

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 16 (1912-1913)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Nützliche Hauswissenschaft

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.07.2025

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

hilfsbereites, frohgemutes Leben bewahrest und dich niemals so von deinen Kummernissen und Plagen beherrschen lassdest, wie jene vielen, die dadurch alle Fähigkeit, froh zu sein und ihr Leben zu genießen, eingebüßt haben.

Im Grunde ist es gar nicht so wichtig, ob du dir Reichthum erwerbdest oder nicht; das aber ist von höchster Wichtigkeit, daß du ein froher Mensch bleibest, aus dessen Leben alles Häßliche und Zerstörende verbannt ist.

Manche der größten Männer in der Geschichte aller Völker haben an irdischen Gütern nichts erreicht, aber an Edelsinn und festem Charakter, an vorwurfsfreier Lebensführung, an Standhaftigkeit in ihren guten Absichten und an Menschenfreundlichkeit sind sie groß und gesegnet geworden.

Unter meinen Bekannten ist ein Mann, dessen Leben voll von unsagbaren Enttäuschungen, Fehlschlägen, Verlusten, Kummernissen gewesen ist, und der sich dennoch ein solch heiteres, gütiges, hilfsbereites Wesen zu bewahren wußte, wie es unter uns Menschen so selten ist. Seine Sorgen und Plagen scheinen seinen Charakter nur um so reifer und schöner entwickelt zu haben. Alle seine Leiden wirkten auf ihn wie Feuer, das alle Schlacken ausscheidet und nur reines Gold zurückläßt.

Er ist jetzt ein Greis und arm an irdischen Gütern, aber reich durch die Liebe und Verehrung all derer, die ihn kennen. Nie hat ihn jenes heitere Lächeln, noch der milde, sonnige Gesichtsausdruck verlassen, der allen Übeln standhält. Ihm blieb jenes herrliche geistige Gleichgewicht bewahrt, das ihn in all den Jahren des Unglücks und der Verluste aufrecht erhalten hat.

Am Ende eines Lebens voll Mühe und Kampf ist ihm nicht einmal ein eigenes Heim geblieben. Familie, Besitztum, Lebenshoffnungen, alles ist für ihn dahin, und doch hört man von ihm keine Klagen, keine Jammergegeschichten. Im Gegenteile, er hat immer ein freundliches Wort, einen warmen, theilnehmenden Händedruck für jeden, der ihm nahekommt. Selten kommt er auf sein Mißgeschick zu sprechen. Seine Seele ist nicht von Bitterkeit erfüllt, denn er lernte frühe die Macht der Liebe und des Mitgeföhls kennen.

Das Leben ist kurz, die Zeit zu kostbar, um mit einer essigsäuren Miene, mit nörgelnder Unzufriedenheit und Verdrießlichkeit einherzugehen. Leute von solcher Art schaffen keine Lebenswerte. Der Pessimismus wirkt immer hemmend und zerstörend, nie schöpferisch.

Jeder neue Tag führt dich einen neuen Weg. Geh ihn so, daß du alles um dich her aufheiterst, ermunterst und ermutigst. Du kommst nie wieder dieses Wegs, um so weniger darfst du Hindernisse und Entmutigung zurücklassen und die andern auf ihrem Lebensgang aufhalten.

---

## Nützliche Hauswissenschaft.

### Die Tabak-Vergiftung. \*)

Die trockenen Tabakblätter enthalten 1 bis 8% Nicotin, eine farblose Flüssigkeit, die bei 247° Celsius siedet. Das Nicotin ist ein furchtbares

\*) Aus dem gleichnamigen Schriftchen von Prof. Dr. G. von Bunge; Basel, Verlag von Friedrich Reinhardt. Preis 10 Rp.

Gift. Ein Tropfen tötet ein Kaninchen. 5 Tropfen töten einen Hund in wenigen Minuten. 4 Milligramm, d. h. ungefähr der vierte Teil eines Tropfens, in den Magen eines Menschen gebracht, bewirkten Schwindel, Betäubung, Erbrechen, Krämpfe am ganzen Körper, Herabsetzung der Gesicht- und Geruchsempfindung, Ohnmacht, Zittern des ganzen Körpers, Störungen der Atembewegungen, Schlaflosigkeit usw. Die Vergiftungserrscheinungen dauern 3 Tage.

Ähnliche Symptome geringeren Grades beobachtet man bekanntlich häufig bei den ersten Rauchversuchen.

Personen, die gesundes Blut geerbt haben, können bekanntlich häufig bis ins späteste Alter scheinbar ungestraft der chronischen Nicotinvergiftung huldigen. Auf solche Personen berufen sich die Leute, welche die Unschädlichkeit des Rauchens nachweisen wollen, ohne zu fragen, was aus den Kindern wird.

Früher und deutlicher treten die Symptome der chronischen Nicotinvergiftung bei den Personen auf, welche bereits durch chronische Vergiftungen ihrer Vorfahren eine geringere Widerstandskraft ererbt haben.

Die häufigsten Symptome der chronischen Nicotinvergiftung sind Herzleiden. Dieses geben alle Ärzte zu.

Es wird ferner nicht mehr bestritten, daß die chronische Nicotinvergiftung — neben den Infektionskrankheiten und der Alkoholvergiftung — mit beiträgt zur Entwicklung der Arteriosklerose, welche bekanntlich so vielen Menschen das Leben verkürzt und ein qualvolles Ende bereitet. Das Wesen dieses Prozesses besteht darin, daß die Gewebe der Arterienwände zum Teil fettig zerfallen, zum Teil verkalken. Dadurch verlieren die Arterienwände ihre Elastizität, das Blut wird nicht mehr mit der normalen Geschwindigkeit den Organen zugeführt; es entstehen Ernährungsstörungen in den verschiedensten Organen. Zugleich werden die Arterienwände nachgiebig, brüchig, zerreißbar. Es kommt zu Gefäßerweiterungen, zu Zerreißungen, zum Blutaustritt in die Gewebe. Ferner kann es zu Blutgerinnungen innerhalb der Gefäße kommen und zum Verschuß derselben, wodurch die Nahrungszufuhr zu den betreffenden Organen völlig aufgehoben wird. Daraus resultieren dann eine ganze Reihe der verschiedensten, sehr lästigen, qualvollen und lebensgefährlichen Symptome: Muskelschwäche, Schlaganfälle, Lähmungen, Hirnerweichung, Herzklappenfehler, Wassersucht, Atemnot, Herzschlag, Greisenbrand usw. usw.

Diese lebensgefährlichen Symptome können bisweilen plötzlich auftreten, ohne daß der Patient von seiner Arteriosklerose vorher Beschwerden verspürt hatte.

Als Folge des Rauchens werden ferner beobachtet: Entzündungen des Rachens und des Kehlkopfes, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen der verschiedensten Art, Appetitlosigkeit, Diarrhöe, Obstipation, Brechreiz.

Schließlich gehören Nervenstörungen aller Art zu den häufigsten Folgen der chronischen Nicotinvergiftung: Allgemeine Nervosität, leichte Erregbarkeit, Angstlichkeit, Neigung zur Schwermut, Schwindelanfälle, Kopfdruck, Ohrensausen, Schlaflosigkeit, Zittern, Augenflimmern, Gedächtnisschwäche und Abnahme anderer geistiger Fähigkeiten, Neuralgien, Entzündung der Sehnerven mit Abnahme des Sehvermögens bis zur völligen Erblindung.

Auf eine genauere Beweisführung für den Zusammenhang aller genannten Leiden mit der chronischen Nicotinvergiftung kann ich hier natürlich nicht eingehen. Der Beweis ist zum Teil statistisch geführt worden, zum Teil dadurch, daß nach Beseitigung der Ursache — des Rauchens — auf die Wirkungen, die genannten Symptome schwanden oder doch wenigstens abgeschwächt wurden. Eine wertvolle, wenn auch noch lange nicht vollständige Zusammenstellung der sehr umfangreichen Literatur über alle diese Fragen hat in neuester Zeit Professor v. Frankl-Hochwart geliefert. Im besten Einklange mit diesen Erfahrungen der Ärzte stehen die Ergebnisse der zahlreichen Versuche an chronisch mit Tabak vergifteten Tieren. Auf dem letzten Kongreß der deutschen Nervenärzte zu Frankfurt im Oktober 1911 kamen diese Fragen zur Sprache. Die Ärzte schienen über den genannten Kausalzusammenhang einig zu sein; es wurde kein Widerspruch laut. — Nichtsdestoweniger muß ich zugeben, daß in vielen der genannten Fragen der Zusammenhang noch nicht mit befriedigender Exaktheit nachgewiesen ist. Aber auch wenn man alles Zweifelhafte streicht, so bleibt doch noch so viel übrig, daß man die chronische Nicotinvergiftung für eine der Ursachen schwerer chronischer Krankheiten und für eine Quelle der Degeneration erklären muß.

Und nun die wirtschaftliche Seite der Frage. Man denke an die endlosen fruchtbarsten Länderstrecken in allen Himmelsstrichen, von der Tropenwelt bis zur Grenze des Kornbaues, die der Produktion des Giftes dienen. Die Tabakpflanze gedeiht nur auf dem humusreichsten Boden und erschöpft ihn in hohem Grade; sie erfordert viel Arbeit, Sorgfalt und Pflege. Der Boden für die Giftpflanze wird gedüngt mit dem Material, das man den Feldern entzieht, auf denen unsere Nahrung produziert wird. Man denke an all' die köstlichen Früchte, die diese Landstrecken tragen könnten, an die große Mannigfaltigkeit, die reiche Abwechslung, die sie auf unsere Tafel bringen würden. Man denke an die vielen Arbeitskräfte, die auf die Produktion und Verteilung des Giftes gerichtet sind. Man denke vor allem an die Hunderttausende der Arbeiter und Arbeiterinnen, die in den Tabakfabriken ihre Gesundheit untergraben.

Schließlich vergesse man auch nicht die ästhetische oder vielmehr unästhetische Seite der Frage. Man denke an die stinkenden Kleider und Wohnstuben der Raucher. Man denke daran, wie die Raucher ihren Mitmenschen die Luft verpesten. Man denke an die engen Familienwohnungen armer Leute, wo der Vater raucht und die ganze Familie, selbst der Säugling, die giftige Luft beständig einatmen muß. Man denke an die öffentlichen Lokale, wo auch des Nichtrauchers Gesundheit geschädigt wird. Viele Personen müssen diese Lokale meiden. Personen, die durch gemeinsame Interessen verbunden sind, werden auseinander gerissen. Die Bahnverwaltung sieht sich gezwungen, die gesamte Menschheit in zwei Klassen zu trennen, in die Vergifteten und die Giftfreien, die in engen Räumen neben einander nicht leben können. Und nun denke man an das ekelhafte beständige Speien in Folge der Rauchgewohnheit. Fällt einem im Raucherkupee das Billet aus der Hand, so kann man es nicht mehr aufheben. Unterdrückt ein wohl-erzogener Mann das Speien, so vergiftet er sich um so mehr. Öffnet man das Fenster, so fliegt einem die Asche von der Zigarre in die Augen. Und schließlich: wozu das Alles?! Was ist der eigentliche Grund der ganzen,

ekelhaften Rauchflaverei? Einfach die gedankenlose Nachahmungssucht, ein Erbstück von unseren geschwänzten Vorfahren.

Es genügt nicht, bloß den Mißbrauch des Tabaks zu bekämpfen und den mäßigen Genuß zu empfehlen. Der mäßige Genuß ist die Quelle der Unmäßigkeit. Und so lange der mäßige Genuß nicht aufhört, wird auch der unmäßige mit seinen Folgen, Krankheit, Entartung, nie und nimmer aufhören.

Der mäßige Tabakgenuß ist für die meisten Raucher eine beständige Tantalusqual, der unmäßige ist für Viele die Quelle langjähriger, qualvoller Leiden und trägt mit bei zur allgemeinen Degeneration und zum Untergang unserer Rasse.

Wem also das Wohl der kommenden Generationen und die Erhaltung der edelsten Menschenrassen nicht gleichgültig ist, der soll an seinem Teil dazu beitragen, den Tabak gänzlich aus unserer Gesellschaft zu verbannen und zwar vor allem durch das eigene Beispiel der völligen Enthaltung.

Was mich persönlich betrifft, so habe ich mir dreimal das Rauchen angewöhnt und dreimal wieder abgewöhnt und jetzt schon seit 26 Jahren nicht mehr geraucht. Ich habe also dreimal das Experimentum crucis gemacht und kann es bezeugen: man entbehrt nichts beim Aufgeben dieses Giftes. Im Gegenteil, man gewinnt an andern Freuden. Der Tabak stumpft alle Sinne ab, insbesondere den Geschmacks- und Geruchssinn. Man findet daher nach Aufgabe dieses Genusses reichlichen Ersatz in anderen Sinnesfreuden.

Die Raucher, welche das nicht einsehen wollen und meinen, die Nicotivergiftung sei ein unersehbarer Lebensgenuß, pflegen zu sagen: Lieber ein kurzes und genußreiches als ein langes, asketisches Leben. Sie vergessen aber folgendes. Verkürztes Leben bedeutet in der Regel verlängerte Krankheit. Verlängerte Krankheit bedeutet verminderte Genußfähigkeit und somit auch verminderten Genuß.

Auf Kosten der Genußfähigkeit sich Genüsse verschaffen zu wollen, ist das Verkehrteste, was ein Mensch erstreben kann.

### **Abendmahlzeit und Schlaf.**

Es ist eine weitverbreitete Meinung, daß man recht wenig zu Abend essen müsse, um gut schlafen zu können. Das ist aber, wie Sanitätsrat Dr. Dornblüth in seinem Buch „über Schlaf und Schlafstörungen“ ausführt, ein Irrtum. Man darf wohl ausreichend zu Abend essen, man soll nur den Magen nicht überladen. Dr. Dornblüth versichert, nach seiner ausgedehnten Erfahrung, daß er nur höchst selten Patienten getroffen habe, die ihren Schlaf durch zu reichliche Abendmahlzeiten geschädigt hatten, aber sehr viele, die unter zu großer Beschränkung des Nachtessens litten. Ein vorsichtig gewähltes Abendessen geht nach 4 Stunden aus dem Magen in den Darm über. Häufig stellt sich dann ein Gefühl von Leere im Magen ein, das bis zu ausgesprochenem Hunger führt. Es wird dann häufig der Schlaf unterbrochen, um wieder zu essen, was recht unzweckmäßig ist. Die Angst vor einer reichlicheren Abendmahlzeit ist oft so groß, daß man die Leidenden oft nur mit Mühe bewegen kann, eine normale Menge zu sich zu nehmen, aber der Erfolg ist regelmäßig ausgezeichnet. Bei starkem Widerstreben empfiehlt Dr. Dornblüth zunächst um 7½ oder 8 Uhr ein mäßig reichliches Abendessen und um 10 Uhr im Bett noch ein Glas Milch,

ein Viertelliter Milchkafo oder ein Butterbrod. Die Patienten sind dann weniger ängstlich und können sich in Ruhe überzeugen, daß das Verfahren ihnen gut bekommt. Eine besondere Gefahr erblicken viele in abendlichem Fleischgenuß. Diese Meinung hält Dr. Dornblüh nicht für sicher begründet. Es läßt sich in keiner Weise behaupten, daß gesunde Menschen, die abends Fleisch genießen, nachts schlechter schlafen als andere; auch in England, wo die Hauptmahlzeit mit reichlichem Fleischgenuß abends stattfindet, ist davon nichts bekannt. Anders verhält es sich mit Nervösen.

## Bücherchau.

„'s Alphorn“, 100 echte Volkslieder, Fodel und G'fägli, zweistimmig bearbeitet mit allfälliger Begleitung des Naturchors oder eines Instrumentes (Guitarre, Laute, Zither, Klavier), gesetzt von A. L. Gatzmann. Verlag von Hug u. Cie., Zürich. Preis elegant in rote Leinwand broschiert mit Aufdruck in Weiß-Folie Fr. 2 netto. „'s Alphorn“ ist eine zweistimmige Sammlung vom und fürs Volk, eine Blütenlese der wägsten und besten Volkslieder, die heute noch landauf und landab gerne gesungen und gehört werden: Gegen 20 Nummern sind hier erstmals gedruckt. Neben dem ernstesten und balladenartigen Volkslied hat Gatzmann auch dem derben Humor des Volkes in verständnisvollster Weise Rechnung getragen. Er schreckte nicht zurück, eine ganze Reihe Lieder aufzunehmen, die nicht ganz „salonfähig“ sind, z. B. „Ist das Mädchen achtzehn Jahr“ (die Altersstufen), „Der Pfanneflicker“, „'s arm Betheli“, und ähnliche. Das Ausschlaggebende blieb stets, ob der Kern des betreffenden Liedes gesund war oder nicht. Kurz und gut, „'s Alphorn“ bietet dermaßen viel Gutes, ist so wert und bedeutungsvoll, daß es mitten hinein ins Volk gehört. Neben Bonifaz Kühne's weit verbreiteter Sammlung „Lieder aus der Heimat“ muß „'s Alphorn“ überall Platz finden, denn es bedeutet nicht nur eine wertvolle Ergänzung zu jener Sammlung, sondern unterscheidet sich obendrein durch seine Bearbeitung: Kühne's „Lieder aus der Heimat“ sind für Klavier oder Klavier und einstimmigen Gesang gesetzt. Gatzmann dagegen hat alle seine Lieder zweistimmig eingerichtet und außerdem den Noten eine genaue Bezifferung und dazu eine Anleitung im Vorwort gegeben, wie diese Lieder ganz einfach, sogar ohne Notenkenntnis, auf der Guitarre, Laute, Zither oder auf dem Klavier begleitet werden können. Das macht die Sammlung noch wesentlich wertvoller. So kann mit Hilfe dieses Büchleins ein richtiger Volksgefang veranstaltet werden: Die 1 und 2. Stimme (Vorsänger und „Sekundstimme“) sind gegeben, die Akkordangabe weist der Vorführung ihre Wege, und „'s Chor“ begleitet in passend volltönenden Harmoniefolgen, genau wie im Volksgefang von anno dazumal, den ja mancher noch in lieber Erinnerung hat.

Das schweizerische gesetzliche Erbrecht. Darstellung in Fragen und Antworten von Dr. Andreas Ruoni, Rechtsanwalt in Chur. Drell Füzli's praktische Rechtskunde. 7. Bändchen (94 Seiten). Mit 39 zeichnerischen Erläuterungen. Klein 8° Format. Zürich 1913. Verlag: Artistisches Institut Drell Füzli. Gebunden in Leinwand Fr. 1.50. Das Schweizervolk mit seinem Erbrecht bekannt zu machen, ist der Zweck dieser Arbeit. Das Büchlein ist leicht lesbar und für das Volk geschrieben. Zum Verständnis ist juristische Gelehrtheit nicht erforderlich. Die schweizerische Primarschulbildung genügt vollkommen. Die Darstellung des Erbrechts erfolgt in 80 Antworten, die auf die meisten im praktischen Leben vorkommenden Fragen erschöpfenden Aufschluß geben. Das Verständnis wird durch 40 der Arbeit beigegebene zeichnerische Erläuterungen erleichtert. Der Verfasser bemüht sich, die Regeln des neuen Rechtes in die treffsichere, oft derbe Form der altdeutschen Rechtsprüchwörter zu kleiden. Damit unternimmt er einen auch wissenschaftlich beachtenswerten Versuch, das altdeutsche Rechtsempfinden, wie es in unserm Volke schlummert, zu neuem Leben zu erwecken. Das macht die Arbeit originell und volkstümlich. Statt weiterer Empfehlungen hier die Antwort auf Frage 41, um zu zeigen, wie der Stoff behandelt ist: „Alles unter der Sonne hat Licht- und Schattenseiten. Die Schattenseite des starken Erbrechts des überlebenden Ehegatten ist die Möglichkeit des Mißbrauchs der Ehe zu Vermögensspekulationen. Je älter und gebrechlicher der Heiratskandidat oder die Heirats-