

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 16 (1912-1913)
Heft: 11

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 17.05.2025

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

Erhellung automatisch eine elektrische Reserve-Kraftstation. Als erstes Ozeanschiff trägt der Dampfer „Imperator“ auch zwei Benzin-Motor-Barfassen.

So bietet dieser Riese des Ozeans nicht nur die größten Annehmlichkeiten, sondern auch die denkbar größte Sicherheit.

Müßliche Hauswissenschaft.

Die Unterkleidung im Sommer.

Unnötig dicke Unterkleidung ist der Gesundheit gewiß nicht förderlich, weil sie die Wärmestauung begünstigt und die Wasserverdunstung von der Oberfläche des Körpers verhindert. Es soll also die Unterkleidung stets unter Berücksichtigung dieser beiden Faktoren nicht der Temperatur im Freien, sondern derjenigen im Zimmer, in welchem der Mensch den überwiegend größten Teil des Tages verbringt, angepaßt sein. Wie in den „Blättern für Volksgesundheitspflege“ ausgeführt wird, ist es nicht zu billigen, wenn Sommer und Winter wollene Unterkleidung getragen wird. Die Unterkleidung soll möglichst lufthaltig sein. Die beste Gewebart für sie ist das Trikotgewebe und der beste Stoff der Baumwollstoff. Auch ein baumwollenes Trikothemd vermag wie das wollene bei starker Schweißbildung den Schweiß aufzusaugen, ohne dadurch in dem Vermögen der Wärmeleitung so zu steigen, wie es bei einem durchschwitzten Leinenhemd der Fall ist, welches bei starkem Schweiß sofort seinen ganzen Luftgehalt im Gewebe verliert und ein so vortrefflicher Wärmeleiter wird, daß der Träger eines solchen Hemdes ein sehr unangenehmes Gefühl der Abkühlung empfindet. Mindestens solle man niemals leinene Unterhosen tragen, dieselben müßten im Sommer aus baumwollenem Trikot, im Winter aus wollenem Trikot bestehen, und wer das leinene Hemd nicht aufgeben will, muß an heißen Tagen oder bei großer körperlicher Anstrengung darauf achten, daß er sofort durch entsprechende Oberkleidung sich vor Erkältung schützt, wenn das Hemd von Schweiß durchnäßt ist und er darf nicht eher den Sommerüberzieher ablegen, als bis das Gefühl der Trockenheit und Behaglichkeit sich wieder eingestellt hat.

Ueber Fußbäder.

Unter den Teilbädern zeichnen sich die Fußbäder dadurch aus, daß sie leicht hergestellt werden können und doch zahlreichen Heilzwecken dienen. Man braucht nur eine einfache Fußbadewanne, oder es genügt schon ein hölzerner Waschbottich, ein Eimer oder eine tiefe Waschschißel. Gewöhnlich nimmt man 6—8 Liter Wasser zu einem Fußbade. Das kalte Fußbad wird nach Prof. Winkler weniger empfindlich, wenn die Füße im Fußbad gerieben werden. Die gebräuchlichen Temperaturen wirken zwischen 10° und 20°, eiskalte Fußbäder können durch heftige Reizung und gewaltige Wärmeentziehung leicht schaden. Die Dauer des kalten Fußbades darf 15 Sekunden bis 5 Minuten betragen. Das kalte Fußbad ist imstande, die Darmtätigkeit zu regeln, das Nasenbluten zu stillen, auch sind sie am Platze bei verzweifeltsten Fällen von Lungenblutung. Wirksam sind kurze, kalte Fußbäder gegen das Übel der kalten Füße und Fußschweiß, wofür die Füße während der Badeprozedur stark gerieben werden. Durch leicht-

sinnig gebrauchte, zu kalte und zu lange dauernde Fußbäder können rheumatische Leiden und Entzündungen hervorgerufen werden, Vorsicht ist daher am Platze. Laue-Fußbäder von 25 bis 30° sind weniger gefährlich als kalte, bei längerer Dauer wirken sie weniger wärmeentziehend und entzündungswidrig. Häufig und lange gebraucht, lindern sie Blutwällungen zum Kopf. Warme Fußbäder werden selten zu Heilzwecken gebraucht, vielmehr zu hygienischen Zwecken. Bei starker Ermüdung nach einem langen Marsche gibt es keine größere Erquickung als ein warmes Fußbad von 5 bis 8 Minuten Dauer, nachher müssen die Füße sorgfältig abgetrocknet, gelinde gerieben und endlich warm eingehüllt werden. Als Heilmittel werden häufig warme Fußbäder bei Gicht verordnet. Als Volksmittel bei aufgesprungenen Frostbeulen an den Füßen sind warme Fußbäder mit Zusatz von Weizenkleie oder Hafersgrütze beliebt. Das über 36° heiße Fußbad wird ausschließlich zu Heilzwecken empfohlen. Ein solches Fußbad leitet stark ab, die Temperatur des Bades muß 38° und seine Dauer 30—40 Minuten betragen. Durch Nachgießen heißen Wassers muß die Temperatur des Fußbades auf gleicher Höhe erhalten werden. Gute Dienste tut das heiße Fußbad bei Herzschwäche,, bei Kopfschmerzen, bei Asthma. Durch Zusatz von Kochsalz oder Senfmehl wird die Wirkung der heißen Fußbäder noch gesteigert.

Gottfried Keller = Anekdoten.

Der hilfsreiche Pfarrerherr.

Bekanntlich war Gottfried Keller den Pfarrherren nicht sonderlich grün. Wie er nun einmal von einem „Kunstreisichen“ heimkehrte, traf es sich, daß ein Zürcher Geistlicher im Eisenbahnwagen im gleichen Abteil Platz nahm wie Keller. Der würdige Diener Gottes wagte es jedoch nicht, ein Gespräch mit dem Dichter anzuknüpfen. Dagegen nahm er bei Ankunft auf dem Bahnhof in Zürich Kellers Handkofferchen und trug es, indem er dem etwas schwerfällig gewordenen Dichter beim Aussteigen half, bis zur bereitstehenden Droschke. Als Keller es sich im Wagen bequem gemacht hatte, wandte er sich dankend an den freundlichen Helfer mit den Worten: „Das ist liebenswürdig von Ihnen. Wer sind Sie eigentlich?“ Des bescheidenen Seelsorgers Antwort lautete: „Pfarrer N.“, worauf Keller anerkennend bemerkte: „So! Das sieht man Ihnen doch gar nicht an.“

Die Musik voran!

An einem schönen Frühlingstage saß Gottfried Keller mit zwei Freunden, worunter der bekannte Komponist Wilhelm Baumgartner, gemütlich beim Weine in dem Gastzimmer der „Schmiedstube“. Das große zürcherische Sängerefest stand vor der Tür. Keller sollte in Verbindung mit Freund Baumgartner einen „Festgruß“ schaffen. Nachdem sie einander eine Zeit lang recht schweigsam gegenüber gesessen, begann Baumgartner: „Ist dein verwünschtes Gedicht bald fertig? Ich möchte nun bald einmal an die Arbeit gehen.“ Da sagte der gute Keller ganz ruhig: „Schreib du deine Noten nur, ich mache dann schon meinen Vers dazu. Die Musik gibt den Takt an!“