Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 19 (1915-1916)

Heft: 1

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Die angeborene Nervenschwäche.

Während man früher allgemein annahm, die Nervosität sei eine Krankheitserscheinung, die der Mensch im harten Kampf ums Dasein sich erwirbt, wissen wir heute, wie Dr. Dollinger in „Unser Weg" ausführt, daß diese Veranlagung schon mit auf die Welt gebracht werden kann. Ein Reiz, sei es ein Geräusch oder starkes Licht, der beim normalen Kind höchstens eine Abwehrbewegung auslöst, hat beim angeborenen nervösen Säugling eine unerwartet starke Wirkung. Tritt man z. B. an das Bett eines gesunden jungen Kindes, so wird sich dieses kaum irgendwie in seinem Benehmen ändern. Ein nervöses Kind hingegen bricht in ein Geschrei aus und ist hinterher nur schwer zu beruhigen.

Ganz besonders groß ist der Einfluß, den das minderwertige Nervensystem auf die Ernährung ausübt. Am deutlichsten sieht man dies bei Säuglingen, die trotz Mutterbrust nicht vorwärts kommen. Häufig ist es auch die ungewöhnliche Ermüdbarkeit, die allen diesen Kindern eigen ist, welche sie hindert, eine ausgiebige Mahlzeit an der Brust einzunehmen, indem sie lange vor der Sättigung erschlaffen und mit dem Ausdruck deutlicher Erschöpfung zu trinken aufhören.

Ganz besonders aber macht sich diese unglückliche Anlage dann bemerkbar, wenn an das jugendliche Gehirn die ersten größeren Anforderungen gestellt werden: in der Schule. Wer kennt nicht jene Kinder, die vor der Schulzeit oder in den Ferien völlig gesund erschienen, bei denen aber mit Schulbeginn eine merkwürdige Änderung eintritt? Sie verlieren ihre frische Farbe, werden blaß und welk, und die Augen sind von schwarzen Ringen umschattet. Der Appetit läßt nach, Kopfschmerzen, Erbrechen, schlechter und unruhiger Schlaf tritt ein. Wenn man in diesen Fällen genauer forscht, ihrer Vorgeschichte und dem häuslichen Verhältnisse nachgeht, so muß man zu der Auffassung gelangen, daß die Schule zwar diese Veränderung ausgelöst hat, die eigentliche Ursache aber im Kinde selbst, in seiner schwächeren Veranlagung liegt.

Zweifellos ist in manchen Fällen eine angeborene Schwäche des Nervensystems dafür verantwortlich zu machen für all die Erscheinungen, von denen die Erzieher dem Arzt zu berichten wissen, für die hochgradige Appetitlosigkeit, leichte Erregbarkeit und Erschöpfbarkeit, für die Angstzustände u.s.w., in der Mehrzahl aber sind es die Eltern selbst, die durch falsche Ernährung, durch ihre verfehlte Erziehung oder ihre eigene Nervosität ihre Kinder erst zu nervösen gemacht haben.

Kalte Füße bei Schulkindern.

Nicht wenige Kinder klagen über kalte Füße; diese bedingen immer nicht nur örtliche unangenehme Empfindungen, sondern sie können auch Störungen des Blutumlaufes im Gehirn und in den Luftwegen mit sich bringen. Durch Störung des Blutumlaufes in den Gehirngefäßen wird ein gewisser Blutmangel im Gehirn bedingt, die Ernährung dieses wichtigen Organs wird herabgesetzt, die Folge ist bei längerer Dauer eine raschere Ermüdung des Gehirns und eine geringere Leistungsfähigkeit. So erklärt es sich leicht, daß Schüler, die an kalten Füßen leiden, in ihrem Auffassungsvermögen zurück-

bleiben und in ihren Leistungen zu wünschen übrig lassen. Dr. Brandau hat im vorigen Jahre in Mülhausen i. Els. in zwei Volksschulklassen an einer Anzahl mit kalten Füßen behafteter Schüler Beobachtungen über den Einfluß des Leidens auf die geistige Betätigung und das körperliche Befinden der Schüler angestellt. Viele der Schüler klagten über eingenommenen Kopf, häufige Kopfschmerzen, Schwerbesinnlichkeit und Unlust zum Lernen. Auch war das Unterscheidungsvermögen für Tasteindrücke herabgesetzt. Die Ursache der kalten Füße wird in den meisten Fällen durch übermäßiges Schwitzen derselben hervorgerufen. Zur Beseitigung dieses Leidens ist am besten die Einreibung der Füße mit einem Gemisch von wässeriger Formalinlösung und Alkohol zu gleichen Teilen. Nach den angestellten Untersuchungen wird durch Beseitigung des übermäßigen Schwitzens und der kalten Füße das körperliche Befinden sowie die geistige Leistungsfähigkeit der Schüler gehoben. Eine rationelle Behandlung der Füße der Schüler ist also durchaus zu empfehlen.

Blutbeschaffenheit und Leistungsfähigkeit der Schulkinder.

Im Institut für experimentelle Pädagogik des Leipziger Lehrervereins wurden Untersuchungen angestellt, welche die Abhängigkeit der Leistungen der Kinder von ihrer Blutbeschaffenheit klar erweisen. Die Landkinder haben einen 8—10% höheren Blutfarbstoffgehalt als die Stadtkinder. In den meisten Klassen wurde ein überaus hoher Prozentsatz von hochgradig blutarmen Kindern gefunden. Die Ursache der Blutarmut ist hauptsächlich in den sozialen Verhältnissen der Eltern zu suchen, die es auch bedingen, daß die Schüler der höhern Bürgerschulen einen nicht unbeträchtlichen Vorsprung hinsichtlich der körperlichen Entwicklung aufweisen. Besonders groß ist der Prozentsatz der Blutarmen unter den „Sitzenbleibern". Blutbeschaffenheit und Leistungsfähigkeit sind nach den vorliegenden Untersuchungen von einander abhängig. Jedoch nicht Blutarmut und Begabung. Gerade die begabtesten Kinder sind oft die blutärmsten in der Klasse; der Ehrgeiz spornt sie an, alle Kräfte einzusetzen, das Beste zu leisten; sie tun es aber auf Kosten ihrer Gesundheit. Im allgemeinen weisen Kinder mit höherem Gehalt an Blutfarbstoff bessere Leistungen auf, als die mit geringem. Die Leistungsfähigkeit der Blutarmen äußert sich vor allem in größerer Ermüdbarkeit. Ihre Höchstleistung liegt im Beginn der Arbeit und die Leistung sinkt dann von Minute zu Minute, während die Leistungsfähigkeit bei Gesunden eine von Anfang an steigende Leistung erkennen läßt. Diese Ermüdungsanlage gibt vielfach den Grund für anhaltende nervöse Zustände ab.

Ernährung und Volksgesundheit.

Der Umstand, daß die Völker Nordeuropas gegenüber denen des Südens sich durch größere Körperlänge auszeichnen, ist, wie Lichtenfeldt in seiner Geschichte der Ernährung ausführt, dem größeren Fleischgenuß der ersteren zuzuschreiben und in der Zunahme des Verbrauchs der animalischen Nahrung der Italiener liegt der Grund für die Verminderung der Untermäßigen unter den Rekruten. Überall ruft bessere Ernährung vermehrtes Wachstum hervor. Je weiter ein Volk von der Pflanzennahrung abrückt, je länger und schwerer werden die Männer des Volkes, was bei unseren Naturvölkern nachzuweisen ist. Bei den Arbeitern ist die Krankheitswahrscheinlichkeit um so größer, je weniger tierisches Eiweiß verfügbar ist: mit der Abnahme der

Verwendung von animalischem Eiweiß in der Nahrung ist die Sterblichkeit in den Berufen erhöht. Die durch erhöhte Fleischnahrung verbesserte Ernährung zeitigt noch andere Folgen als erhöhte Lebensdauer für den Menschen; die Neugeborenen zeichnen sich durch größere Länge und erhöhtes Körpergewicht aus. Die Leistungsfähigkeit der körperlich Arbeitenden ist mit Zunahme des Eiweißverbrauchs aus tierischer Nahrung erhöht. Zur Förderung der Kenntnis der Ernährung verlangt Lichtenfeldt ein hinreichend ausgestattetes Institut, das ausschließlich dazu bestimmt ist, der Ernährung des Menschen zu dienen. An einheitlich geleiteter Stelle soll die Erzeugungs-, Handels-, Preis-, Lohn- und Verbrauchsstatistik verfolgt werden. Auch bedarf es einer internationalen Erfassung der Grundlage der Ernährung. Nur so werden wir eine Bestätigung zu der wahrscheinlich gemachten Tatsache erlangen, daß nur die Völker durch Ausdauer und Energie Großes leisteten, die auch qualitativ große Eiweißverbraucher waren.

Bücherschau.

Die Schweiz. Von Dr. Oskar Wettstein. In der bekannten Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt" (Verlag von B. G. Teubner in Leipzig, Preis Mk. 1.25), hat Dr. O. W. eine zusammenfassende Darstellung unseres Landes und Volkes, unserer staatlichen u. wissenschaftlichen Verhältnisse herausgegeben, die sich, in gutem Deutsch geschrieben, angenehm liest und, wie der Verfasser sagt, aus dem „Wesentlichen das Wesentlichste" kräftig heraushebt. Das 114 Seiten starke Büchlein ist in folgende Kapitel eingeteilt: Das Land, Das Volk, Geschichte, Staatsverfassung, Wirtschaftliche Verhältnisse, Materielle Kultur, Geistige Kultur. Soweit wir vergleichen konnten, sind die neuesten Daten benützt.

Taten der Liebe, Romantisch-mystisches Trauerspiel in fünf Aufzügen von Wilhelm Ochsenbein. Verlag von Huber u. Co. in Frauenfeld. Preis brosch. Fr. 1.60. — Eine Tragödie der Menschenliebe ist dieses neue Werk Ochsenbeins, die Tragödie eines Erlösers, der als letzte Konsequenz des erfolglosen Kampfes gegen den Glauben an alte Satzungen der Religion das Opfer des eigenen Lebens zieht und so die unter dem Joch lebensfeindlicher Mächte seufzenden Volksgenossen befreit. Der Kampf gegen die Menschenopfer endet tragisch: der Held gibt sein Leben hin; aber die Idee, für die er kämpfte, ist siegreich und führt zum kulturellen Fortschritt. Dies ist der Grundgedanke der Tragödie; ob er so sichtbar gemacht wurde, daß er die Zuschauer ergreift, muß die Aufführung lehren.

Der Kleingarten. Von Joh. Schneider, Hauptschriftleiter des „Lehrmeisters im Garten- und Kleintierhof", Leipzig. Mit 69 Abbildungen. („Aus Natur und Geisteswelt." Sammlung wissenschaftlich-gemeinverständlicher Darstellungen aus allen Gebieten des Wissens. 498. Bändchen.) Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin. 8. 1915. Geh. Mk. 1, in Leinw. geb. Mk. 1.25.

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.