

## Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

## Merlei Wissenwertes.

Ueber den Nährwert des Eies sind noch immer viele Leute schlecht unterrichtet. Es kommt nicht selten vor, daß einem Kranken das Eigelb in der Suppe verrührt, das Eiweiß aber vorenthalten wird. Das ist ziemlich das Verkehrteste, was man mit einem Ei tun kann, den sein wertvollster Bestandteil ist im Eiweiß in erheblich größeren Mengen enthalten als im Eigelb. Das Eidotter hat allerdings einen bedeutenden Nährwert, aber hauptsächlich wegen seines Fettgehaltes. Das Eiweiß, wie es als Bestandteil des Eies vorkommt, ist in seiner Zusammensetzung keineswegs dasselbe wie das Eiweiß nach dem Sprachgebrauch des Chemikers, denn es besteht nur zu etwas 13. v. H. aus eigentlichem Eiweiß und zu fast 87 v. H. aus Wasser. Immerhin erhält sich der Eiweißgehalt im Eiereiweiß zu dem im Eigelb wie 5:3. Da nun das Eiweiß als der wichtigste Nährstoff und als die hauptsächlichste Quelle der Lebensenergie angesehen wird, so kann das Urteil über das Wertverhältnis der beiden Bestandteile des Eies nicht zweifelhaft sein. Uebrigens wird der Nährwert des einzelnen Eies ebenso oft überschätzt wie unterschätzt. Eine Redensart wie: ein Ei ist ebenso viel wert wie ein halbes Huhn, ist nicht ernst zu nehmen. Ein Ei wiegt in Bezug auf Nährwert an Eiweiß und Fett nur etwa 40 Gramm Fleisch oder 150 Kubikzentimeter Milch auf. Andererseits ist die Verwendung der Eier von hohem Werte überall da, wo eine Steigerung des Nährwertes und des Wohlgeschmades gleichzeitig gewünscht wird, und hieraus folgt die unvergleichliche Bedeutung des Eies in unserer Kost.

**Essen zur Unzeit.** Wenn man erschöpft oder aufgeregert ist, darf man nichts essen. In solchem Fall ist unser Verdauungsapparat unfähig, Arbeit zu verrichten. Er ist dazu erst wieder imstande, nachdem wir uns genügend erholt und neue Kräfte gesammelt haben. Ebenfalls schädlich ist es, größere Mengen kalten Wassers bei großer Erschöpfung zu sich zu nehmen. Kleine Mengen Wassers langsam und schluckweise genommen, wirken dagegen erfrischend.

**Gegen das Auswachsen der Zwiebeln.** Die festen Zwiebeln werden, um ein Auswachsen zu verhindern, meistens in einem Netz oder in einem dünnen Beutel einige Zeit der Wärme ausgesetzt. Vorteilhafter ist es

aber, dieselben auf einige Tage in die Rauchkammer zu bringen. Der Geschmack wird durch den Rauch nicht im mindesten beeinträchtigt und das Auswachsen aber sicher hintangehalten.

**Apotheker A. Thierry's Balsam und Zentifoliensalbe** aus der Schutzengel-Apotheke in Pregrada bei Rohitsch-Sauerbrunn in Jugoslawien. Im Interesse unserer geehrten Leser machen wir hiemit dieselben aufmerksam, daß diese altbewährten und weltbekanntesten, heilkräftigen Mittel wieder in Friedensqualität zu haben sind. Bestellungen und Anfragen sind zu richten an das Generaldepot für Deutschösterreich Apotheke zur Hoffnung, Wien, II., Heinelstraße 37/26.

Der chronische Katarrh älterer Leute, welcher meist mit bedeutender Schleimabsonderung verbunden ist, wird durch Terpentineinreibungen gemildert. Diese werden in der Weise vorgenommen, daß man etwas Terpentinöl auf eine heiße Eisenplatte gießt, wo es sofort verdunstet. Der Patient hält sich nun einige Zeit in dem betreffenden Zimmer, das natürlich gut verschlossen gehalten wird, auf und atmet hier die Dämpfe ein.



**APOTHEKER**

**Thierry's Balsam**  
and  
**Centifoliensalbe**

aus der  
**Schutzengel-Apotheke**  
in  
**Pregrada bei Rohitsch-Sauerbrunn** (Jugoslawien) sind

**in Friedensqualität wieder erhältlich.**

Bestellungen oder Anfragen sind zu richten an das Generaldepot für D.-Oe.

**APOTHEKE ZUR HOFFNUNG, WIEN, II. HEINESTRASSE Nr. 37, ABT. 26.**

Ungenannte Dankschreiben über diese altbekanntesten und bewährtesten Hausmittel stehen zur Verfügung.