Tatsache ist schon seit Jahrhunderten wohlbekannt und findet ihren Ausdruck in dem Sprichwort „Gut gekaut ist halb verdaut".

Ferner ist die leichte Verdauung abhängig von der Temperatur der Speisen. Fette Gerichte sind nur in warmem Zustande genossen, leichter verdaulich, da im kalten Zustande das Fett erstarrt ist. Nicht unwesentlich kann aber die Verdauungstätigkeit gehemmt werden durch reichlichen Genuß von Flüssigkeiten während der Mahlzeit. Hierdurch erfahren die Verdauungssäfte eine außerordentliche Verdünnung, wodurch die Aufschließung der Nährstoffe erschwert und verlangsamt wird.

Nachdem die Wirkung der allgemeinen, die Verdaulichkeit beeinflussenden Faktoren beschrieben worden ist, seien nun die wichtigsten Nahrungsmittel vom Standpunkt der Verdaulichkeit einer kritischen Betrachtung unterzogen. Reines mageres Fleisch zeichnet sich im allgemeinen aus durch eine leichte Verdaulichkeit. Vor allem das Fleisch von jungen Tieren ist gut ausnutzbar und bekömmlich. Das Fleisch älterer Tiere ist schwer verdaulich wegen des derben und bindegewebereichen Fleisches. Mit Fett durchwachsenes Fleisch ist schwer verdaulich und ist daher für Kranke kein geeignetes Nahrungsmittel. Im Gegensatz zum Säugling ist Milch allein für den Erwachsenen wegen des hohen Wasser- und niedrigen Nährstoffgehaltes kein bekömmliches Nahrungsmittel. Unter den Käsesorten sind schwer verdaulich die harten Käse. Von den Fetten ist am leichtesten verdaulich die Butter. Alle übrigen Fette sind viel schwerer verdaulich und üben auf das gesamte Verdauungsgeschäft eine Verlangsamung aus. Unter den stärke-(kohlehydrat-)haltigen Nahrungsmitteln ist frisches Brot schwer verdaulich, da es sich im Magen zu großen Klumpen zusammenballt. Auch der gedämpfte Reis ballt sich im Magen leicht zusammen und wird dann schwer verdaulich. Gerösteter Reis oder aus Reismehl hergestellte Speisen sind leichter verdaulich. Die aus Gersten-, Hafer- und Weizenmehl zubereiteten Gerichte sind leicht verdaulich. Kartoffeln und Kartoffelgerichte sind nicht ganz leicht verdaulich, da die Stärkekörnchen der Kartoffeln größer sind als die von Gerste, Hafer, Reis und Weizen. Obst und Gemüse sind roh oder gekocht nur dann sehr leicht verdaulich, wenn sie in fein verteilter Form dem Körper zugeführt werden.

Neben der richtigen Wahl und Zubereitungsweise der Speisen hängt die leichte Verdaulichkeit der Mahlzeit nicht unwesentlich ab von der seelischen Verfassung. So wird durch Aufregungen, Aerger oder Zorn kurz vor der Nahrungsaufnahme die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen ungünstig beeinflußt. Auch Ablenkungen beim Essen durch Lesen oder durch eine lebhafte Unterhaltung stören die normale Bildung der Verdauungssäfte.

Dr. K. F. H.

Praktische Winke

Der Obstfleck

Wissen Sie, daß Buttermilch ein altes und erprobtes Mittel gegen Obstflecke ist? Man kann Obstflecke auch sofort ausschwefeln, aber nur aus weißen und echtfarbigen Stoffen. Handelt es sich um sehr feine Gewebe, dann versuche man es mit Branntwein; Seidenstoffe werden mit Spiritus ausgewaschen. Obstflecke in weißen Stoffen machen keine Mühe, wenn ein sofortiges Seifenbad vorgenommen wird.

Kirschflecke schwefelt man am besten aus, aus weißen Waschstoffen kann man sie auch durch Betupfen mit verdünntem Wasserstoffsuperoxyd entfernen. Noch feucht in die Sonne legen und dann gründlich auswaschen.

Obstflecke schwinden, häufig aus bunten Stoffen, wenn man auf die glatt gespannte Stelle von oben herab einen dünnen Strahl kochendes Wasser laufen läßt. Dieses Verfahren ist selbstverständlich nicht für sehr empfindliche Gewebe angebracht.

Für **obstbeflecke weiße Wäsche** sind auch Sodadämpfe zu empfehlen. Reichlich Soda wird in kochendem Wasser aufgelöst und darüber dann die Fleckstelle gehalten. Gibt es bei den Mahlzeiten Obstflecke im Tischtuch und in den Mundtüchern, so müssen sie sofort ausgewaschen werden. Vorteilhaft ist es, nur dem Auswaschen etwas Zitronensaft auf die befleckte Stelle zu träufeln.

Schweißflecke gehen aus Waschstoffen meist gut heraus, wenn man die Sachen möglichst oft wäscht und gleich gut einseift, ehe man sie einweicht. Für Wollstoffe gibt es ein gutes Mittel, das aus einem Teil Salmiak, drei Teilen Alkohol und vier Teilen Schwefeläther besteht.

F. W.

Vorsicht beim Waschen von Kinderwäsche

Manche Mutter kann sich nicht erklären, warum ihr Kind trotz sorgfältigster Pflege an gerötete Haut und Juckreiz leidet. Sie hat aber vielleicht nicht bedacht, daß Kinderwäsche nur mit milbesten Waschmitteln behandelt werden darf. Alkalihaltige Seifen usw. bleiben in den Gewebefasern haften und verursachen Nöte und Jucken der empfindlichen Kinderhaut. Auch ist besonders gründliches Spülen der Wäsche, erst einige Male in heißem, dann erst in kaltem Wasser erforderlich, um alle Reste der Reinigungsmittel zu entfernen. Das Blauen der Kinderwäsche muß unterbleiben. Beachtet man diese Regeln, wird man nicht über gerötete Haut des Säuglings zu klagen haben.

Der „Schatz" im Mülleimer

So ein Mülleimer hat es in der Tat „in sich". Die Abfälle, die man ihm anvertraut hat, und die vernichtet werden sollen, sind nämlich meistens viel zu schade, um einfach weggeworfen zu werden. Wenn auch die Hausfrau selbst in der eigenen Wirtschaft keine Verwendung mehr für sie hat, so gibt es doch in Deutschland viele Industrien, die sich zur Aufgabe gesetzt haben, möglichst viel Abfall neu zu verwerten und dadurch Deutschland bei der Einsparung von Rohstoffen zu helfen. Wolf zum Beispiel ist teuer und muß vom Ausland eingeführt werden. Warum sollen wir also die alten Handschuhe einfach fortwerfen? Altkorf kann gemahlen und noch einmal verwendet werden, zu Pantoffeln zum Beispiel. Alte Flaschen werden eingeschmolzen und dienen zur Herstellung von neuem Glas, Lumpen ergeben neues Papier, Knochen werden zur Leimzubereitung gebraucht. Die verschiedensten Metalle können noch einmal umgewandelt werden und doppelten Nutzen bringen.

Wir werden also in Zukunft die Abfälle sortieren — auch wenn es eine schmutzige Arbeit ist —, werden sie getrennt aufbewahren und sie regelmäßig vom Lumpensammler abholen lassen. Nur nicht lange liegen lassen! Dann kommt das Ungeziefer und breitet sich von dieser Brutstätte über die ganze Wohnung aus.

Kleine Kristalle die Wunder tun

In der Sommerzeit wird in der Küche der Eis- und Vorratsschrank regelmäßig mit einer hellrosa Lösung übermangansaures Kali ausgewaschen, damit keinerlei Fremdgerüche die einzelnen Lebensmittel zum Verderben bringen.

Das Fleisch wasche ich damit ab, wenn es mir trotz Empfehlung des Wildhändlers doch schon etwas zu „wild" riecht. Kurz vor dem Einschieben in den Ofen streiche ich mit immer wieder erneuter hellrosa Lösung aus ein paar Kristallen mehrmals darüber, weil das erste Wasser sich schnell trübt, das zweite auch nicht ganz einwandfrei ist und erst das dritte klar bleibt. Dann darf das Fleisch aber nicht mehr liegen, sondern wird rasch überspült, abgetrocknet und für die Pfanne vorbereitet.

In der Badestube haben die kleinen Kristalle täglich ihre Aufgabe zu erfüllen. Sie machen als kalte rosa Lösung alle Körperstellen, die leicht zu Schweiß und daher zum Mundwerden neigen, fester im Gewebe, und selbst korpulente Leute werden, wenn sie nach dem täglichen Bad die gefährdeten Stellen mit einer kalten rosa Lösung von übermangansaurem Kali waschen, erfreut über die Wirkung dauernder Desinfektierung sein. Das Porzellannäpfchen, in dem die Lösung bereitet wird, bekommt mit der Zeit ein dunkelbraunes Ränderchen, es bleibt daher nur dem Kaliwasser vorbehalten. Auch muß man sich damit abfinden, daß der Waschlappen sich braun anfärben läßt, wenn man ihn öfter eintaucht. Wer das nicht will, macht einen Vorsatz von Zellstoffwatte, und führt die Waschung damit aus.

Im Krankenzimmer. „Oh, Lieschen, dein Hals tut dir weh?" Schnell macht die Mutter eine Lösung von schöner hell-lila Farbe, und Lieschen gurgelt mehrmals am Tage mit dem lauwarmen, zwar nicht sehr gut schmeckenden, aber heilsamen Wasser. Es soll beim Gurgeln davon nichts verschluckt werden. Auch wer nach dem Aufstehen über schlechten Geschmack im Munde klagt, wirft ein eintaues Stäbchen Kristall in das Zahnputzglas und gurgelt und spült damit den Mund und den Hals gründlich aus.

F. W.

Die Sauerkirschen in der Küche

Die Schwestern der Süßkirschen, die als Ammern, Amarellen oder Glaskirschen angebotenen Sauerkirschen, lassen sich ebenfalls in vielseitigster Weise zubereiten. Ein Labsal für besonders heiße Tage bildet vor allem eine Kaltschale von Sauerkirschen, zu der 500 Gramm entsteinte Ammern mit Wasser bedeckt, sowie wenig Zimt und Zitronenschale gekocht, durch ein Sieb gestrichen werden, um nochmals erhitzt mit kalt angerührtem Kartoffelmehl sämig gemacht und mit Zucker abgeschmeckt kaltgestellt zu werden. Mit eingebrocktem Zwieback schmeckt diese Kaltschale ausgezeichnet. Ebenfalls erfrischend ist eine Sauerkirschspeise als Nachtisch, zu der die gekochten Sauerkirschen durch ein Sieb gestrichen, mit Kartoffel-, Reis- oder Maismehl zu einer Masse verkocht werden, um gut gelöst, in Tassenköpfe gefüllt, mit kalter Milch, Vanille- oder Mandelsoße gereicht zu werden. Während Sauerkirschen in Flaschen als Kompott eine Zierde im Vorratsschrank bilden sollen.

F. L.

Die praktische Hausfrau

Blätter für weibliche Interessen

Die Freuden unseres Lebens

Arme Menschen, die sich nicht freuen können

Wir brauchen gar nicht zu fragen: „Wer freut sich überhaupt richtig?" Wir brauchen nur an den einen Satz zu denken, der Ausdruck höchster Zustimmung ist: „Er freut sich wie ein Kind!"

Worüber wir uns freuen, das zu untersuchen, hieße ein Buch ohne Endkapitel schreiben; denn so lange die Entwicklung fortdauert, solange werden neue Ursachen gefunden werden, uns des Lebens zu freuen. Und jedes Menschenleben, einzeln genommen, wird von Stufe zu Stufe seiner Entwicklung andere Möglichkeiten zum Freuen entdecken. Das eine nur ist sicher: Wer bis in die hohen Jahre hinein sich die Fähigkeit zum Freuen überhaupt in dem Maße erhalten hat, daß immer irgendwo für ihn eine Blume blüht, oder auch nur eine Knospe Hoffnungen weckt, der ist ein begnadeter Mensch.

Sich wie ein Kind freuen, das ist der vollkommenste Zustand einer Freude. Er wird von Erwachsenen selten erreicht, weil eben die Kindlichkeit und Sorglosigkeit und Vertrauensseligkeit des Empfindens fehlt. Das Kind freut sich noch über „das Ding an sich". Wer das kann, dessen Leben ist schön. Beobachten wir doch unsere Kinder: Sie springen über eine Wiese, haschen nach Schmetterlingen, pflücken eine Blume ... Ihr ganzes Körperchen ist Freude; ihr Blick ist Freude, jede Bewegung ist Freude; der Augenblick ist Freude! Zeit und Raum sind ausgelöscht in der Kinderseele; die beglückende Minute und die blühende Wiese sind das einzig Bestehende: sind eben Freude.

Wir Erwachsenen haben dieses unmittelbare Empfinden nicht mehr. Wir sehen vielleicht an der blühenden, summenden Wiese das Schild: Betreten verboten! Wir wissen, daß die Blume welkt, die gepflückt wird. Wir schauen schon in den nächsten Tag, der ganz etwas anderes sein wird, als das Schmetterlingstaumeln im Sonnenglanz... Und doch hat das Kind recht mit seiner strahlenden Freude: wenn wir Sonne und Wiese und Schmetterlinge und alles Blühen auch nicht behalten dürfen: im Augenblick sind sie da und nicht die Sorgen. Freuen wir uns einmal hingegeben an das Schöne der Atempause!

Unser Kind freut sich auch, solange es unverwöhnt ist, über jedes Geschenk aus Menschenhand. Stolz trägt es ein neues Kleidungsstück und freut sich, nun „fein" auszusehen. Wir Großen denken auch da nicht so einfach. Wir denken, was das Stück gekostet hat. Wir freuen uns nicht unbedingt und immer, wenn ein gutes Kleidungsstück als Geschenk zu uns kommt. Wählerisch sind viele und empfindlich, daß man ihnen vielleicht „helfen" will, und so zerstören sich die Erwachsenen das Freuen.

Man könnte sagen, die großen Menschen freuen sich meistens auf Umwegen: bekommt eine Ehefrau von ihrem Mann noch einen Blumenstrauß, dann rechnet manche zuerst erschrocken aus, wieviel gute Butter sie für das „schöne Geld" hätte kaufen können. Nachher erst fällt ihr ein sich zu freuen, daß der Mann noch soviel liebes Denken an sie hat.

Für viele, viele Mütter ist die Freude beinahe nur noch an Erfolg und Gedeihen der Kinder gebunden.

Was letzten Endes Freuden sind, steht im Wesen jedes einzelnen: dem einen ist eine Bergtour Ferienfreude, dem andern viel Ruhe an der See. Der eine liebt den Tanz, der andere freut sich beim Zuschauen. Der eine freut sich, ein paar Mark verdient zu haben, der andere läßt sich lieber etwas schenken ...

Die Freuden unseres Lebens sind gar nicht so dünn gesät. Und da, gottlob, jeder seine Freuden hat, hört das Freuen in der Welt niemals auf. Wenn ein sonntäglicher Regenguß die halbe Stadtbevölkerung verärgert,

Sommertag

Das Tal lag weiß, von Sonne überflossen.
An stieg der Wald zum Berghang, glanzumsäumt.
Ein Krönlein schien für jeden Baum gegossen,
und drunten schlief der Bach in Weidenrosen,
dem Kinde gleich, das in der Wiege träumt.

Im Grase jagten sich zwei Schmetterlinge,
als ob des sel'gen Tags kein Ende sei,
als ob in all die frohen Sommerdinge
der Jubel „Ewigkeit" sich heut verfinge,
als zög das Glück nicht wie ein Wind vorbei.

Und Kinder sammelten die süßen Beeren,
die wie Geschmeide funkelten am Zweig.
Der Pfad klomm auf in hochgeschwungene Kehren
geheimnisvoll, als wollte er bescheren
den blausten Blick ins blaue Himmelreich.

Da fiel von irgendwo ins grüne Schweigen,
ins zeitvergessene, leiser Uhrenschlag.
Von fernen Türmen sang der Stunde Reigen.
Man sah die Sonne sich zum Westen neigen.
Rotschimmernd folgte ihr der Sommertag

(„Zwischen Zeit und Ewigkeit", Gedichte von M. Maria Andrea Goldmann S. S. L., Verlag Hessenbuchhandlung Fr. Borgmeyer, Frankfurt am Main).