

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 7 (1903-1904)
Heft: 1

Artikel: Liebeslied
Autor: Burgherr, K.A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-661180>

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: 18.05.2025

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

Liebeslied.

Von R. A. Burgherr, Basel.

Des Sommers letzte Rose
Zerfiel in meiner Hand,
Die blasse Herbstzeitlose
Auf feuchten Wiesen stand.

Da bleichten auf den Wangen
Die roten Röslein dir.
Du bist zur Ruh' gegangen,
Und einsam blieb ich hier. —

Kann nimmer fröhlich werden,
Seit mir dies Leid gescheh'n. —
Was soll ich noch auf Erden?" —
Auch ich möcht' schlafen geh'n. —

Hygienische Bedeutung des Obstes. *)

Die zahlreichen wohlduftenden und wohlschmeckenden Obstsorten, welche jetzt in Gärten und Wäldern das Auge erfreuen und den Appetit reizen, sind von der medizinischen Wissenschaft schon frühzeitig in ihren ehemals so überfüllten Arzneischatz aufgenommen worden. Namentlich im Fieber wandten die Ärzte das Obst häufig zur Stillung des Durstes an, ferner bei Verstopfung und zur Regelung der Diät. Im Jahre 1778 schrieb Stolbertus, ein pfälzischer Arzt: „Wie sehr wäre es zu wünschen, daß die Apotheker ihr rot Edelsteinpulver u. aus ihren Offizinen auskehrten, und statt dieser Arkane weißgeflochtene Körbchen mit zeitigem Obst hinsetzten, und auf solche Weise den halben Teil ihrer Apotheken in einen Obstmarkt verwandelten.“

Die eigentliche Kur mit Obst war bis vor einigen Jahrzehnten fast gar nicht gebräuchlich. In neuerer Zeit allerdings hat man den Wert des Obstes immer mehr kennen und schätzen gelernt, aber doch wird es in manchen Kreisen noch nicht so geachtet, wie es seiner Natur nach verdient; denn ganz entschieden ist es unserem Organismus höchst zuträglich und gesund.

Von Nahrungsstoffen enthält das Obst fast nur Zucker und organische Salze, während die Säuren ihm den charakteristischen Geschmack und das eigentümliche Aroma verleihen. Sehr gering aber sind in den Obstsorten die eiweißhaltigen Stoffe enthalten, also diejenigen, welche bei der Ernährung hauptsächlich zur Bildung der Organe unseres Körpers dienen. Somit läßt sich eine Ernährung mit Obst allein nicht wohl denken, da man eine zu große Menge genießen müßte, z. B. statt eines Hühnereies von ungefähr 45 Gramm mit 5 Gramm Eiweißsubstanz: 550 Gramm Kirschen, 620 Gramm Zwetschgen, 1260 Gramm Äpfel, 2000 Gramm Birnen (also 4 Pfund). Es dienen daher die Obstsorten mehr zur Erquickung und Labe, sowie zur Erhaltung der Gesundheit, als zur Ernährung. Wir fragen beim Obste vor allem nach seinem Wohlgeschmack, und schätzen und bezahlen es mehr nach diesem als nach seinem Nahrungswerte. Der Wohlgeschmack aber wird bedingt durch das Verhältnis zwischen löslichen und unlöslichen Substanzen. So zergeht einem förmlich auf der Zunge der Pflirsich und die Reineclaude, weil diese Früchte verhältnismäßig arm sind an unlöslicher Cellulose, während z. B. die daran reiche Heidelbeere ein entgegengesetztes Verhalten zeigt.

Von den physiologischen Wirkungen des Obstes auf unseren Organismus gilt im allgemeinen, daß die sauren und säuerlichen Arten, wie Johannisbeeren und Pflaumen, eine eröffnende, abführende Eigenschaft besitzen, während die süßen aufklaffenden Weinbeeren leicht verstopfen. Wir besitzen also in den säuerlichen Früchten ein höchst ange-

*) Aus: Gesundheitspflege in den verschiedenen Jahreszeiten. Von Dr. Otto Gotthilf. Fr. 1. 60. Zürich, Seewarftstraße 14. Verlag von A. Wehner. Als Beleg zu unserer Empfehlung in Nr. 12, Jahrg. VI.