Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 28 (1920)

Heft: 17

Artikel: Etwas über Früchte

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547115

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: 29.06.2025

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

Muskeln wird sich Fett bei euch ansetzen und aus dem eleganten und muntern Mädel wird die begueme, langweilige Modedame.

Früher habt ihr gelacht über die Chinesinnen, die sich ihrer Kaiserin wegen die Füße verstümmeln. Warum wollt ihr der Kaiserin "Mode" wegen nun das gleiche tun? Laßt doch die hohen Absätze denen, die nie etwas gearbeitet haben und nie etwas arbeiten wolslen, die auf der faulen Haut herumliegen und durch Extravaganzen auffallen müssen, um leben zu können!

Wir wissen wohl, daß der Fehler nicht

immer nur an euch liegt, daß viele Schuhsgeschäfte gar keine andern Schuhe verkaufen wollen, oder verkaufen können, weil ihnen der Fabrikant keine andern liefert. Wäre es dann aber nicht euer eigenes Interesse zussammenzustehen und solche gesundheitschädisgende Modetorheiten zurückzuweisen?

Ich habe mal in einem Frauenkomitee ein selbstbewußtes Wort immer wieder hören können: "Wenn's die Männer nicht fertig bringen, dann müssen eben wir!" Solltet ihr nicht auch hier müssen?

Dr. H. Sch.



Etwas über Früchte.

Es gibt Leute, die nicht gerne Früchte effen, weil sie der Meinung sind, daß diese im Magen und Darm Sährungen und dadurch oft Magenkatarrhe, Diarrhoeen und andere Darmkrankheiten erzeugen könnten.

Wir lesen aber in den «Feuilles d'Hysgiéne», daß in den meisten Fällen nicht die Früchte an und für sich für diese Störungen verantwortlich gemacht werden können, sondern der Justand der Reise, in dem sie genossen werden, entweder noch zu wenig gereist oder überreis. Oft kommt es auch auf das gleichseitige Cssen mehrerer Fruchtarten an. Frische Früchte sind gedörrten oder gekochten Früchten vorzuziehen, da sie viel leichter verdaulich sind und weniger leicht in Gärung übersgehen. Gut wäre cs, die Früchte für sich allein zu genießen, entweder am Ansang oder am Ende der Mahlzeit. Sehr saure Früchte,

wie Johannisbeeren, einige Pflaumen und Aepfelarten, nicht ganz ausgereifte Drangen, sollten nicht mit Mehlspeisen zusammen gesnossen werden, da der Mundspeichel seine Stärke in zuckerverwandelnde Eigenschaft nur in alkalischem Milieu ausüben kann.

Süße oder weniger saure Früchte, wie Bananen, Trauben, Datteln, Kirschen, Birnen, Pfirsiche dürfen jedoch mit Mehlspeisen gesgessen werden, selbst von Personen, deren Magen empfindlich ist.

Früchte und Milch sind nicht für alle Magen verträglich, auf jedenfall gilt das für die sauren Früchte. Esset nicht Früchte zu jeder Tageszeit zwischen den Mahlzeiten hinein, besonders wenn eurer Magen nicht leer ist. Früchte morgens nüchtern gegessen, mindesteus eine halbe Stunde vor dem Frühstück, wirken als ein angenehmes Lagiermittel.

Für Kursleitungen.

Es kommt hie und da vor, daß erst im Verlauf des Kurses Unvollständigkeiten im Unterrichtsmaterial zum Vorschein kommen. Es ist dann allemal schwer, herauszufinden, ob der Fehler an der Versandstelle oder am Materialverwalter des Kurses liegt. Bei der ge-waltigen Arbeit, welche die zeitraubende Kontrolle des zurückkommenden, oft ungeschickt ein-