

# Nützliche Hauswissenschaft

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **21 (1917-1918)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

nahrung und Nahrungsmittel“, das von dem bekannten Berliner Physiologen Professor Dr. N. Zunk verfaßt wurde, außerordentlich geeignet und jedem, im besonderen auch den Hausfrauen, den Volksküchen, Krankenhäusern, Sanatorien, Hauswirtschaftsschulen u. a. m. willkommen sein. Der Verfasser gibt in ihm zunächst einen Überblick über die Entwicklung der Ernährungslehre, dann behandelt er die chemische Zusammensetzung des Nährstoffbedarfs des Körpers wie die Funktion seiner Verdauungsorgane und zeigt, welcher großer Wert auf die auch heute noch mögliche schmackhafte Zubereitung der Speisen zu legen ist, deren Bekömmlichkeit zum größten Teil von dem Reiz, den sie auf Geruch und Geschmack ausüben, abhängt. Von besonderer Wichtigkeit sind auch die Abschnitte, in denen die Nahrungsmengen, deren der Mensch bedarf, nachgewiesen und die chemische Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die beste Ausnutzung der in ihnen enthaltenen Nährstoffe und die geeignetsten Konservierungsmethoden erörtert werden.

### Bum Brotmangel.

Nachdem die Brotkarte eingeführt ist, werden viele Hausfrauen wieder zur alten Hausbäckerei zurückkehren und aus dem wenigen ihr zustehenden Mehl Hausgebäck herstellen als willkommene Beigabe zum, ach, so kargen Brotvorrat. Ein schmackhaftes Hausbrot läßt sich z. B. aus Mehl, Milch, ein wenig Zucker, einer Prise Salz, 1 Löffel Rhum oder Rosentwasser und Backpulver herstellen. Auch Biscuits und Zwieback sind gar nicht schwer zu fabrizieren. Die Hauptbedingung ist ein gutes Backpulver. Da Natron und Backpulver — die üblichen Bestandteile eines guten Backpulvers — vollständig fehlen, die Hefe aber zu teuer ist, werden jetzt allerlei Ersatzmittel — nicht immer einwandfreier Natur — benutzt, z. B. Gips, Kreidemehl, Alaun u. s. w. Ein altes, gutes und bekömmliches Backpulver ist das Triebsalz, welches schon von unseren Großeltern zu allerlei Gebäck benutzt wurde. Das Triebsalz ist äußerst billig, sehr auskömmlich und zur Herstellung von allerlei Gebäck geeignet. Nur muß man sparsam damit umgehen — zu viel des Guten ist auch hier vom Übel.

Es wäre zu begrüßen, wenn einige Rezepte zur Herstellung von Triebsalz-Gebäck von einem Fachmann veröffentlicht würden. Eine Hausfrau.

### Müßliche Hauswissenschaft.

#### Wie behandelt man einen Ohnmächtigen?

Obgleich das Ohnmächtigwerden nicht nur auf den Sommer beschränkt ist, so kommt es doch wohl häufiger in dieser Jahreszeit vor, als sonst. Die Ursache ist plötzlich eintretende Herzschwäche. Hierdurch wird dem Gehirne nicht genügend Blut zugeführt — alles wird schwarz vor den Augen, der Ohnmächtige fällt um, ist völlig kraft- und bewußtlos; das Gesicht ist bleich.

Furcht, Freude, widerwärtige Anblicke, Blutverlust oder Schmerzen können Ohnmacht hervorrufen. Der Ohnmächtige ist dem Tode sehr nahe, dennoch tritt derselbe sehr selten ein. Die Natur sorgt für Hilfe, indem sie den

Erkrankten hinfallen läßt. Das einzige ungefähr, was man nicht tun darf, was aber die meisten Menschen stets bei einem Ohnmächtigen tun werden, ist, ihn aufzurichten. Es ist zulässig, ihn aufzurichten, um die Füße höher zu legen als den Kopf, aber gefährlich ist es, einen Ohnmächtigen auf seine Füße zu stellen, viel besser wäre es dann, ihn auf den Kopf zu stellen. Auch sollte kein Kopfkissen unter den Kopf gelegt werden, sondern er sollte möglichst flach ausgestreckt liegen. Die Kleidung, besonders am Hals, ist zu öffnen, eine Hand voll kaltes Wasser wird ins Gesicht gespritzt, welches ein tiefes Aufatmen zur Folge haben wird, und damit ist der Anfall vorüber. Der Kranke sollte die Ruhelage noch einige Zeit, nachdem er das Bewußtsein wieder erlangt hat, beibehalten.

Gewöhnlich ist der von Ohnmacht befallene in ein paar Minuten wieder hergestellt, wenn man ihn ruhig ausgestreckt liegen läßt. Tritt dieser Anfall in einem Gemühle von Menschen auf, dann sollten die Leute ruhig zurücktreten, damit genug frische Luft zu dem Kranken dringen kann. Sobald als möglich sollte man ihn an einen ruhigen Ort tragen. Heiße Getränke und heiße und kalte Anwendungen auf den Rücken sind dienlich, falls der Anfall wiederzukehren scheint.

Wenn man der Tatsache eingedenk bleibt, daß Ohnmacht sehr selten tödlich verläuft, dann können alle unnötige Aufregung und Besorgnis vermieden und in aller Ruhe obige Anweisungen befolgt werden.

## Bücherchau.

Schweizer Erzähler. Bd. 13.—18. Verlag von Huber u. Co., Frauenfeld und Leipzig, 1918. Jedes Bändchen zu 80 Rp. Von den rasch beliebt gewordenen, reizend ausgestatteten Bändchen ist die 3. Reihe erschienen. Außerlich bunt wie die Farben des Regenbogens, spiegeln sich auch in ihrem Inhalt verschieden geartete Temperamente. Adolf Böglin schildert im 13. Bändchen „Heimliche Sieger“ „tiefgehende Krisen in der Anabenseele, die vor sittliche Probleme gestellt sind. Wie der eine über das quälende Bewußtsein der Schuld am Tode eines Schulfameraden hinauszwächst und der andere zum Vater das alte schöne Vertrauen wieder gewinnt, weiß B. innerlich wahr und verständnisvoll zur Darstellung zu bringen“ (Thurg. Zeitung). Jakob Böharts „Irrlichter“ (14.) zeigen uns geistreich und anschaulich am sehend gewordenen Mädchen die Enttäuschungen, die sich aus falschen Vorstellungen von Lichtglück, im „Maifrost“ vom Eheglück ergeben müssen. Dem „Stadtfuchs“, der eine fabelhafte Satire auf unser Stadtleben darstellt, gelingt es allerdings, sich aus seiner schweren Enttäuschung wieder herauszuarbeiten und die gesunde Freiheit des Landlebens zurückzugewinnen. Jakob Schaffner motiviert in „Frau Stüzi und ihr Sohn“ (15.) in seiner phantasievollen und packenden Darstellung einen Mord aus verletzter Kindesliebe und verlorenem Leben heraus und macht den widerwärtigen Stoff durch seine Kunst genießbar. Hans Ganz stellt in der inhaltlich und formell etwas lockeren Erzählung „Im Hause Frau Klaras“ (16.) der jungen Witwe Recht auf Liebe dem Verzicht auf Liebe in *Maja Matthews* „Pfarrer von Villa“ (17.) gegenüber, wo ebenfalls zuviel Stoff zusammengerafft und nicht genügend gesichtet wird, sodaß darunter die seelische Herausarbeitung der Hauptbegebenheiten notleidet. Das 18. Bändchen „Westliche Erzähler“ enthält eine Blütenlese aus Novellen von Benjamin Valotton, C. F. Ramus, Samuel Cornut, Gonzague de Reynold, Robert de Traz und Charles Gos. Nicht alle Stücke sind gleichwertig, sind auch nicht gleich gut übersetzt; aber es ist ein lobenswerter Versuch, den Deutschschweizern die Schriftsteller der romanischen Schweiz in charakteristischen Stücken vorzuführen. De Traz und Gos sind unsern Lesern bereits vorteilhaft bekannt; mögen sie ihre Bibliothek auch um diese 6 Bändchen bereichern.