Rechnen mit Brüchen. Abgekürzte Rechnungsverfahren. Dreisatzrechnungen. - Das gesamte kaufmännische Rechnen. Prozentrechnung. Warenkalkulationen. Zinsrechnungen. Kapital-, Diskontrechnung. — Wechsel-, Effektenrechnung. Kontokorrentrechnung. Gewerbliches Rechnen und Kalkulationen. Flächen- und Körperberechnungen. Umrechnung von Geldsorten. **Fr. 8.50**

Der Zeichenkünstler

Eine sehr gute Anleitung zum freien Zeichnen, Farbenlehre, Heraldik und kleine Kunstgeschichte. Aus dem Inhalt: Zeichen- und Malmaterialien. Zeichnen nach einfachen Gegenständen. Freie Perspektive. Stilleben. Projektionszeichnen. Schattenlehre. Pflanzenzeichnen. Tierzeichnen. Zeichnen des menschlichen Körpers. Karikaturenzeichnen. Landschaftszeichnen. Pinselzeichnen. Ferner Linol- und Holzschnitt. Spritzen usw. Ornamentik. Papierschnitt. Kunstschrift. Monogrammzeichnen. Farbenlehre usw. **Fr. 9.50**

Neu! Der Schweizer Conférencier

Das Humorbuch für jeden Anlass

Neue Anleitung für alle, die einen Unterhaltungsanlass gerne humorvoll leiten. Vollständige Durchführung von der lustigen Eröffnungsansprache bis zum Schlussvers. Die humoristische Anmeldung der diversen Mitwirkenden. Ferner Tanzarrangements. Tanz- und Unterhaltungsspiele für kleinere und grössere Anlässe. Beste Witze. Humorvolle Vorträge. Reden. Couplets. **Fr. 3.20**

Strub
Bücher helfen Dir besser durchs Leben

Sie wissen sofort Bescheid

in den verschiedensten Rechtsfragen des täglichen und geschäftlichen Lebens, wenn Sie den neuen „Schweizer Rechtsberater für jedermann" (Auflage 1945) zur Hand haben. Alles wird leicht verständlich behandelt und erklärt. Inhalt: Staatsrecht, Verwaltungsrecht, Polizeisachen, Steuersachen, Eingaben usw. Baugesetz, Lebensmittelgesetz, Fabrikgesetz, Zivilrecht, Vereinswesen, Eherecht, Ehescheidung, Vormundschaft, Erbschaftssachen aller Art, Obligationenrecht, Verjährung, Haftung, Verträge aller Art, Handelsrecht. Wie gründe und führe ich ein Geschäft. Wechsel und Check. Das neue eidg. Strafgesetz. Strafklage. Transportrecht. Versicherungsrecht. Unfall- und Militärversicherung. Zivilprozess. Die Gerichte. Prozessführung, Eingaben, Klage, Appellation, Betreibung. Konkurs, Nachlassvertrag. **Fr. 9.50**

Lerne Buchhaltung!

Auflage 1945.

Das neueste Schweizer Lehrbuch für den Selbstunterricht. Alle Arten Buchhaltung werden eingehend behandelt und anhand von Beispielen erklärt, so dass es jedermann möglich ist, ohne Vorkenntnisse sich in dieses wichtige Gebiet einzuarbeiten. Einfache, doppelte amerikanische Buchhaltung, sowie Durchschreibebuchhaltung. Mit Aufgaben und Lösungen. Beispiele aus der Praxis. **Fr. 9.80**

Lerne stenographieren! Neu erschienen! — Stenographie im Selbstunterricht, System Stolze-Schrey. — Das neue praktische Lehrbuch mit Aufgaben sowie einem reichhaltigen Uebungsstoff und eine Anleitung für das Schnellschreiben. Schon nach kurzem Studium können Sie gut stenographieren. **Fr. 3.40**

Französisch! In wenigen Wochen können Sie ganz ordentlich französisch reden und schreiben. Ein Lehrgang in zwölf unterhaltenden Lektionen. Ein Lehrgang Der ganze Aufbau dieses Lehrganges ist so gestaltet, dass das Lernen zur Freude wird und fast unbemerkt vorwärts geht. Alles mit beigesetzter Aussprache. Sie lesen immer wieder gern in den Heften, weil sie lustig sind. Fangen Sie an! **Fr. 7.90**

Taschen-Wörterbuch deutsch-französisch, französisch-deutsch, in einem Band gebunden. Mit Aussprachebezeichnung. 580 Seiten. **Fr. 3.15**

Englisch lernen — ein Vergnügen!

Eines der besten Bücher in neuester Auflage für alle, die möglichst rasch und leicht sich die englische Sprache aneignen wollen; ein Buch, das sich von jeder Theorie fernhält, in froher, unterhaltender Art auf prakt. Ziele lossteuert. **Fr. 5.80**

Italienisch lernen eine Freude!

Aehnliche Methode wie vorstehend. **Fr. 5.80**

Richtiges Benehmen

Das neue Schweizer Buch über sympathisches Benehmen gute Umgangsformen und Lebensdiplomatie in jeder Situation. Mit vielen ansprechenden Bildern. Dieser neue gesellschaftliche Ratgeber zeigt, was sich schickt Taktgefühl und guter Umgang sind für den Lebenserfolg unerlässlich. Dieses neue Buch ist für Damen und Herren, die auf guten Umgang und neuzeitlichen gesellschaftlichen Verkehr Wert legen. Auflage 1945. **Fr. 4.75**

Jiu-Jitsu! Die unsichtbare Waffe!

Für jedermann! Das ausführliche Lehrbuch der japanischen Selbstverteidigung durch geheime Tricks und Griffe. Der Verfasser versteht es meisterhaft, schnell und sicher mit allen Griffen, Würfen, Tricks und Kniffen dieser einzigartigen Methode vertraut zu machen. Eine Fülle ausgezeichneter Photos, dass jedermann leicht danach üben kann. Jeder Griff und jede Stellung ist genau in grossen Bildern gezeigt. **Fr. 4.40**

Hochzeitsreden, Trinksprüche, Tafellieder, humoristische Vorträge, Theaterstückli, Ueberraschungen **Fr. 3.25**

700 Volkslieder, Jodel- u. Soldatenlieder, z. T. m. Noten **Fr. 3.30**

P. Strub, Buchhandlung und Verlag, CHUR, Loestrasse 4