

# Nützliche Hauswissenschaft

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 7

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.

schon alles vergessen — sind wieder ein Herz und eine Seele, die guten Dingen, und spielen. Sind klüger als ihr!

Da sehen die Männer die kleinen Mädchen an und schämen sich. Dann aber mußten sie über sich selbst lachen und gingen nach ihren Höfen auseinander.

So ihr nicht werdet wie die Kinder, kommet ihr nicht in's Himmelreich.

Leo Tolstoj.

## Milchliche Hauswissenschaft.

### Die hygienische Bedeutung der durchgehenden Arbeitszeit.

Die durchgehende Arbeitszeit, die man der Kohlenersparnis wegen sich mehr und mehr einzuführen ansieht, hat auch viele gesundheitliche Vorteile. Es ist durchaus ein Vorurteil, wenn immer noch geglaubt wird, daß in der Tagesmitte ein warmes Gericht genossen werden muß, was die eigentliche Ursache der geteilten Arbeitszeit ist. In der Mittagszeit hasten nun in den Städten die Leute in die Gasthäuser oder in ihre weit entfernt liegenden Wohnungen, sie nehmen in Unruhe irgend eine warme Mahlzeit, die natürlich nur ungenügend gefaut wird. Ein gefüllter Magen ist aber ein schwerer Störenfried der Arbeit und diese hindert wieder die volle Ausnutzung der aufgenommenen Speisen. Der letztere Umstand ist, worauf die „Blätter für Volksgeundheit“ mit Recht hinweisen, direkt eine Vergeudung; der Körper kann nicht so vollständig die ihm zugeführten Speisen verwerten, als er es bei Ruhe und Behaglichkeit nach dem Essen tun würde, und so hat der Arbeiter auch noch einen recht erheblichen pekuniären Schaden aus dieser un Zweckmäßigen Einrichtung. Die Hauptmahlzeit wird viel zweckmäßiger als zwischen 12—2 Uhr zwischen 5 und 7 Uhr eingenommen, sie kann dann mit Ruhe und im Bewußtsein erfüllter Pflicht eingenommen werden. Zwischen Hauptmahlzeit und Nachtruhe braucht dann nur noch eine kleine Mahlzeit eingeschoben werden. Wenn bei einer 8—9stündigen Arbeitszeit in der Arbeitsmitte eine halbe Stunde pausiert wird, so genügt dies vollkommen, um hinterher die Tagesarbeit zu Ende führen zu können, ohne daß eine besondere Erschöpfung des Körpers eintritt. Die zusammenhängende Erholungszeit kann alsdann auch viel besser zum Spazierengehen, Ausübung von Sport, Gartenarbeit oder zur geistigen Erholung verwendet werden.

### Kindernahrung während der Genesung.

Für gesunde Säuglinge sind, wie das deutsche Kaiserliche Gesundheitsamt festgestellt hat, erforderlich: Vollmilch täglich  $\frac{3}{4}$ —1 Liter, Zucker 30 bis 50 Gramm, Weizenmehl zu 94% ausgemahlen mindestens 200 Gramm für die Woche, Haferflocken oder Weizengrieß mindestens 500 Gramm für den Monat. Daß das zu 94% ausgemahlene Mehl vom Säugling vertragen wird, haben Untersuchungen am Kaiserin Auguste Viktoriahaus in Charlottenburg ergeben. Danach wird zu 94% ausgemahlene Weizenmehl von gesunden, über drei Monate alten Säuglingen schadlos vertragen und nur bei Kindern unter drei Monaten und bei kranken Säuglingen bestehen möglicher-

weise gewisse Schwierigkeiten. Wenn sich Störungen einstellen, so wird man zu den Haferflocken greifen. Säuglinge unter drei Monaten brauchen deswegen mit dem 94% Mehl nicht ernährt zu werden, weil für jeden Säugling monatlich 500 Gramm Haferflocken, d. h. 15 Gramm für den Tag vorgesehen sind. Diese Menge genügt, um die unter Ausschaltung des Mehles für die Verdünnung der Milch in den ersten Lebensmonaten notwendige Schleimabkochung herzustellen. Die Haferflocken sollen für die Bereitung der Schleimabkochung behufs Anreicherung der Milch in den ersten drei Monaten dienen. Der Weizengries ist zur Herstellung von Breien zu verwenden.

## Bücherchau.

Fritz Fleiner: Zentralismus und Föderalismus in der Schweiz. 1918, Rascher u. Co., Verlag, Zürich. (Schriften für Schweizer Art und Kunst.) Der Staatsrechtslehrer der Zürcher Universität, der neulich seine ebenso glänzenden als heilsamen Erörterungen in den Streit über die Dienstverweigerung warf, behandelt hier in einleuchtender Weise ein wichtiges Problem, das uns gegenwärtig beschäftigt und das die gesamte Bürgerschaft der Schweiz in den kommenden Jahren vielleicht noch mehr erregen wird.

Zunächst legt er dar, wie sich der Gegensatz zwischen Zentralismus und Föderalismus in unserer Bundesverfassung ausgeprägt hat, indem er diese mit derjenigen der Vereinigten Staaten Nordamerikas einerseits und des Deutschen Reiches andererseits vergleicht, und zeigt, daß bei uns in der Tat das Volk der ausschlaggebende Faktor ist, obschon die Kompetenzen des Bundes, den Bedürfnissen der Kantone entsprechend, beständig erweitert wurden, wie denn auch der Aufgabenkreis des Bundes beständig wuchs. Trotzdem blieb der Verwaltungsapparat desselben der gleiche, worin der große Mangel unserer Bundesinstitutionen liegt. Sofern wir die Verwaltung dezentralisieren wollen, ist sie durch die Rechtskontrolle von Seiten einer eidgenössischen Verwaltungsgerichtsbarkeit zu ergänzen.

Nachdem die Entwicklung und die Bedeutung der Bundesinstitutionen und der Gegensatz zwischen zentralistischen und föderalistischen Tendenzen erörtert worden, zeigt Fleiner die Bedeutung der Kantone und Landesteile für die Gesamtheit, indem er sie als die eigentliche Heimat der Demokratie hinstellt. Die Erziehung zur Demokratie setzt die kantonalen Kreise voraus; die Kantone sind die eigentlichen Herdfeuer des geistigen Lebens der Schweiz. Die Kleinheit unseres Staatsgebietes wird wettgemacht durch den Reichtum unserer drei Kulturen. Die Gegensätze fördern und ergänzen also einander; hinter ihnen stehen die nationale Einheit, die Demokratie und die geistige Freiheit.

Wenn wir einen Wunsch gegenüber dieser Schrift äußern dürfen, so wäre es der, daß in einer Neuauflage die im Titel genannten Gegensätze auch noch hinsichtlich ihrer Rückwirkung auf die schweizerische Volkswirtschaft untersucht werden möchten, da diese doch die reale Grundlage zu unserer Existenz gibt.

Das Leben Jesu. Von Johannes Lepsius. Erster Band. 1917. Ladenpreis Mk. 6.40. Der zweite Band wird Anfangs 1918 erscheinen. Die Darstellung des Lebens Jesu in dem vorliegenden Werk ist, obwohl es auf einer durchgeführten wissenschaftlichen Anschauung über die Quellen und den Text der Evangelien ruht, aus Gründen literarischer Einheitlichkeit mit keinerlei literarkritischem und textkritischem Ballast beschwert worden. Die wissenschaftliche Begründung der zu Grunde liegenden Anschauung wird in einem besonderen Werk: Die Quellen des Lebens Jesu, mit dem Text der Evangelien, Historisch-kritische Einleitung zum Leben Jesu, von Dr. Johannes Lepsius, der Veröffentlichung des zweiten Bandes folgen. Der Tempelverlag in Potsdam, Moonstraße 13.

Der Krupp'sche Kleinwohnbau. Rund 150 Bildertafeln mit Hausplänen und vielen Textabbildungen, herausgegeben von der Gesellschaft für Heimkultur e. V. in Wiesbaden. Mit begleitendem Text der Bauberatungsstelle Dr. Ing. Herm. Geder in Düsseldorf. Bei Vorausbestellung 10 Teile zu je Fr. 1.50.