

Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt : Organ für Fraueninteressen und Frauenkultur
Herausgeber: Bund Schweizerischer Frauenvereine
Band: 11 (1929)
Heft: 43

Heft

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: 30.03.2025

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

In prächtig gelegenen Großbetrieb am Thuner
findet auf **Anfang November 1929** angeneh-
me Tochter Stelle als

VOLONTÄRIN

Anmeldungen mit Referenzen sub. Chiffre O. 31
T. an **Publicitas Thun.**

Ecole nouvelle ménagère
JONGNY sur Vevey.
Français. Toutes les branches ménagères.



Gut nähren! Gut wehren!

Eine Frage und eine Antwort.

Immer wieder fragt man: „Was haben Sie der Ovomaltine für Stoffe zugesetzt, daß die Blutbeschaffenheit sich so rasch bessert, daß sich der Eiweißverlust bei Kranken und nach großen Anstrengungen so schnell wieder ausgleicht, daß die Herzstätigkeit Sporttreibender so bald wieder normal ist, daß das Körpergewicht auch unter erschwerten Lebensbedingungen zunimmt usw.“ Auf solche Anfragen antworten wir:

„Ovomaltine enthält gar keine besonderen Stoffe, die zur Erzielung dieser oder jener speziellen Wirkung zugesetzt werden. Der umfassende Grundgedanke, der zur Schaffung des Präparates führte, ist: Eine Zusatznahrung herzustellen, die zugleich Brenn- und Aufbaustoffe enthalte, allen Anforderungen des menschlichen Organismus entspreche und gleichzeitig leicht verdaulich sei. Durch einen besonders schonenden Fabrikationsproze , der Hitze, Säuren und alle stark wirkenden Substanzen vermeidet, wird der natürliche N rkegehalt der Rohstoffe voll wirksam erhalten.“

Die meisten Kräftigungsmittel werden heute noch so zusammengestellt, daß man zur Erzielung einer bestimmten Wirkung vielleicht eine Droge, zur Erzielung einer anderen Einzelwirkung vielleicht ein Salz und zur Erzielung einer dritten dieser oder jenen chemischen Stoff verwendet. Man  berfieht dabei häufig, daß alle Drogen und Chemikalien irgendeine, m glichstweise recht unerwünschte Nebenwirkung haben. Im Vergleich mit Ovomaltine erscheinen alle diese Produkte wie Treibhausgew che

neben der natürlichen, in gesunder Atmosphäre entwickelten Pflanze. Alle die günstigen Einzelwirkungen der Ovomaltine sind nur ein Ausdruck der gesteigerten Widerstandsfähigkeit, die sie dem Körper verleiht.

Sehen Sie den Unterschied? Medikamenten sind gut, wenn unter bestimmten Krankheitserscheinungen eine genau umschriebene Einzelwirkung, womöglich in kurzer Zeit, erzielt werden soll. Es ist aber ein Fehler, Medikamente ohne Not zu nehmen und hauptsächlich soll ein Kräftigungsmittel, das während langer Dauer von Gesunden, Rekonvaleszenten und Kranken verschiedenster Art genommen wird, keinerlei Medikamente enthalten, sonst könnte das alte  schoffe  schoffe Spottwort hervorgeholt werden:

„Sie vergiften sich mit teuren Giften, um sich nachher mit anderen Giften wieder zu heilen.“

Ernährung früher und jetzt: Es ist unzweifelhaft, daß mit dem Abnehmen der Arbeitszeit das Arbeitstempo stark zugenommen hat, und zwar in den B reaus wie in den Werkstätten. Diese Intensivierung der menschlichen Arbeitskraft bedingt aber auch eine verbesserte Ernährung. Es ist Raubbau am menschlichen Körper, wenn man von ihm größere Leistungen verlangt, ohne für vermehrte Energiezuf hr in Form hochwertiger Nahrung zu sorgen.

Auf die Güte, nicht auf die Menge kommt es an: Ist der menschliche Körper durchaus robust und kräftig, so kann er aus fast jeder Nahrung, die man ihm reicht,

die nötigen Nährwerte herausholen. Wir sind viel widerstandsfähiger als wir glauben und können selbst eine Periode der Unterernährung verhältnismäßig rasch überwinden. Wenn wir aber körperlich und geistig jederzeit voll leistungsfähig, schlagbereit sein wollen, so müssen wir die Nahrung den Bedürfnissen des Körpers anpassen. Je wertvoller die Arbeit, die wir leisten, umso mehr mag es sich vertragen, für bessere Ernährung zu sorgen.

Ovomaltine vereint höchsten Nährwert mit leichtester Verdaulichkeit und hilft zudem die übrige Nahrung besser ausnützen. Es ist weniger nughare Kraft nötig, um Ovomaltine zu assimilieren, und dadurch wird mehr Kraft für die Bewältigung der täglichen Arbeit frei.

Ein Vergleich: Holz hat einen Heizwert von etwa 2000, gute Kohle einen solchen von 7–8000. Das Verhältnis scheint also 1:4 zu sein. Wenn man aber bedenkt, daß für die Heranschaffung des Holzes, für seine Aufspaltung, für das Einbringen in die Feuerung usw. die mehrfach größere Arbeitsleistung notwendig ist, so ist eben der N tzeffekt nicht 1:4, sondern vielleicht 1:6, 1:8, 1:10.

Genau so ist es mit der Ovomaltine. Sie ist nicht nur sehr hochwertig, sondern sie beansprucht auch weniger Kräfte für ihre Aufschließung und gibt deswegen einen weit besseren N tzeffekt.

Im Kampf gegen den Alkohol: Einer der gröſsten Forscher hat gesagt: „Der Alkohol ermöglicht uns, heute schon die Kräfte auszugeben, die erst morgen verfügbar sein sollen.“ Er ist also eine Peitsche, die uns

instand setzt, die Sicherheitsventile, welche unser Körper gegenüber Anstrengungen besitzt, auszuschie en, ein gefährliches Verfahren, das über kurz oder lang zur Erschöpfung f hrt.

N hren, nicht peitschen sollen wir unseren Körper! Mit Alkoholenzhaltung ist es nicht getan, wenn wir nicht etwas Besseres an seine Stelle setzen. Dieses Bessere ist Ovomaltine.

Fragen Sie hervorragende Sportleute: Einder, der zu Fuß 504 km in 72 Std. zurücklegte, Meier, der beste all around-Athlet der Schweiz, Wies, der Weltmeister im Kunstturnen, Richli, der 6-Tage-Fahrer, Bußmann, unser erfolgreichster Langstrecken-Skiläufer, und mit ihnen Hunderte von Sportleuten benutzen Ovomaltine als Trainings- und Wettkampfnahrung. Wissenschaftliche Untersuchungen an Sportleuten haben ergeben, daß der mit Ovomaltine gekr ftigte Körper nach Anstrengungen rascher wieder zur Norm zurückkehrt und weniger Eiweiß verliert.

Zusammenfassung: Ovomaltine soll nicht die gewöhnliche Nahrung ersetzen, sondern sie nur da ergänzen, wo sie nicht ausreicht. Das ist der Fall: Bei allen intensiv Arbeitenden im Haushalt, Bureau und in der Werkstatt, bei erschöpften, nervösen, magenschwachen Leuten, während intensiven Sporttrainings, bei Frauen während der Schwangerschaft, Wochenbett, Stillzeit, bei bleichen, schnell wachsenden, müden Kindern, bei alternden Leuten, die die gewöhnliche Nahrung nicht mehr gut vertragen, während Krankheit und Rekonvaleszenz.

OVOMALTINE

stärkt Jung u. Alt, Kranke u. Gesunde!

Dr. A. Wander A.G., Bern

Ovomaltine ist in B chen zu Fr. 4.25 und Fr. 2.25 überall erhältlich.