Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 27 (1923-1924)
Heft: 11

Artikel: Das gesundheitsfördernde Obst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668216

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: 28.07.2025

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

daß es den Dichter lockte, statt der Einzelbilder einmal ein großes, umfassendes Gemälde zu schaffen, sozusagen einen Querschnitt durch unser ganzes nationales Leben zu legen. Von diesem Gesichtspunkt aus ist sein Roman „Ein Rufer in der Wüste" zu werten, in dem auf Grund sorgfältigster Beobachtung (wie sie dem in Bergeinsamkeit Gebannten möglich war, ist ein bewundernswertes Kapitel für sich) schonungslos die Wunden und Schäden unseres Volkskörpers aufgedeckt werden: der immer weitere Kreise ziehende Materialismus und Egoismus, der brutale Gewinnsucht und charakterloses Strebertum im Gefolge hat, eine wirkliche Volksgemeinschaft verunmöglicht und schließlich unsere politische, wirtschaftliche und kulturelle Unabhängigkeit untergräbt. Was Tausende von besorgten Landsleuten fühlten und ahnten, Boßhart sah es und sprach es mutig aus; das Buch wurde verdientermaßen als nationale Tat gekennzeichnet und Kellers Martin Salander an die Seite gestellt. Mochte seine Sprache manchen Ohren nicht genehm sein: es war dem festen Willen dessen entsprungen, der Land und Volk aus tiefster Seele liebte und gerade deswegen mißliebige Wahrheiten nicht verschweigen durfte. Auch anderes — Aufzeichnungen und ein nicht mehr zur Vollendung gelangter Roman, in dem die schweizerische Jugendbewegung in der Kriegszeit dargestellt werden sollte — tun deutlich genug dar, wie sehr dem Dichter die Heimat Gegenstand ernster Sorge war.

Wenn einer nach Gottfried Keller, verstand es so Boßhart, die Heimat seiner Kunst und umgekehrt seine Kunst der Heimat dienstbar zu machen. In dieser fruchtbaren Wechselbeziehung liegt nicht zuletzt seine Größe und Eigenart beschlossen, zugleich aber auch die Schwere des Verlustes, der uns aus seinem Heimgang erwuchs. Ein abgesagter Feind alles blasierten und blutlosen Literatentums, war er selbst die schönste Verkörperung seiner Auffassung, daß der Dichter ein lebendiges Glied seiner Volksgemeinschaft sein, aus ihr und wiederum für sie schaffen müsse. Dafür sei ihm mit Wehmut gedankt, und darin möge er würdige Nachfolger finden! Fritz Hunziker.

Das gesundheitfördernde Obst.

Das Obstessen ist ein vorzügliches Mittel zur Erhaltung der Zähne. Es ist längst bekannt, daß Leute, die regelmäßig Obst und Gemüse genießen, in der Regel prächtige, glänzend weiße Zähne haben und selten an Zahnschmerzen leiden. So berichten ausnahmslos fast alle Naturforscher, daß gerade die Menschen südlicher Länder die schönsten Gebisse aufweisen, und daß Zahnerkrankungen, wie z. B. Zahnstein, Fäule, Brüchigkeit und dergleichen bei diesen Völkern zur größten Seltenheit gehören. Und das ist verständlich, denn gerade die südlichsten Menschenrassen sind vorwiegend Obst- und Gemüseesser.

In den Früchten hat die Natur eine Menge frischer, schwellender Lebenskraft unter der Einwirkung der Sonne aufgespeichert, und diese kommt den Obstessern zugute. Beim Kauen des Obstes kommen diese sowie die von ihm angespaltene Fruchtsäure mit allen, auch den hintersten Zähnen in Berührung. Während die fleischigen Teile des Apfels oder der Birne das Amt des „Scheuerns" übernehmen und dies in äußerst milder und doch gründlicher Weise besorgen, dringt die Fruchtsäure in die feinsten Lücken und Zwischenräume und zerstört hier alle Fäulniserreger, die in den meisten Fällen Ansteckungspilzen willkommenen Wucherungsboden abgeben. Die Fruchtsäure löst aber auch jene grieselartigen Absonderungen, die sich häufig am Rande des Zahnfleisches vorfinden, die Bildung des Zahnsteins verursachen und dadurch zu schmerzhaften Erkrankungen Veranlassung geben. Dabei ist noch besonders hervorzuheben, daß die Obstsäure für den Schmelz der Zähne unschädlich ist, daß aber die in den Früchten enthaltenen Nährsalze für den Aufbau der Zähne von größter Bedeutung sind.

Wer sich von der Wahrheit dessen überzeugen will, der mache folgenden Versuch: er genieße vor dem Schlafengehen einen oder zwei Äpfel und beachte dann früh seine Mundhöhle. Schon der frische Geschmack wird ihn belehren, daß der Genuß der Äpfel anregend wirkt, denn von dem sogen. „pappigen" Geschmack am Morgen und dem davon ausströmenden üblen Geruch wird wenig oder gar nichts zu spüren sein. Das sollten namentlich alle Mütter beherzigen und dafür sorgen, daß die Kinder vor dem Schlafengehen regelmäßig ihren Apfel erhalten. Sie werden damit nicht bloß manche Krankheit von ihren Lieblingen fernhalten, sondern diesen auch gesunde schöne Zähne sichern.