Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 17 (1913-1914)

Heft: 11

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: 29.07.2025

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

demien, Überschwemmungen, Hungersnot, Feuersbrunst usw. große Dienste leisten." 35 Jahre lang blieb die Genfer Konvention auf der Stufe von 1864; erst die Haager Friedenskonferenz von 1899 ergänzte sie in mehreren Punkten und beschloß ihre Ausdehnung auch auf den Seekrieg.

1870 fungierte Dunant während der Belagerung von Paris als Vermittler zwischen der französischen und der deutschen Regierung; als solcher erhielt er die Erlaubnis, Frauen, Kinder, Greise und Kranke nach neutralen Städten zu geleiten. Fünf Jahre später trat er energisch ein für die Einberufung eines Kongresses, der dem damals in Afrika und Brasilien noch sehr blühenden Sklavenhandel ein Ende machen sollte. Dieser Plan mißglückte jedoch und erst Kardinal Lavigeri konnte ihn mit mehr Erfolg wieder aufnehmen. Dann widmete er sich von 1878 bis 1887 teils in Stuttgart, teils in London — ebenfalls vergeblich — der Propagierung und Verwertung einiger hervorragender Erfindungen Colladons, um schließlich, ganz verarmt, sein Einsiedlerleben in Heiden zu beginnen.

Inzwischen hatte er an sich, wie er selber schrieb, „jenes Elend erfahren, von welchem ich in meiner Jugend Schilderungen gelesen, die ich für Ausgeburten der Phantasie hielt. Ich habe lange das allerbescheidenste Dasein geführt und Entbehrungen gelitten, die ich nie für möglich gehalten hätte." Seine ersten Wiederentdecker waren der Heidener Krankenhausarzt Dr. Altherr, der einem schüchternen, greisen Patienten dahinter kam, daß er der einst so gefeierte Dunant war, und der Journalist Sonderegger, Vorsitzender des Heidener Roten Kreuzes. Neuerdings viel gefeiert, namentlich auch anläßlich seines 80. Geburtstages, starb unser Held am 30. Oktober 1910 im 83. Lebensjahre.

Mit Recht bemerkt seine Freundin Katarina Sturzenegger in ihrer lesenswerten Jubiläumsschrift („Henri Dunant, sein Leben und sein Werk", Zürich, Orell Füßli, 1914): „Zu den wichtigsten Errungenschaften auf dem Gebiete der Humanität während der letzten fünfzig Jahre gehören unzweifelhaft: Rotes Kreuz und Genfer Konvention — die Internationalisierung der Hilfe und Pflege der im Kriege Gefallenen und die Neutralisierung der Verwundeten und Gefangenen."

Leopold Katscher.

Nützliche Hauswissenschaft.

Der diätetische Wert der sauren Milch.

Die saure oder dicke Milch gehört zu den angenehmsten Speisen des Sommers. Dieselbe enthält alle Nährstoffe der Milch bis auf den Milchzucker, welcher durch die Entwicklung bestimmter Spaltpilze zu einem Teil in Milchsäure, Kohlensäure und Alkohol zerlegt ist. Für die Darmtätigkeit sind die Milchsäure und ihre Bazillen von wesentlichem Vorteil. Die Bazillen der sauren Milch sind Feinde der Fäulniskeime, die sich ständig im Darm aufhalten, den Darminhalt in Fäulnis versetzen und dadurch für die Gesundheit schädlich werden können. Diese Fäulniskeime werden durch die Bazillen der sauren Milch vernichtet, ehe sie eine schädliche Wirkung entfalten können, außerdem wirkt der Säuregehalt anregend auf die Darmtätigkeit und so entgiftet die saure Milch den Körper und ernährt ihn gleichzeitig, ist ihm also von zweifachem Nutzen. Wie in den „Blättern für Volksgesundheitspflege" hervorgehoben wird, schadet 1 L. saurer Milch täglich, in 2 Teilen genossen, nie-

mand, und es sollen nervöse Leute mit verhärteten Gefäßen und solche mit Darmträgheit ihren Arzt fragen, ob sie nicht den Sommer zu einer ausgedehnten Kur mit saurer Milch verwenden sollen und sie werden dann ausnahmslos durch diese ebenso nahrhafte wie wohlschmeckende Speise manche Stoffe aus ihrem Körper entfernen, deren Verbleiben früher oder später sich sehr störend bemerklich macht. Die deutsche Sauermilch darf auch nicht so sehr hinter Yoghurtmilch zurückgestellt werden, wie dies geschieht. Der Unterschied ist nur der, daß man entgegen dem Verfahren bei Yoghurtmilch zu der heimischen Sauermilch gewöhnlich rohe Milch benützt, indessen auch sie kann man aus gekochter Milch gewinnen, wodurch sich ihre Verdaulichkeit etwas hebt und vor allem die etwa in ihr sich aufhaltenden schädlichen Keime abgetötet werden. Auf jeden Fall wird man billiger fahren, als wenn man die sehr hoch im Preise stehende Yoghurtmilch kauft.

*

Luft- und Sonnenbäder für die Frauen.

Luft und Sonnenlicht wirken anregend auf Blutumlauf und Stoffwechsel und, wenn man bedenkt, daß die meisten Krankheiten der Frauen und Mädchen hauptsächlich auf einer Störung dieser Funktionen beruhen, so kommt man zur Überzeugung, daß durch Luft- und Lichtbäder die besten Erfolge in der Beseitigung dieser Krankheiten zu erzielen sind. Die Erfahrung lehrt weiter, daß das Luftbad meist die Darmtätigkeit anregt und den Appetit hebt. Besonders überraschend ist die Wirkung der Luftbäder auf den Gemütszustand, sie erzeugen eine heitere Stimmung und verscheuchen Gemütsdepressionen, was sich schon nach mehreren Luftbädern zu erkennen gibt. Blutandrang nach dem Kopfe, ein Übel, das bei Frauen sehr häufig ist, verschwindet im Luftbad sehr rasch, auch Krampfadern nehmen, besonders bei kühler Temperatur, zusehends ab. Bleichsüchtigen und blutarmen Mädchen, sowie schwachbrüstigen und unentwickelten Frauen können daher Licht- und Luftbäder aufs Angelegentlichste empfohlen werden.

*

Die beste Methode zur Reinigung der Mundhöhle.

Schon von verschiedenen Seiten ist die Frage behandelt worden, welche desinfizierende Kraft den gebräuchlichen Mundwässern inne wohne, und man ist dabei zu einem negativen Ergebnis gelangt. Von Küster und Weisbach in Freiburg i. B. sind die früher gemachten Untersuchungen erweitert worden, indem sie neben den bekannten Mundwässern die Reinigung der Mundhöhle mit Zahnbürste, kräftiger Spülung und rein mechanisch wirkender, indifferenter Substanz und deren Wirksamkeit auf die Verminderung des Keimgehaltes einer Prüfung unterzogen. Es ergaben sich dabei recht bemerkenswerte Forschungsresultate, nämlich vor allem, daß eine Desinfektion der Mundhöhle durch Spülungen mit den bisherigen Mitteln ausgeschlossen erscheint. Mundreinigungen mit Zahnbürste und verschiedenen Mitteln der chemischen Industrie ergaben eine Keimabnahme von 50 %. Dieselbe Abnahme erfolgt bei Benutzung von indifferenten Tonpräparaten, sowie bei gewöhnlichem weißen Ton in Aufschwemmung mit Kochsalzlösung. Da Kochsalzlösung in einer Konzentration von 6 gr auf 100 gr Wasser das reizloseste Spülwasser und weißer Ton ein mechanisch sehr gut reinigendes

und zugleich ein vorzügliches Heilmittel bei Halsentzündung und Diphtherie darstellt, so ist vom volkshygienischen Standpunkt und auch mit Rücksicht auf die Kostenfrage die Reinigung der Mundhöhle mit weißem Ton und physiologischer Kochsalzlösung zu empfehlen.

*

Marschleistungen als Kräftigungsmittel.

Nach den Erfahrungen von Dr. Felix Meyer in Bad-Kissingen stellen gesteigerte Marschleistungen ein vorzügliches Kräftigungsmittel bei schwächlichen Kindern in den Entwicklungsjahren dar. Als Marschleistungen werden 15—20 Kilometer pro Tag verlangt und dabei eine vorsichtige Steigerung der Ansprüche an Herz, Lunge und Muskelsystem durchgeführt. Nach lange dauernden Steigerungen wurden angemessene Ruhepausen eingeführt. Die körperliche Entwicklung der Wanderkinder während des Marsches und während der nachfolgenden drei Monate erhielt einen derartigen Anstoß, wie er bei einer gleichen Kategorie von Kindern selbst durch einen mehrwöchentlichen Aufenthalt in Heilstätten und Ferienkolonien kaum oder doch nur mit größeren Kosten erzielt worden ist. Die wandernden Knaben wiesen in der Beobachtungszeit eine Zunahme der Gewichtssteigerung von zirka 6,7%, die wandernden Mädchen sogar von 7,8% auf. Die Gewichtszunahmen betrugen bei den Mädchen 3—13, bei den Knaben 5—10 Pfund. Schwächliche, in der Ernährung zurückgebliebene Kinder nehmen besonders zu, viele schon während des Marsches. Der Mehrverbrauch bei Muskelarbeit wurde ausgeglichen durch Mehrzufuhr der Nahrungsstoffe. Herz und Lungen erstarken dabei, der Brustumfang nimmt zu. Während die sonst ebenfalls recht einflußreiche Zimmergymnastik auf die Dauer dem Kinde langweilig wird, wird hier ein Lustgefühl und eine Freude an der körperlichen Übung, ein Genuß an der Arbeit, wie bei jedem Sport, beobachtet.

*

Eine neue Art des Reisens.

Der bekannte Reformapostel Heinrich Pudor weiß Stimmung für eine neue Art des Reisens zu machen. Er verwirft die üblichen Ferienreisen, die nur dazu dienen, die Plattheiten der großstädtischen Kultur auf Badeorte und Sommerfrischen zu übertragen. Statt in Hotels und Logierhäusern zusammengepfercht zu leben, solle man in einzelnen Laubhütten und transportabeln Holzhäusern wohnen, die von Luft und Licht durchflutet sind. Diese Lufthütten, für einzelne Familien berechnet, nicht zu eng beieinander, könnten von Hotelbesitzern, Logierhäusern und Ortsgemeinden errichtet und verpachtet werden. Sie sind heizbar und haben Kochvorrichtungen. Hier lebt man frei von allem Toilettenzwang im engeren Kreise der Familie und der Natur, man pflegt alle denkbaren Freiluftsporte, man geht früh zu Bett und steht früh auf. Die Kleidung ist einfach, die Kost womöglich vegetarisch. Eine zweite Reform bestände darin, das Camping (das Zeltleben) der Engländer und Amerikaner unseren Verhältnissen anzupassen. Man kauft oder mietet einen kleinen Gepäckwagen mit einem Pony oder Esel, geht von Ort zu Ort, schläft und ißt in seinem Zelte im Freien und atmet Tag und Nacht in der Natur, dort wo sie von der Kultur noch am wenigsten berührt ist. Ein Zigeunerleben mit Picknik bei „Mutter Grün" — vier Wochen lang — wird den Menschen frischen Mut und frisches Blut geben, dabei eine Fülle von An-

regungen. So reist z. B. Roosevelt alljährlich und die Engländer pflegen dieses Camping seit langen Jahren auf der Themse und in Island bildet es die einzige Art des Reisens.

Soziale Fürsorgekurse Zürich.

Unter der Aufsicht des Erziehungsrates wird von Oktober 1914 bis Juli 1915 der 6. Fürsorgekurs in Zürich abgehalten. Er bezweckt die Gewinnung und Vorbereitung freiwilliger und besoldeter weiblicher Hilfskräfte für soziale Arbeit. Neben der Kinderfürsorge sollen auch die Aufgaben der Armenpflege, der Hilfe für schutzbedürftige Frauen, sowie der Kampf gegen Tuberkulose und Alkoholismus berücksichtigt werden. Der theoretische Unterricht umfaßt: Vorträge über Kinderpflege und -erziehung, Hygiene, Bürgerkunde und Gesetzgebung, Volkswirtschaftslehre, Geschichte und Organisation der Armenpflege, Probleme und Bestrebungen der Fürsorge, ferner Lektüre, Diskussionen, Referate und andere schriftliche Uebungen der Kursteilnehmerinnen. — Die praktische Arbeit gliedert sich folgendermaßen: Oktober bis Dezember: Einführung in die Kinder- und Krankenpflege, die Beschäftigung von Kindern (Anfertigen von Papierarbeiten und Spielzeug, Korbflechten, Jugendspiele), die Zubereitung der Säuglingsnahrung und einer Auswahl rationeller und billiger Mahlzeiten. Nach den Weihnachtsferien folgen 3 Abteilungen praktischer Arbeit in Anstalten und auf Fürsorgeämtern. Zirka 40 Institutionen in Zürich haben sich bereit erklärt zur Einführung von Schülerinnen in die Pflege und Erziehung des gesunden und kranken Kindes, Fürsorge für gefährdete Frauen und Kinder, Armenpflege und Tuberkulosenfürsorge. Am Schluß des Kurses werden gemeinsam Fürsorgeanstalten in Zürich und Umgebung besucht. Die Kursteilnehmerinnen erhalten einen vom Erziehungsrat mitunterzeichneten Fähigkeitsausweis. Kursgeld Fr. 180 ohne Kost und Logis. Prospekte durch die Kursleiterinnen: Frl. Fierz, Richterswil, und Frl. v. Meyenburg, Wilfriedstraße 7, Zürich 7.

Die Entschleierung des Mars durch einen Schweizer.

Der unter diesem Titel im Juniheft veröffentlichte Aufsatz ist inzwischen in der Schweiz mehrmals nachgedruckt worden und hat dem Verfasser der Broschüre „Der Planet Mars" (Verlag von Müller, Werder & Co. in Zürich), Herrn Adrian Baumann, die Spalten verschiedener schweizerischer Blätter für die Unterbringung seiner Aufsätze über Mars, Saturn usw. geöffnet. Wir freuen uns dieses Erfolges, der dem in Not befindlichen Forscher auch materielle Unterstützung zugeführt hat:

Von L. L. in Bern Fr. 100; von E. A. in Schönenwerd Fr. 25; von A. Z. in Zürich Fr. 10.

Gerne erklären wir uns bereit, Gaben für Hrn. Adrian Baumann, Gotthardstraße 53, Zürich 2, entgegenzunehmen und deren Empfang an dieser Stelle zu bescheinigen.

Die Redaktion.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, in Zürich 7, Asylstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)
Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schipfe 33, Zürich 1.

Insertionspreise
für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 72.—, 1/2 S. Fr. 36.—, 1/3 S. Fr. 24.—, 1/4 S. Fr. 18.—, 1/8 S. Fr. 9, 1/16 S. Fr. 4.50.
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Mk. 72.—, 1/2 S. Mk. 36.—, 1/3 S. Mk. 24.—, 1/4 S. Mk. 18.—, 1/8 S. Mk. 9, 1/16 S. Mk. 4.50.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen, Berlin, Breslau, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, Mannheim, München, Nürnberg, Prag, Straßburg i. E., Stuttgart, Wien.