Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 17 (1913-1914)

Heft: 2

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: 26.07.2025

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Des Wanderns Einfluß auf die Nerven.

Von Dr. Otto Thraenhart, Freiburg i. Br.

Wenn du an Pult und Tische
Geschafft dich lahm und krumm,
Zum Teufel ging die Frische
Samt dem Ingenium;
Dein Hirn wie zähes Leder,
Wie Schwarzblech hart dein Kopf:
Zerstampfe dann die Feder,
Reiß aus, du armer Tropf!
Raus aus dem Haus!
Raus aus der Stadt!
Nix wie raus!

Diese Verse aus dem Fremdenbuche der Douglashütte am Fuße des Szesa Plana sind der Wonneschrei eines der vielen „Mühseligen und Beladenen", welche, erschlafft unter dem Drucke des nervenzermürbenden Daseinskampfes, beim Wandern Erholung gefunden haben in dem unerschöpflichen Labequell der Natur. Jeder empfindet bei längerem Wandern diese wohltuende Erleichterung, die Erfrischung von Geist und Gemüt. Wandern ist keine Gymnastik zur Erzeugung von Athletenmuskeln oder zur Erlangung turnerischer Gelenkigkeit; sein Hauptwert besteht in der Stärkung der lebenswichtigsten Organe (Herz und Lungen) und in seiner Gesundungskraft für Nerven und Gehirn.

Immer mehr lernt die Wissenschaft kennen, von wie verhängnisvollem Einfluß die Stoffwechselprodukte, Kohlensäure, Ermüdungsstoffe auf die Leistungsfähigkeit des Nervensystems sind und bezeichnet sie deshalb als „Selbstgifte." Diese schwemmt nun das durch die körperliche Bewegung schneller pulsierende Blut rasch und vollkommen weg. In einem hurtig fließenden Bächlein setzen sich nie Schlamm, Fäulnis- und Verwesungsstoffe an, wohl aber in einem träge fließenden Graben.

Im Blutstrom unseres Körpers schwimmen ungefähr 25 Billionen Frachtschiffchen, welche den Geweben fortwährend neue Nahrung zuführen: das sind die Blutkörperchen. Natürlich können sie ihre Nährfracht besser an den Bestimmungsort befördern, wenn sie eine flotte Fahrt haben. Es tritt also ein schnellerer Ersatz der geschwächten oder verbrauchten Nervensubstanz ein.

Die wertvollste Ladung jener Frachtschiffchen ist Sauerstoff. Er wird eingeladen in den Lungen. Befindet sich aber in diesem Depot kein genügender Vorrat, so hat das schlimme Folgen. Ferner: wenn wir ruhen oder sitzen, atmen die Lungen nur ganz oberflächlich, nehmen also nur wenig Sauerstoff auf; und befinden wir uns in „schlechter" sauerstoffarmer Luft (geschlossene Zimmer, überfüllte Räume), dann können die Lungen beim besten Willen nicht genügend von diesem Lebenselixier bekommen, Nerven und Gehirn leiden not, wir werden schwach, matt, hinfällig, es tritt schließlich Schwindel und Ohnmacht ein. Wie anders beim Wandern draußen in freier Natur, wo jedes Blatt und jeder Grashalm eine kleine Sauerstoffabrik darstellt! Befreit vom drückenden Alp der Zimmerluft atmen die Lungen in vollen Zügen die lebenspendende Luft ein. In vollen Zügen; denn auf das Fünffache (etwa 40 Liter in der

Minute) steigt die Luftaufnahme infolge des tieferen und rascheren Atemholens schon beim Wandern von 6 Kilometern in der Stunde. Da können die Blutkörperchen sich immer von neuem im Lungendepot voll befrachten und den Nerven sowie Gehirn ihren Kraftspender zuführen. Das ist eine durchgreifende Stärkungskur für das gesamte Nervensystem, welche die Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und geistige Elastizität ganz bedeutend erhöht. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen."

Alle Abgearbeiteten, Hypochonder, Nervösen sollen wandern über Berg und Tal, so oft und so lange wie möglich. Ihr selbstquälerisches Grübeln, das beängstigende Gefühl verringerter Leistungsfähigkeit, die drückenden Gedanken an Beruf und häusliche Sorgen werden verdrängt von den stets wechselnden Eindrücken in der herrlichen Natur, vom Kampf und Spiel der Tiere, vom Blühen und Welken der Pflanzenwelt. Eine harmonische fröhliche Gemütsverfassung stellt sich ein. Durch die allmählich verlängerten Wanderungen hebt sich das Vertrauen auf die eigene Leistungsfähigkeit. Man kehrt frisch und gestärkt von der Wanderung heim, erfreut sich, wie nie zuvor, eines lebhaften Appetits und erquickenden tiefen Schlafes.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all,
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall.

Morgens vor Schulanfang im Winter.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg in Br.

Die Stunde vor Schulanfang ist für den Gesundheitszustand des Kindes namentlich im Winter von großer Bedeutung. Steht es zu spät auf, so vernachlässigt es seines Körpers Nahrung und Notdurft, was ihm körperlich entschieden zum Nachteil gereicht und seine geistige Tätigkeit in der Schule stört. Um zur rechten Zeit, mindestens eine Stunde vor dem Weggehen von Hause, aufstehen zu können, müssen die Kinder abends zeitig ins Bett gehen. Vorher sind noch die für den nächsten Schultag nötigen Bücher zu packen. Morgens müssen sie in aller Ruhe, ohne jede Hast, sich rein waschen und dann recht gründlich abtrocknen. Denn mit feuchter Haut und mit Wasser im Gehörgang in die winterliche Morgenkälte hinauszulaufen, ist sehr schädlich. Auch Mundspülen und Gurgeln werde nie vernachlässigt. Ebenso muß das Kind genügende Zeit zum Anziehen haben, sonst stürzt es mit halboffenem Mantel, durch den weit geöffneten Mund „atemlos" die kalte Luft einatmend, zur Schule und zieht sich leicht eine Erkältung zu, muß zudem vielleicht schon an der nächsten Straßenecke stehen bleiben, um das in der Hast schlecht gebundene Schuhband wieder fest zu machen.

Auch zum Essen und genügenden Zerkauen des Frühstücks gehört Zeit. Diese sich zu nehmen, muß man die Kinder nötigenfalls zwingen. Sie dürfen morgens nicht im Stehen Kaffee oder Milch brühend heiß hinuntergießen und das Brot hastig verschlingen, oder aus Angst vor dem Zuspätkommen überhaupt nichts essen. Gerade in der kalten Jahreszeit muß die Körpermaschine gleich morgens gut angeheizt werden; und die Nahrung stellt das Heizmaterial dar.

Fast noch wichtiger als die Nahrungsaufnahme ist ein anderes Ge-

schäft, welches jeden Morgen noch zu Hause mit Muße erledigt werden muß: des Leibes Notdurft. Sehr beherzigenswert ist, was in dieser Beziehung Prof. Dr. O. Kohlrausch sagt: „Ich habe alte und sehr erfahrene Familienväter und Mütter gekannt, die neben andern Erziehungsgrundsätzen es für eine goldene Regel erklärten, die Kinder von Jugend auf zur rechtzeitigen Befriedigung des Stuhlbedürfnisses anzuhalten. Jedes Kind mußte dies morgens vor der Schule tun, es mochte einzuwenden haben, was es wollte. Die Natur gewöhnt sich so leicht an die Regelmäßigkeit in dieser Beziehung. Die Ärzte könnten Manchem einen lebenslänglichen Arzneigebrauch ersparen, wenn sie auf diese scheinbare Kleinigkeit achteten und in den Familien, die sich ihrer Obhut anvertrauen, ein Wort zur rechten Zeit redeten." Prof. Dr. Ebstein, der bedeutende Göttinger Kliniker, schreibt: „Ich habe schon Kinder sagen hören, daß sie wegen der Schule keine Zeit zu diesem Geschäft hätten. Besonders bei Mädchen bedingt unzeitige Zimperlichkeit auf diese Weise eine frühzeitig beginnende Stuhlträgheit und hartnäckige Verstopfung, welche die eigentliche Ursache von vielen späteren chronischen Leiden wird." Auch der große hygienische Praktiker Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer äußert sich hierüber in seinen „Ärztlichen Sprechstunden": „Die Gesundheitslehre richtet an Eltern und Erzieher die dringende Mahnung, ihre Pflegebefohlenen zu dem gesundheitsmäßigen Morgenstuhlgange ebenso streng anzuhalten wie zur Waschung, Mundspülung und dergleichen.

Jung gewohnt, alt getan! Mögen dies die Eltern stets beherzigen und die Stunde morgens vor dem Schulanfang besonders im Winter zur körperlichen und geistigen Gesundheitspflege ihrer schulpflichtigen Lieblinge genau überwachen.

Unser Jüngstes im Kinderwagen.

Von Dr. Karl Schmidt.

Welch lieblicher Anblick, wenn man draußen so ein herziges Menschenknösplein im Kinderwagen liegen sieht, die Pausbäckchen rosig angehaucht von der belebenden frischen Luft. Das ist in jeder Beziehung der gesundeste Aufenthalt für die lieben Kleinen. Wie kommt es nun aber, daß doch manche so unruhig und unwillig daliegen? Eines reibt mit den Fäustchen schreiend die Augen, ein anderes wirft sich unruhig hin und her, ein drittes stößt das heiße rote Köpfchen nach hinten. Woran das liegt? Ja, darüber ist schon manche Mutter in wahre Verzweiflung geraten. Aber wunderbar! Nimmt sie das Würmchen aus dem Wagen, so beruhigt es sich sehr bald, jauchzt vor Freude und strampelt lustig mit den Beinchen. Es ist eben erlöst worden aus seiner qualvollen Lage.

Meist sind die Betten und Decken viel zu warm. Der arme Wurm liegt förmlich vergraben im Federbett, welches an den Seiten des Wagens noch fest eingestopft wird. Kein Wunder, wenn er sich in diesem Heißluftbade unruhig hin- und herwälzt, schreit, oder mit Schweiß bedeckt, mit glühenden Gesichtchen ermattet daliegt. Schon der alte Arzt Boerhave warnt vor den Federbetten, weil man dadurch bei den Kindern leicht Kongestionen zum Herzen und Gehirn hervorrufe, sowie Beklemmungen und innere Angst. Das Kind soll, der Jahreszeit entsprechend bekleidet, auf einer mit Leinentuch bedeckten Matratze liegen und auf sich eine Steppdecke

haben, die besonders im Sommer leicht und luftig ist, damit die so notwendige Ausdünstung nicht gehindert wird.

Namentlich schädlich ist es, wenn Überhitzung und Blutandrang nach dem Kopfe erzeugt wird durch warme Kopfbedeckung. Man sieht doch, wie ein seine Glieder schon freibewegendes Kind nichts Warmes auf dem Kopfe duldet, und das ist nicht etwa „Unart", sondern die berechtigte Äußerung gesunden Naturtriebes.

Ein Wagendach, das nur vorn offen ist und selbst in diesem offenen Teil in unverständiger Sorgfalt durch wollene Gardinen verschlossen wird, sammelt die Sonnenhitze unter sich in unerträglicher Weise an. Vielmehr muß das Dach in seitlichen Scharnieren mit strahlenförmig verlaufenden Stützen so frei bewegt werden können, daß vorn und hinten eine Öffnung bleibt, welche Hitze und Ausatmungsluft entweichen läßt. Das wasserdichte Verdeck kann man innen mit himmelblauem Stoff ausfüttern, was den Augen sehr wohl tut.

Auch die weiße Farbe der Zierdecke bildet oft eine rechte Qual für die Kleinen. Wenn die Sonnenstrahlen darauf fallen, wirkt das dadurch entstehende grelle Licht blendend auf die Augen und kann sogar dauernden Schaden anrichten. Den Schulkindern halten wir immer vor, darauf zu achten, daß die Sonnenstrahlen nicht auf das Buch fallen, in welchem sie lesen und schreiben, und die Augen unserer kleinsten Lieblinge sind doch naturgemäß noch viel empfindlicher, sie sind Schätze, mit denen wir nicht sorgsam genug umgehen können. Deshalb weg mit den grell blendenden Decken! Man nehme durchsichtige oder durchbrochene Deckchen mit blauer Unterlage.

Recht vorsichtig müssen die Kindermädchen beim Fahren über Hindernisse, vom und aufs Trottoir sein. Meist geschieht dies mit großer Rücksichtslosigkeit, so daß eine heftige Erschütterung des ganzen kindlichen Körpers und besonders des Gehirns stattfindet. Selbst uns Erwachsenen sind derartige Erschütterungen sehr unangenehm, wie man vom Fahren auf schlechtem Pflaster oder holprigen Landwegen weiß.

Kleine Ursachen, große Wirkungen. Wenn derlei Schädlichkeiten tagtäglich stundenlang auf den überaus zarten kindlichen Organismus einwirken, dann können leicht bleibende Schädigungen entstehen, mindestens aber werden manche Organe so angegriffen, daß sie etwaigen Krankheitsanfällen nicht den geringsten Widerstand leisten können. Unseres kleinen Lieblings Ausfahrt im Kinderwagen, welche die gesundeste Freiluftkur, die erfolgreichste Liegekur bilden soll, wird dann zur Quälerei, zur schlimmsten Gesundheitsschädigung.

Gottfried Keller-Anekdoten.

Das Problem der Todesart.

[Nachdruck verboten]

Zur Zeit, da er mit der Ausarbeitung seiner Novelle „Regine" beschäftigt war, saß Gottfried Keller eines Abends mit seinen beiden Freunden, dem Maler Arnold Böcklin und Professor Stiefel, in der Gartenwirtschaft zum „Platzspitz" bei einem guten Tropfen. Nach längerer Schweigsamkeit gerieten Böcklin und Stiefel miteinander in ein eifriges Gespräch über einen bedeutenden Gegenstand und glaubten, auch Keller interessiere sich lebhaft dafür. Dieser schien jedoch nicht auf die beiden, sondern eher