

Etwas über Früchte

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **28 (1920)**

Heft 17

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-547115>

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.

Muskeln wird sich Fett bei euch ansetzen und aus dem eleganten und muntern Mädel wird die bequeme, 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 wollen, 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 Schuhgeschäfte gar keine andern Schuhe verkaufen wollen, oder verkaufen können, weil ihnen der Fabrikant keine andern liefert. Wäre es dann aber nicht euer eigenes Interesse zusammenzutreten und solche gesundheitschädigende 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 essen, weil sie der Meinung sind, daß diese im Magen und Darm Gährungen und dadurch oft Magenkatarrhe, Diarrhoeen und andere Darmkrankheiten erzeugen könnten.

Wir lesen aber in den «Feuilles d'Hygiène», daß in den meisten Fällen nicht die Früchte an und für sich für diese Störungen verantwortlich gemacht werden können, sondern der Zustand der Reife, in dem sie genossen werden, entweder noch zu wenig gereift oder überreif. Oft kommt es auch auf das gleichzeitige Essen mehrerer Fruchtarten an. Frische Früchte sind gedörrten oder gekochten Früchten vorzuziehen, da sie viel leichter verdaulich sind und weniger leicht in Gärung übergehen. Gut wäre es, die Früchte für sich allein zu genießen, entweder am Anfang oder am Ende der Mahlzeit. Sehr saure Früchte,

wie Johannisbeeren, einige Pflaumen und Apfelarten, nicht ganz ausgereifte Orangen, sollten nicht mit Mehlspeisen zusammen genossen 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 gegessen 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, mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück, wirken als ein angenehmes Laxiermittel.

Für Kursleitungen.

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