

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 32 (1928-1929)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Kraftleistungen und Ernährung  
**Autor:** Katscher, L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-668217>

### **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:** 17.03.2025

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

besprochen, erwogen, ergänzt, verlebendigt, oft wohl auch angefochten und verbessert würde!

Auf jeden Fall sollen die Ehegatten alles daran setzen, daß sie immer wieder Feierstunden erhalten, da sie miteinander allein sind, und da alles, was sie beide bewegt, zwischen ihnen zur Sprache kommt. Daß sie nur den Mund auf tun, daß sie nur reden miteinander! Die Ehe ist nach Gottes Plan nicht ein Trappistenkloster, in dem sich die Insassen ewiges Schweigen gelobt haben! Nur wo die Gatten einander ihre Herzen auf tun, wo sie sich einander anvertrauen, wo sie einander teilnehmen lassen an ihrem Erleben, wo sie miteinander sich freuen und miteinander sorgen und miteinander leiden und — das ist freilich das Größte! — miteinander beten, und so aneinander und ineinander wachsen, nur da ist eine rechte Ehe vorhanden. Sie kann und wird bewirken, daß die beiden Gatten, bei aller Verschiedenheit ihrer Naturen und Temperamente, die ja an sich sehr zu begrüßen ist, und bei aller Freiheit, die sie einander lassen, im Lauf ihrer Ehe immer mehr sich innerlich angleichen, und das kann ja zu jener ergreifenden Erscheinung führen, daß Menschen, die auf dem Höhepunkt einer ausgereiften Vollehe stehen, auch äußerlich, in Antlitz, Gebärde und Sprechweise, einander ähnlich werden.

Aber wenn nun trotz allen guten Vorsätzen

auf einmal, wie aus heiterem Himmel, Stürme über die Ehe hereinbrechen? Wenn plötzlich Mißverständnisse auftauchen, Auseinandersetzungen beginnen, die ganze Luft schwül oder kalt wird, der ganze Ton sich ändert — vielleicht kaum spürbar, vielleicht so, daß Außenstehende nichts ahnen, aber eben doch entscheidend genug, daß die beiden Gatten aufmerken und erschrecken und von einem Tag auf den andern oder nach einer längeren Zeit hangen Abwartens das Gespenst einer zerrütteten Ehe auf sich zukommen sehen? Was dann?

Da ist zuerst einmal das eine zu sagen: Es gibt wohl nur ganz selten eine Ehe, die nicht zeitweilige Schwankungen und Spannungen mit sich brächte. Es gilt ja nicht nur von der Ehe, sondern überhaupt von jedem menschlichen Verhältnis, auch von der besten Freundschaft: Wo Menschen, lebendige Menschen von Fleisch und Blut, ausgewachsene und vom Schicksal geprägte Persönlichkeiten zueinander in Beziehung treten, da zeigen sich auch mit Naturnotwendigkeit Reibungsflächen, da muß immer von neuem um das Gleichgewicht und die Harmonie der Gemeinschaft gerungen werden. Das ist ein Zeichen dafür, daß diese Gemeinschaft lebendig ist. Wo die Menschen einander gleichgültig sind, da hören auch die Spannungen zwischen ihnen auf.

## Kraftleistungen und Ernährung.

Von L. Ratscher.

Keine langweilige Abhandlung!

„Sie müssen wieder zu Kräften kommen; essen Sie recht viel Fleisch!“ ... „Wer sich im Sport bewähren will, muß tief in den Fleischtopf greifen.“ Derlei konnte man früher allgemein hören, und von Nichteingeweihten hört man noch heute oft ähnliche altmodische Äußerungen.

Ja, altmodisch, weil längst durch die Tatsachen widerlegt. Zweifellos hat manche Leserin, die etwas von der modernen graziösen „schlanken Linie“ hält, schon davon läuten hören, daß viel Fleischgenuß dick und schwerfällig macht. (So die Holländer, die Engländer usw.) Aber nur wenige werden auch schon wissen, daß die Enthaltung vom Fleisessen viele Kraftleistungen verbessert und besonders Sportresultate ermöglicht, welche Fleischessern häufig versagt bleiben.

Die streng vegetarisch — fast nur von Reis — lebenden japanischen Droschkenzieher vollbringen verblüffende Leistungen, mit denen die Pferde nicht zu konkurrenzieren vermögen. Als der berühmte Fletcher mit dem größten amerikanischen Ernährungsprofessor Chittenden, einem Anhänger des Fleisches, in Japan weilte, um den Einfluß der vegetarischen Lebensweise auf die Körperkräfte zu studieren, gaben diese Herren ihren Droschkenziehern Fleisch zu essen. Was geschah nun? Am Abend des dritten Tages baten die Kulis, denen die Abwechslung an sich äußerst willkommen war, ihnen das Fleisch nicht morgens, sondern erst abends, nach Abschluß der Tagesarbeit zu geben, weil sonst ihre Ausdauer bedeutend verringert würde.

Das war um die Jahrhundertwende. Ungefähr seit dem gleichen Zeitpunkt macht man

auch in Europa immer ausgedehntere Erfahrungen, welche unwiderleglich beweisen, daß unter sonst gleichen Verhältnissen die Fleischköstler dort, wo es sich um ein Höchstmaß körperlicher Ausdauer handelt, ganz auffallend hinter den Pflanzköstlern zurückbleiben. In England, wo das Wettrudern an den Universitäten eine alte Einrichtung ist und wo auch viel wettmarschiert wird, weiß man das längst. Und was die Dauerrwettmärsche in Mitteleuropa betrifft, so werden sie ebenfalls ausnahmslos von „Grasfressern“ gewonnen, seitdem sich solche an dem Langstrecken-Gehsport überhaupt beteiligen.

Von höchstem Interesse sind die einschlägigen Experimente, welche der erwähnte Chittenden nach seiner Befehung zur Fleischlosigkeit zusammen mit seinem Kollegen Prof. Irving

Fisher (Verfasser eines famosen Buches über den „Einfluß der Ernährung auf die Ausdauer“) anstellte. Er ließ eine Gruppe seiner fleisছেessenden Studenten, lauter trainierte Sportler, mit einer Gruppe langjähriger Vegetarier (Ärzte, Masseure, Krankenwärter) konkurrieren und — „die Ausdauer der Vegetarier erwies sich durchschnittlich doppelt so groß als die der andern Gruppe.“

Ich habe nur einige wenige Tatsachen angeführt. Sollten sie unsern Gesundheits- und Sportlehrern und Schönheitsärzten nicht zu denken geben? Erfreulicherweise wird die fleischlose Diät jetzt schon von vielen Trainern und Sportschriftstellern empfohlen, nicht nur von ärztlichen Diätspezialisten wie Hindhebe, Merg, Powell u. a.

### Wo noch Abendsonne liegt.

Hinter jenen fernen Hügeln,  
Wo noch Abendsonne liegt,  
Steht vielleicht mein Glück und wartet,  
Still an einen Baum geschmiegt.

Soll ich wandern, es zu holen,  
Daß es endlich werde mein?  
— Sehnsucht breitet schon die Flügel,  
Wehmut spricht: O laß es sein!

Sehnsuchtsruß: Nun will ich eilen,  
Heute noch gehört es mir!  
Wehmut spricht mit trübem Lächeln:  
Ist es nicht schon längst bei dir?

Glück ist — schaun nach fernen Hügeln,  
Wo noch Abendsonne liegt  
Und das Unerfüllte wartet,  
Still an einen Baum geschmiegt!

Franz Karl Ginzley.

### Wie bekämpfen wir den Staub?\*)

Die wirksamste Bekämpfung des Staubes beruht darin, daß man ihn einfach gar nicht aufkommen läßt. Das kann einmal dadurch geschehen, daß wir uns selbst — der Herr des Hauses und der Thronfolger — dazu erziehen, die Schuhe abzukrazen und wenn immer möglich Hausschuhe zu tragen. Trotzdem sammelt sich noch Staub in der Wohnung an. Wenn wir diesen hinauswerfen wollen, so soll das nicht in der Weise geschehen, daß man mit einem hübschen Wedel in der Wohnung herumfährt und den trockenen Staub nur aufstört, der sich dann ein paarmal um sich selbst dreht, wie mit einem Rundreisebillet in der Wohnung herumwirbelt und sich im nächsten Winkel hohnlachend wieder festsetzt. Richtiges Abstauben geschieht mit einem feuchten Lappen.

Gehen Sie nun nicht hin und wischen Sie Ihr Mahagoniklavier mit einem „flätschnaffen“ Luche ab. In Zürich brauchen wir in der Zeit vom Mai bis Oktober die Lappen abends nur vors Fenster hängen, damit sie genügend feucht würden. Man präpariert sich seine Staublappen am besten so, daß man sie abends im Wasser schwenkt, dann auswindet und aufhängt. Wenn wir mit solchen leicht feuchten Lappen die Gegenstände abwischen, so haftet der Staub daran und wirbelt nicht herum. Ganz zu verworfen sind selbstverständlich jene Federwedel, mit welchen sich die jungen Töchter zum ersten Male ihre haushälterischen Vorbeeren zu eringen pflegen. Das ist natürlich keine Staubbekämpfung, sondern eher ein „Staub-Charleston“. Auch der Flaumer ist ein solch merkwürdiges Instrument, mit welchem man unter dem Bett herumwischt, den Staub gehörig aufrührt und nur das Allergrößte zum Fenster hinaus-

\*) Aus der Broschüre: Prof. Dr. v. Gonzenbach, Zürich, „Hygienisches Wohnen“.