Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 14 (1938)
Heft: 28

Artikel: Zweckmässige Sommerernährung
Autor: Löbel, Josef
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-754153

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: 15.07.2025

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

geht es über unsere armen Mücken her! — als Ihr kategorischer Imperativ, wollte ich sagen. Aber er scheint auch für Mücken zu gelten. — Also bitte, einen Apfel!»

Er ging ein paar Schritte seitwärts, um einen Alpenrosenzweig für sie zu brechen. Als er zurückkam, schlief sie; die angebissene Frucht hielt sie noch in der Hand.

Soll er sie wecken? — Nein, undenkbar! Er sieht doch, wie müde sie ist. — Und zudem: da ist sie vor ihm, halb hingestreckt auf das grobe Bett der schrägen Steinplatte, die straffe Gestalt im Schlafe ein wenig gelöst, da ist sie so nahe vor ihm, wie nie zuvor, ist so nahe, daß er jeden ihrer leisen Atemzüge hören, jede Linie ihres Antlitzes lesen kann. — Unbewußt, und doch übermächtig stark fühlt er die Gewalt des Bannes, der sich auf ihn herabsenkt, ihn umstrickt. — Träumt er? — Nein, er ist vielmehr endlich wach geworden! Er fällt aus eisig leerer Höhe, in der er bisher auf irgendeine unfaßliche Weise gelebt, in einen seeligen Abgrund. Und die ganze ungeheure Welt fließt in die leichte, schmale Gestalt zusammen, die hier — so nahe! — vor ihm ist.

So nahe, daß er sich mit gekrampften Fäusten dagegen wehren muß, sie in die Arme zu reißen . . .

So nahe! — obwohl er doch weiß, daß sie eine unerreichbare Ewigkeit von ihm entfernt ist . . .

Und so sitzt er, die Arme auf die Knie gestemmt, starrt in ihr Gesicht, grübelt und kämpft. Und wartet.

Irgendeinmal schreckt er auf. — Wie dickflüssiger Asphalt ist die Luft da draußen. Und wie sieht der Himmel aus! Wo ist die Sonne hingekommen? Nur dünnes, kreidiges Licht rieselt herab. Und dort drüben, im Westen, rückt eine schieferschwarze Gewitterwand an, fahle Wolkenbänder vor sich herstoßend. Die Grillen schreien noch lauter als zuvor. Sonst kein Laut.

Doch! — Er fährt herum. Da steht Phoebe, streckt die Arme. «Ich glaube, ich habe geschlafen!» lacht sie, und dann folgt sie seinem Blick. «Da haben wir ja die Bescherung, Sie unverbesserlicher Rechthaber! — Was nun?»

«Bis zur Hütte sind noch fast zwei Stunden. Das Vernünftigste wäre: zurück. Zum Hotel kommen wir bestimmt noch trocken hinab.»

«Hotel — trocken — wo bleibt Ihr kategorischer Imperativ? Vielleicht ist es vernünftiger, einmal etwas Unvernünftiges zu tun. Ich bin dafür, weiterzugehen!»

Degener bückt sich nach dem Rucksack. Dann gehen wir auch. Also los!»

Diesmal ist er vorne. Langsam, ganz allmählich verstärkt er das Tempo. Aber das anreitende Gewitter ist noch schneller. Immer dunkler wird es um sie, immer stärker wird das unablässige Grollen. Als sie die letzte Biegung des Steiges knapp unter den Wänden emporhasten, pfeift der erste kalte Windstoß um ihre Köpfe. Und eben, als sie in die Scharte des Felsenpasses einbiegen, kracht der erste betäubende Schlag nieder, bricht sich im endlosen Widerhall nachdonnernd in dem Felsengewirr.

Degener verhält, greift nach ihrem Arm. Ihre hellen Augen sind dicht vor den seinen. «Herrlich!» sagt sie. «Geben Sie mir nur meinen Mantel heraus!»

Er hat ihn schon in den Händen, hilft ihr hinein. Und dann starren sie gebannt der apokalyptischen Offenbarung entgegen, die sich da feuerspeiend, brüllend und rasend wie ein gereiztes Urwelttier heranwälzt. — Da ist der Sturm! Mit der Wucht eines reißenden Bergstroms preßt er sich heulend durch die Scharte.

Er deutet — sprechen ist in diesem Aufruhr zwecklos — auf eine Felsnische schräg über ihnen. Stolpernd und taumelnd unter der Wucht der rasenden Windstöße streben sie ihrem Schlupfwinkel zu; schon pfeifen die ersten schweren Tropfen gleich Geschossen um ihre Schläfen. Nebelknäuel wirbeln von allen Seiten, jagen gespenstig vorbei. Steine kollern. Schlagartig fällt die Finsternis herein.

Sie haben kaum die kleine, schmale Höhle erreicht, als die Sintflut losbricht. Waagrecht fegen die Wassermassen an ihnen vorbei. Dicht nebeneinander erleben sie das ungeheure Schauspiel. Unter der grellen Lohe der unablässig flammenden Blitze verschmelzen Donner und Sturm im Widerhall der Wände zu einem einzigen, anhaltenden Brüllen. Keines spricht ein Wort. Mit aufgerissenen Augen starrt Phoebe in das Toben, ist so von ihm gebannt, daß sie es nicht fühlt, wie sein Arm sich um ihre Schultern legt. Denn das muß so sein, sonst böte der enge Spalt nicht Platz genug für sie beide. Und so ist er ihr noch näher als vorhin — ist ihr so nahe, daß er das Pulsen ihres Blutes und ihre Wärme fühlt, die auf ihn überströmt. Nichts trennt sie mehr als ein paar Millimeter Stoff — und die Unendlichkeit seines «muß»!

«Muß — muß — muß —», bekräftigen die Tropfen, die über den Felsrand herabrieseln und einförmig auf seine Schuhe klatschen . . .

Aber schon hat der Regen nachgelassen. Das Tosen verzieht sich weiter.

«Vorbei!» sagt er, schreckt über die eigene Stimme auf und sagt nochmals, als müsse er einem Mißverständnis vorbeugen. «Das Gewitter ist vobei. Ich denke, wir können gehen . . .»

(Fortsetzung folgt)

Zweckmäßige Sommerernährung

Von Dr. med. Josef Löbel

Spielt bei unserer Ernährung die Saison überhaupt eine Rolle? Sollen wir im Sommer anders essen und trinken als im Winter?

Zweifellos! Wenn der Vergleich des Körpers mit einem Ofen, der anstatt durch Kohlen durch Speisen geheizt wird, auch uralt ist, so ist er trotzdem nicht weniger treffend. Und schon deshalb ist es klar, daß wir den Ofen in der warmen Jahreszeit anders heizen müssen als in der kalten: kommt es doch im Sommer nicht darauf an, Hitze zu erzeugen, sondern sie loszuwerden!

Das beste Mittel dazu ist das Wasser. Allerdings nicht so sehr das, welches wir trinken, als das, welches wir abgeben, und sogar eine Tasse heißen Tees nimmt dem Körper ungefähr fünfzigmal soviel Wärme ab, als sie ihm zuführt. Durch den Schweiß — und bei Ueberhitzung durch den Dampf — haben wir ein Ventil, das unserem Organismus die überschüssige Wärme entzieht. Transpiration aber, ebenso wie Verdunstung, erfordert unbedingt erneute Zufuhr von Flüssigkeit. Das einfache Wasser ist dazu auf die Dauer nicht geeignet, man wird seiner bald überdrüssig; weil der Mensch ja immer darnach strebt, die ihm notwendigen Bedürfnisse in Genüsse umzuwandeln, trachtet er auch in die Langeweile und Monotonie der Getränke, ohne die er nun einmal nicht verdunsten kann, Abwechslung zu bringen.

In Amerika, wo die Sommer besonders heiß und trokken sind und die Menschen besonders erfindungsreich, hat die Kunst, das Wasser zu veredeln, es zu «mixen», eine außergewöhnliche Blüte erreicht. Die amerikanische «Soda-Fontäne» hat die dortigen Apotheken völlig verwandelt, sie aus einem Zufluchtsort der Kranken zu einer Vergnügungsstätte der Gesunden gemacht. Wände und Spiegel dieser Lokale sind in den Vereinigten Staaten bedeckt mit Ankündigungen der Namen neuer Getränke oder wenigstens mit neuen Namen alter Getränke, und dies in verwirrender Fülle. Bei der unglaublich großen Mannigfaltigkeit im Aussehen und im Geschmack können wir einen Ueberblick über die amerikanischen «Summer-Drinks» nur gewinnen, wenn wir sie nach Zusammensetzung und nach ihren Zwecken einteilen. So erst merken wir, daß ihnen allen Bestandteile zugesetzt werden, die sie entweder süß machen sollen oder sauer, teils beruhigend und teils anregend.

Von den vielen Bräuchen, die über den Ozean hinweg zu uns zu dringen im Begriffe sind, ist die Einbürgerung dieser Drinks nicht der schlechteste. Wenn man die Temperatur der Außenluft und vor allem den Zustand des eigenen Magens gebührend berücksichtigt, so stellen diese Getränke in der Tat ein recht brauchbares Mittel vor, um die Wärmeabgabe des Körpers, und damit unseren Stoffwechsel, zu regulieren.

Direkt nachahmenswert aber ist eine andere Sitte, die in Amerika herrscht: im Sommer zur Rohkost zurückzukehren. Man ist in der letzten Zeit auch bei uns zur Einsicht gekommen, daß wir unsere Speisen ein wenig gar zu gründlich kochen; namentlich Professor Friedberger, der Leiter des Forschungsinstitutes für Hygiene in Berlin-Dahlem, hat darauf hingewiesen. Die Gastronomie hat ihre Verdienste, aber im Grunde scheint sie nur erfunden zu sein, um den Genuß des Essens zu verlängern und zu vertiefen; viel schneller sättigt die Rohkost. Auch ist der Anschlagwert der Nahrung größer, wenn diese roh und nicht gekocht ist. Man kann dies beweiskräftig am Tierversuch beobachten. Füttert man Ratten im Käfig ausschließlich mit rohen, andere ausschließlich mit gekochten Eiern, so kann man erkennen, daß jene Tiere gut gedeihen, während den mit gekochten Eiern gefütterten Ratten, obgleich sie das Doppelte und Dreifache brauchen, die Nahrung nicht so anschlägt: sie bleiben mager und dünn, ihre Behaarung ist spärlich und sie leben auch nicht lange.

Der Sommer ist aber für die Rohkost auch in einem anderen Sinne die schönste Jahreszeit, in der nicht nur die Blumen wachsen, sondern auch — die Gemüse. Der Volksinstinkt weist in seinem dunklen Drange auch nach dieser Richtung den Weg. Wenn man von jemandem sagen will, daß er über ungewöhnliche Kraft und Ausdauer verfüge, so nennt man ihn einen Mann «aus Eisen». Die Wissenschaft hat diese Redensart durch ihre Erkenntnisse bestätigt. Obgleich auch der kräftigste und mit der größten Ausdauer gesegnete Mensch in seinem Körper kaum soviel Eisen beherbergt, daß man daraus einen kleinen Nagel machen könnte, so ist die winzige Menge doch für unser Leben unentbehrlich. Denn aus Eisen ist auch der Schlüssel gemacht, der das Tor öffnet, durch welches der Sauerstoff in unseren Organismus eindringt! Ohne Sauerstoff aber könnte es kein Mensch auch nur zwei Minuten lang aushalten; ist er doch die Grundlage des Karneoglobins, des Stoffes, der die roten Blutkörperchen bildet.

Leider kann man das Eisen nicht essen, sogar wenn man mitunter so hungrig ist, daß man «Nägel essen möchte». Das Problem besteht also darin: wie kann man Eisen in eine Form, in eine Verbindung bringen, die sich verdauen läßt? Dies Problem hat die Natur gelöst. Sie hat die Pflanzen, das Gemüse und das Obst mit einer genügenden Menge dieses uns unumgänglich nötigen Metalls versehen, und zwar, was das wichtigste ist, in einer Form, in der der Organismus es aufzunehmen vermag. Aerzte und Chemiker sind sich darin einig, daß der einzig gangbare Weg, um seinen Körper «eisern» zu machen, derjenige ist, das Element aus der Pflanzenwelt zu beziehen. Nur scheinbar widerspricht der nichts als Fleisch und Tran essende Eskimo dieser Regel. Denn in Wahrheit holt auch er sich seinen Bedarf an Eisen aus dem Reservoir des Pflanzenreiches, nur schlägt er einen Umweg ein: er braucht dazu als Vermittler Seehund und Walroß.

Und das Eisen, das wir unter den verschiedensten schönen Namen, aber immer für das gleiche schöne Geld aus der Apotheke kaufen, — ist es wirkungslos? Nein! Aber es wirkt auch nur auf Umwegen. Es verbindet sich in unserem Darmtrakt mit dem stets vorhandenen Schwefel. Diese Verbindung ist unverdaulich; aber trotzdem ermöglicht sie indirekt die Aufnahme des Eisens. Der durch das medikamentöse Eisen gebundene Schwefel wird gewissermaßen unschädlich gemacht, wird aus dem Wege geräumt, und nun kann das Eisen, das wir mit dem Grünzeug einführen, erst ungehindert seine Wirkung entfalten.

Um den roten Blutkörperchen das Eisen zu verschaffen, das sie brauchen, damit sie den lebensspendenden Sauerstoff an die Gewebe und Organe heranzubringen imstande sind, brauchen wir die Pflanzen, die, solange sie frisch sind, diejenigen Stoffe enthalten, von denen heute jeder spricht, wenn auch noch nicht jeder weiß, was sie sind: die Vitamine. Sie sind auch in den Pflanzen nur in so winziger Menge vorhanden, daß sie sich, trotz zwanzigjährigen eifrigen Suchens, bisher jedem chemischen Nachweis entzogen. Und doch fehlen sie unserem Organismus, wenn sie ihm nicht zugeführt werden, bis zu einem solchen Grade, daß er von diesem Mangel krank wird. Wenn wir dem Körper nur Speisen zuführen, die entweder niemals Vitamine enthielten oder die sie durch Aufbewahren, Trocknen oder Kochen verloren haben, so treten Gesundheitsstörungen auf. Verleitet den Menschen seine Genußsucht, durch komplizierte Zubereitungsmethoden diese unentbehrlichen Substanzen zu zerstören, so resultieren für ihn «Mangelkrankheiten». Man entdeckte das, als man darauf kam, daß zu intensiv gekochte Milch bei Kleinkindern die sogenannte Barlowsche Krankheit erzeugte, daß Matrosen, die zu lange ausschließlich mit gedörrtem Fleisch ernährt wurden, Skorbut bekamen.

Heute vermutet man nicht mehr bloß, daß es solche akzessorische Nährstoffe geben müsse, sondern man kennt seit der Entdeckung, die dem Chemiker der Universität in Göttingen, Professor Windaus, gelungen ist, wenigstens eines dieser Vitamine chemisch genau. Es ist das antirachitische Vitamin, dessen Abwesenheit die englische Krankheit hervorruft. Kann man diese lebenswichtigen Vitamine in bequemster und dabei wohlschmeckender Form aus den frischen Pflanzen beziehen, allen voran aus Tomaten, Salaten, Apfelsinen — aber auch aus vielen anderen Obst- und Gemüsesorten —, so ist es einleuchtend, daß die Hochsaison für die Einfuhr dieser Substanzen und auch von frischen Eiern, Butter, Milch in unseren Körper die warme Saison sein muß, der Sommer.

Der amerikanischen Praxis, im Sommer wenig Fleisch, dagegen um so mehr Obst, Salat und Grünzeug zu genießen, liegt also eine medizinisch gut fundierte Theorie zugrunde. Wir werden mithin gut daran tun, aus den Vereinigten Staaten nicht nur die Bar-Drinks, sondern auch die Summer-Drinks, nicht nur Charleston, sondern auch die sommerliche Ernährungsweise herüberzuholen.

Mido MULTIFORT

Die wasserdichte, stoßgesicherte, nicht magnetische Uhr

Für Damen und für Herren

Die Uhr mit allen Vorzügen:

a) wasserdicht
b) stoßgesichert
c) unzerbrechliches Glas
d) nicht magnetisch
e) Gehäuse aus rostfreiem Edelstahl
f) genau gehend

1

Stahl ab Fr. 109.- · Gold ab Fr. 224.-

2

Stahl ab Fr. 118.- · Gold ab Fr. 307.-

3

Stahl ab Fr. 76.-

4

Stahl ab Fr. 85.-

5

Stahl mit Lederband Fr. 60.- · Stahl mit Stahlband Fr. 66.-

6

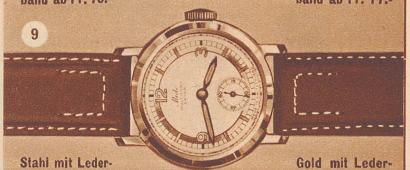
Sekunde aus der Mitte
Stahl mit Lederband ab Fr. 70.- · Stahl mit Stahlband ab Fr. 76.-

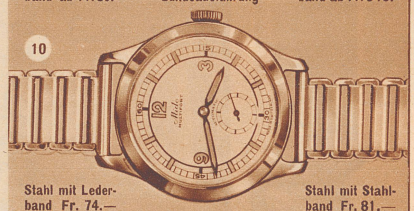
7

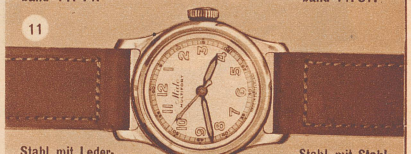
Stahl mit Lederband ab Fr. 55.- · Stahl mit Stahlband ab Fr. 62.-

8

Stahl mit Lederband ab Fr. 70.- Stahl mit Stahlband ab Fr. 77.-

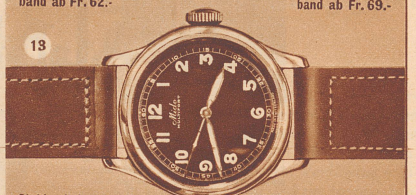
9

Stahl mit Lederband ab Fr. 85.- Luxusausführung Gold mit Lederband ab Fr. 340.-

10

Stahl mit Lederband Fr. 74.— Stahl mit Stahlband Fr. 81.—

11

Stahl mit Lederband ab Fr. 64.- Sekunde aus der Mitte Stahl mit Stahlband ab Fr. 71.-

12

Stahl mit Lederband ab Fr. 62.- Stahl mit Stahlband ab Fr. 69.-

13

Stahl mit Lederband ab Fr. 70.- Sekunde aus der Mitte Stahl mit Stahlband ab Fr. 77.-

CHRONOGRAPH
MIDO MULTICHRONO

Stahl mit Lederband . . . . . Fr. 180.-
Stahl mit Stahlband . . . . . Fr. 187.-

Der erste **wasserdichte** stoßgesicherte und antimagnetische Chronograph

A.G. MIDO, BIEL
(vormals G. Schaeren & Co.)

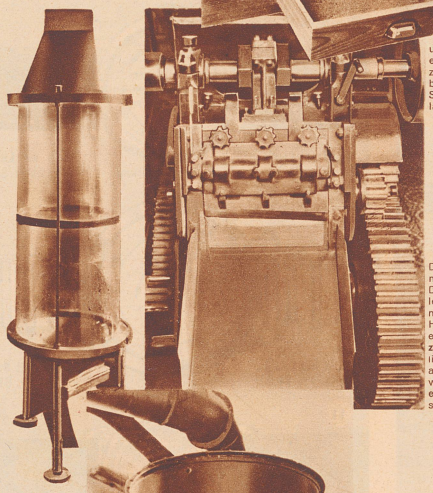
In den guten Fachgeschäften erhältlich

MODELLE 8, 9 UND 10
außerdem mit
AUTOMATISCHEM AUFZUG
(durch die natürlichen Bewegungen des Armes)

Der Kampf gegen den Staub

Der Tabak wie er den Ballen entnommen wird, ist zwar am Ursprungsort schon flüchtig gereinigt, enthält aber noch Sand und Staub. Er wird zuerst in einem Raum mit Klima-Anlage gelagert, damit die trockenen Blätter hinreichend Feuchtigkeit aufnehmen.

um darauf auf dem **Sortiertisch** von einander gelöst und gemischt werden zu können. Bei diesem Vorgang fällt bereits eine Menge gelblich-grauer Staub durch einen Filter in die Schublade des Sortiertisches.



Die bereits gemischten Blätter kommen in die **Schneidemaschine**. Der Druck des Messers preßt die schmalen Streifen aufeinander. Früher löste man sie auf ziemlich grobe Art von Hand. Heute wird der Tabak durch eine Saugvorrichtung einem **Glaszylinder** zugeführt, wo er in schonlichster Weise durch einen Luftstrom aufgelockert und in das höhere Stockwerk befördert wird. Dabei wird durch einen feinen Filter aller Staub abgesogen und vom Tabak getrennt.

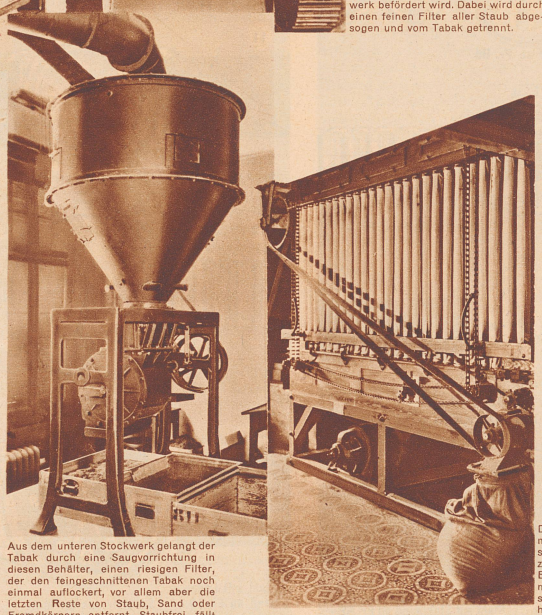
Mit einem lästigen Feind hat der Cigarettenfabrikant zu kämpfen: dem Staub, der dem Tabak anhaftet, wenn er aus dem Orient kommt, oder der sich auch bei der Cigarettenfabrikation bildet. Der Staub gibt der Cigarette einen unangenehm bitteren Geschmack und kratzt.

Nur wenn er sorgfältig entfernt wird, kann das feine Aroma des hochwertigen Tabaks in der Cigarette zur Geltung kommen. Staubfreier Tabak brennt auch besser.

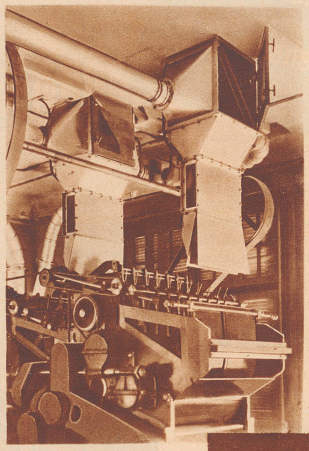
Darum dienen bei Laurens eine ganze Reihe kostspieliger Einrichtungen dazu, den Tabak von jeglichem Staub zu befreien. Durch alle Stufen der Fabrikation zieht sich der Kampf gegen den Staub. Er wird mit größter Kraft, mit ausgeklügelten Einrichtungen und — sehr erheblichen Kosten geführt, lediglich zu dem Zweck dem Raucher eine rein und fein schmeckende Cigarette, zu bieten.

Rund 10 000 kg Staub werden bei Laurens dem Tabak im Laufe eines Jahres entzogen und vernichtet. Ein ganzer Waggon, der als Tabak gekauft und bezahlt wurde und allein an Zoll rund 70 000 Franken gekostet hat. Dieses Opfer bringt Laurens, um der Laurens-Cigarette ihre Milde und Feinheit zu sichern.

Laurens-Cigaretten sind so gut, weil sie nur die besten Tabake und keinen Staub enthalten.

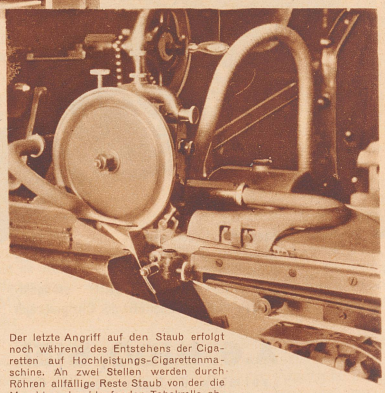


Aus dem unteren Stockwerk gelangt der Tabak durch eine Saugvorrichtung in diesen Behälter, einen riesigen Filter, der den feingeschnittenen Tabak noch einmal auflockert, vor allem aber die letzten Reste von Staub, Sand oder Fremdkörpern entfernt. Staubfrei fällt der Tabak in die bereitgestellte Kiste zur weiteren Verarbeitung.



Wiederum führen Saugröhren den Tabak der Cigarettenmaschine zu. Aus zwei Öffnungen fällt er herab, aber nicht, ohne vorher noch einmal über einen Staubfilter zu gehen. Er ist in der Abbildung im geöffneten Teil der vorderen Zuführung sichtbar.

Der abgesaugte Staub von der pneumatischen Tabakbeförderung endet seinen Lauf in einem großen aus Stoffzylindern zusammengesetzten Filter. Ein sich senkrecht beweglicher Rahmen löst den an den Röhren angesetzten Staub, der in einem untenstehenden Sack gesammelt wird. Es dauert nur zwei Tage um den Sack mit Staub zu füllen.



Der letzte Angriff auf den Staub erfolgt noch während des Entstehens der Cigaretten auf Hochleistungs-Cigarettenmaschine. An zwei Stellen werden durch Röhren allfällige Reste Staub von der die Maschine durchlaufenden Tabakrolle abgesaugt, bevor das Papier den Tabak endgültig aufnimmt und von der gefüllten Rolle die Cigarette abgeschnitten wird.

LAURENS grün

vollkommen staubfrei