

**Zeitschrift:** Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1911)  
  
**Rubrik:** Gesundheitliches

### **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:** 22.01.2025

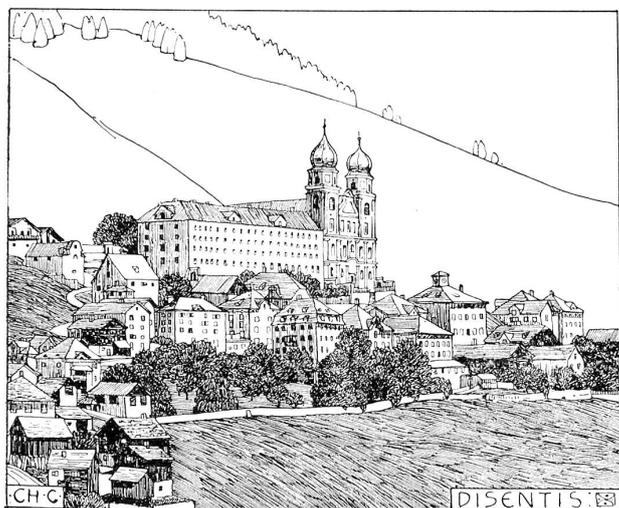
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Schon am frühen Morgen wird gar vielfach gegen die Gesundheit gesündigt, wenn die Familie als grundlegendes Frühstück einen Aufguß von Bohnenkaffee aufgetischt erhält, der in keiner Weise nährt, dessen größerer oder geringerer Coffeingehalt im Gegenteil nur einen nachteiligen Reiz auf den Organismus ausübt und das Hungergefühl betäubt, anstatt es zu befriedigen. Bei Kindern verursachen 0,02 gr Coffein bereits eine Störung des Wohlbefindens, die sich durch Herzklopfen, Unruhe und Unbehagen bemerkbar macht, währenddem  $\frac{1}{10}$  gr dieses Giftes genügt, um bei Unerwachsenen

gesundheitswidriger Reizmittel angewiesen und leben in einer Zeit, da ihr Gebrauch durch unschädliche Genußmittel eingeschränkt oder ganz beseitigt werden kann. Bohnenkaffee und Tee sind erwiesenermaßen Erregungs- und Reizmittel und werden, in größeren Quantitäten genossen, zu gefährlichen Herzgiften. Der Genuß dieser Getränke ist leider zu einer tiefeingewurzelten Gewohnheit geworden. Im ganzen Volk, bei Reich und Arm ist z. B. der Bohnenkaffee zu Hause und zum täglichen Getränk für Groß und Klein geworden. Gegen diese gesundheitsschädliche Sitte kann nun aber mit um so größerem Recht gekämpft werden, nachdem ein im Geschmack vollwertiger und preiswürdiger Ersatz für den Bohnenkaffee in den Handel kommt, der ihm als angenehmes Getränk in jeder Beziehung ebenbürtig ist, ohne jedoch seine gesundheitlichen Nachteile zu besitzen. Dieses Produkt ist der Malzkaffee, der unter dem Namen Kathreiners Kneipp-Malzkaffee sich in allen Kulturstaaten Europas als begehrtes, gesundes Familien-Getränk eingebürgert hat. Dank seiner großen hygienischen Vorzüge ist Kathreiners Malzkaffee in erster Linie dazu berufen, den Bohnenkaffee zu ersetzen. Er vermag auch einen verwöhnten Gaumen zu befriedigen und bekömmert daneben dem zartesten Organismus, weshalb er anstandslos auch den Kindern verabfolgt werden kann.

Die Hausfrau, die es sich angelegen sein läßt, ihren Bedarf an Nahrungsmitteln nur mit solchen Produkten zu decken, die ihr volle Gewißheit bieten, rein und unverfälscht zu sein, wird bei ihrem Einkauf Kathreiners Kneipp-Malzkaffee allen andern als Kaffee-Ersatz in den Handel kommenden Präparaten vorziehen. Denn eine Zusammensetzung läßt sich leicht kontrollieren, da er nur in ungemahlenem Zustande verkauft wird und die Hausfrau weiß also genau, was sie zur Herstellung ihres Frühstücksgetränkes kauft und verwendet.



Vergiftungserscheinungen hervorzurufen. Der kindliche Organismus erliegt allen Reizwirkungen und schädlichen Einflüssen sehr schnell und der Mutter liegt es hauptsächlich ob, so viel als möglich über die Gesundheit ihrer Angehörigen zu wachen und alles, was Schaden bringen könnte, von ihnen fernzuhalten. Sie sei vor allem aus bestrebt, ihre Ernährung sorgfältig und gewissenhaft zu überwachen und alles zu vermeiden, was das Nervensystem angreifen und die Blutbildung beeinträchtigen könnte. Wir sind nicht auf den Genuß



Drei Dinge kehren nie:

Der Pfeil, der abgeschossen,  
Das ausgesprochene Wort,  
Die Tage, die verflissen.

Daumer.



Höre durch das Ohr des Blinden und siehe mit dem Auge des Tauben, wenn du die Menschen erkennen willst.

Lavater.

Willst du dich selber erkennen, so sieh, wie die andern es treiben;

Willst du die andern versteh'n, blick in dein eigenes Herz.

Schiller.

Von zweien, die miteinander streiten, ist der erste, der schweigt, sicher von edlerer Familie.

Talmud.

Welche Erziehung sich bewährt? Die den Menschen sich selbst erziehen lehrt.

Scherer.

Die Lügen sind gleich den Schneebällen; je weiter man sie fortwälzt, je größer werden sie und zergehen doch endlich wie Wasser.

Harsdörfer.

Des Menschen Leben ist ein kurzes Blühen und ein langes Welken.

Uhland.

Rein wie das reinste Gold, steif wie ein Edelstein, ganz lauter wie Krystall soll dein Gemüte sein.

Ang. Silesius.

Wer Tugend hat, ist wohlgeboren;

Ohn' Tugend ist Adel ganz verloren.

Freidank.

Des Mannes Wert ist nicht im Kleide, und ob er geh' in Gold und Seide.

Des Mannes Wert ist im Gemüte und in der angestammten Güte.

Rückert.

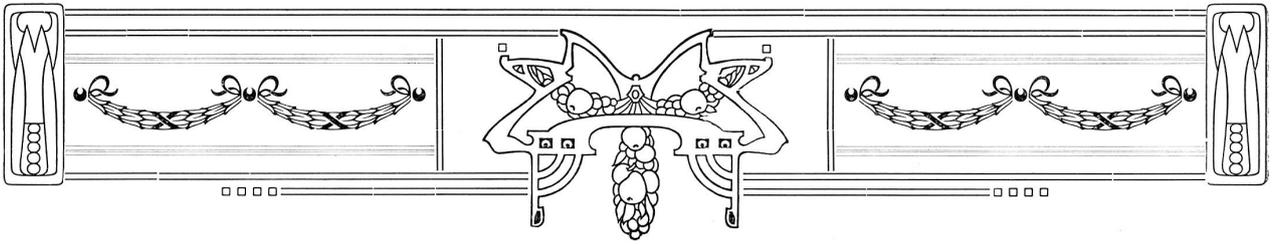
Der Mensch hat nichts so eigen,

So wohl steht ihm nichts an,

Als daß er Treu' erzeigen

Und Freundschaft halten kann.

Sim. Dach.



## De erst Strumpf

(Gedicht aus „Jungbrunnen“ von Clara Forrer. Verlag: Artist. Institut Orell Füssli, Zürich)

Maiti chum und sitz zu mir,  
 Wie me lismet, zeig ich dir;  
 Paß jetzt uf und gib mer acht;  
 Wie me rächti Masche macht:  
 D'Nadle nimm nüd z'churz nüd z'lang,  
 Vier so Nadle gänd en Gang.  
 So, jetzt fahn i z'zellen a:  
 Ine stäche, ume schlah,  
 Use zieh und abe lah!

Nei wie luegst so ängstli dri!  
 Denk: s'wird nüd so gföhrli si!  
 Frisch und froh fang d'Arbet a,  
 Gahts au langsam z'erst vora.  
 Selber glismet Strümpf, die sind  
 Doch die schönste, glaub mer's Chind,  
 Und en Stolz, e Freud häscht dra:  
 Ine stäche, ume schlah,  
 Use zieh und abe lah!

So ischs recht, da lueg nu her;  
 S'lisme ist nüd halb so schwer!  
 Chunds Christchindli übers Jahr,  
 Bringts en Wunderchnäuel gar,  
 Wo im Garn verborge sind  
 Gschänkli für die fließge Chind.  
 Wie mis Maiti lisme cha!  
 Ine stäche, ume schlah,  
 Use zieh und abe lah!



### Für Bergsteiger.

Der Schweizer Alpenklub betrachtet es als seine schöne Aufgabe, Freude und Begeisterung für die erhabenen Naturgenüsse zu wecken, welche die Gebirgswelt und besonders das Hochgebirge dem Bergsteiger gewährt. Aber die vielen Unglücksfälle, welche jährlich zahlreiche Opfer fordern, lassen es als eine ernste Pflicht erscheinen, vor den *Gefahren des Bergsteigens* zu warnen. Diese haben ihre *Ursache*:

1. in der Natur des Gebirges selber (gefährliche Felswände, zerklüftete oder von verborgenen Spalten durchzogene Gletscher, steile Schneehalden und Rasenhänge, Schneewächten, Lawinen, Steinschläge);
2. im Witterungswechsel (Stürme, Schneetreiben, Blitz, Tauwetter, Kälte);
3. in der Persönlichkeit des Reisenden (organische Fehler, besonders Herzfehler, ungenügende Kraft, Ausdauer oder Übung, Schwindel, mangelhafte Kleidung und Ausrüstung, ungenügende Lebensmittel);
4. im Mangel an guter Führung. Von den 250 in den Jahren 1890—1900 registrierten Unfällen sind nur 33 elementarer Gewalt oder Drittpersonen zuzuschreiben, 163 hätten vermieden werden können und 54 blieben unaufgeklärt.

Die Reisenden mögen daher die folgenden *Mahnungen* beachten:

1. Nur der unternehme eine schwierige, gefährliche Besteigung, dessen körperliche Kraft, Gesundheit und Ausdauer ihr gewachsen sind.
2. Man glaube nicht, eine jede Besteigung, die in dem „Führer“ angegeben und empfohlen wird, ohne weiteres auch machen zu können, wie man die Sehenswürdigkeiten einer Stadt absolviert.
3. Man unternehme schwierige Besteigungen nie ohne gute Führer, wenn man nicht selber die Übung und die Gebirgskennntnis eines solchen besitzt.
4. Man vernachlässige nie die zweckmäßige Ausrüstung.

Ganz besonders unternehme man eine Besteigung nie ohne gut genagelte Schuhe.

5. Man dränge nie einen Führer zu einer Besteigung, die dieser als zu gewagt bezeichnet, sei es an sich oder um der Umstände willen.
6. Wo der Führer zur Umkehr mahnt, sei es wegen des Wetters, sei es wegen der erkannten persönlichen Schwäche des Reisenden oder aus andern Ursachen, da bestehe man nicht auf der Fortsetzung der Tour.
7. Insbesondere sei man sich der großen Verantwortung bewußt, die man bei gefährlichen Bergbesteigungen sowohl sich selber und der eigenen Familie gegenüber, als auch gegenüber den engagierten Führern und ihren Familien auf sich nimmt.

### Die Pulsschläge.

Die Pulsschläge eines gesunden Menschen betragen:

Bei der Geburt . . .	130—150	in der Minute
im ersten Jahre . . .	100—130	„ „ „
im siebenten Jahre . . .	72—90	„ „ „
in der Pubertätszeit . . .	80—85	„ „ „
bei Erwachsenen . . .	68—75	„ „ „
im Alter . . . . .	50—60	„ „ „

*Der gesunde Mensch atmet:*

Im ersten Jahre . . .	35 mal	in der Minute
im zweiten Jahre . . .	25	„ „ „
während der Pubertätszeit . . .	20	„ „ „
im Alter . . . . .	18	„ „ „

ooooo

In glücklichen Stunden  
 Im Herzen geboren,  
 Im Wandern gefunden,  
 Im Wandern verloren:  
 Wie ihr doch flüchtig und ewig seid,  
 Liebe, Lieder und Jugendzeit.

G. v. Örtzen.





B.S.P.

Autotypie von Brend'amour Simhart & Co., München.

Photograph J. Feuerstein, Schuls

## Clemgiaschlucht im Unterengadin

Druck von Bischofberger & Holzengköcherle, Chur