

tiefen Schnee bergauf kraxeln, bevor sie überhaupt an ihren Arbeitsplatz kommen; dann wird schwer gearbeitet bis zur Abenddämmerung. Aber die verzehrten mächtigen Speckstücke verleihen ihnen stets von neuem Kraft und Ausdauer.

Fett spart Eiweiss. Deshalb tritt bei vegetarisch lebenden Personen aus Eiweissmangel lebhafter Fetthunger ein. Beim Fehlen von eiweissreicher Nahrung (Fleisch, Eier, Milch) müssen wir uns durch fettreiche entschädigen. Ein etwaiges Übermass wird im Körper abgelagert für Zeiten der Not. Diese wichtige Eigenschaft ermöglicht den Winterschläfern (Dachs), den ganzen Winter hindurch ohne Nahrungsaufnahme zu leben: Sie zehren von ihrem eigenen Fett!

Hygiene in der Arbeit der Hausfrau.

Die Arbeit der Hausfrau ist an sich gesünder als die der meisten weiblichen Berufe. Sie ist abwechslungsreicher, vielgestaltiger, nicht so mechanisch und einseitig wie die der berufstätigen Frauen, erfasst weit mehr alle Körpermuskeln, befriedigt seelisch, da für die eigene Familie getan, mehr jedenfalls als die oft wenig zusagende Arbeit in Werkstatt und Büro im Dienste fremder Interessen. Wenn die Hausfrauenarbeit trotz dieser Vorzüge doch oft zu gesundheitlichen Schädigungen führt, wenn manche Hausfrauen nervös, überlastet erscheinen, an Schwellungen der Beine leiden, an Verlagerungen und Senkungen innerer Organe, so hat gewiss die heutige Zeit mit ihren übergrossen Anforderungen an die Schaffenskraft der Frau, mit ihren wirtschaftlichen Misslichkeiten, mit ihrem Mangel an ausreichendem Wohnraum, mit ihren besonderen Schwierigkeiten in der Erziehung der Kinder ihr gut Teil daran; aber viel liegt auch daran, dass die Frau ihre häuslichen Arbeiten unzweckmässig, unhygienisch einrichtet, nicht das rechte Mass zwischen Arbeit und Ruhe einhält, sich die Arbeitszeit falsch einteilt und sie, nach überkommener Tradition ohne Rücksicht auf hygienische Forderungen ausführt.