Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 19 (1915-1916)

Heft: 7

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: 23.07.2025

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

liegenden Ortschaften gebildet, nach Morette. Drei Tage lang hielten sie die französischen Truppen im Schach. Da ging den tollkühnen Verteidigern die Munition aus. Frauen und Mädchen des Tales gossen Kugeln, pflegten die Verwundeten und feuerten die Kämpfenden zum Widerstande an. Schließlich mußte das Häuflein der Heldenmütigen der Übermacht weichen. Am 9. Mai zogen die Franzosen in Thones ein. Die Greuel der Verwüstung folgten ihnen auf dem Schritt. Die Häuser der Stadt wurden bis auf vier dem Erdboden gleich gemacht, das Vieh aus den Ställen gerissen und weggetrieben, die Statuen der Heiligen, eines Petrus und Paulus aus der Kirche auf die Mauer des Friedhofes gestellt, als „Aristokraten" behandelt, verhöhnt und dann in Stücke zerhauen. Der Wein floß in Strömen und was nicht getrunken ward, wurde bis auf den letzten Tropfen ausgeschüttet. „So völlig war die Plünderung, berichtet ein Augenzeuge, daß weder Brot noch Korn für die Nahrung der Greise, Frauen und Kinder überblieb."

Die Rache der Sieger war damit noch nicht gekühlt. Der Kriegsrat verurteilte die Haupträdelsführer zum Tod durch Erschießen. Allen voran Marguerite Frichelet. Ruhig hörte sie den Urteilsspruch an. Nach Annecy abgeführt, schritt sie erhobenen Hauptes auf die Richtstätte zu. „Je meurs fidèle à mon Dieu et à mon roi! Vive la religion catholique! Vive le roi de Sardaigne. Tirez quand vous voudrez." Dann kniete sie nieder und starb den Heldentod.

Andere traf dasselbe Schicksal. Noch ist der Brief erhalten, in welchem der General Dornaz dem Präsidenten der Französischen Republik von dem Sieg seiner Truppen über die „Royalisten" Thones Bericht erstattet.

Dies waren die düstern Bilder, die beim Scheiden aus dem jetzt so still und friedlich im Abendsonnenschein liegenden Städtchen unsere Gemüter erfüllten. Kalt blies der Talwind uns entgegen und tiefe Schatten hatten sich bereits da und dort auf unsern Weg gelegt. Nur die Höhen der Bergkette zur Rechten waren immer noch eingetaucht in die Feuerglut der untergehenden Sonne. Wir wanderten, bis die Nacht uns umfing.

Nützliche Hauswissenschaft.

Die Erholungszeit der nichtreisenden Hausfrau.

So zahlreich die Gründe auch sind, die Unzählige heutzutage veranlassen, zur Ferienzeit hinaus in die Ferne zu ziehen, so gibt es ebenso viele Familien oder Alleinstehende, die an das Haus gefesselt, oder gezwungen sind, die Sommerwochen daheim zu verleben.

Daß man sich sehr wohl auch ohne die zur Modesache gewordene Sommerreise erholen und auffrischen kann, ist ja eine erwiesene Tatsache. Bei kluger Zeiteinteilung und gutem Willen ist man in der Lage, sich durch kleinere oder größere Spaziergänge und durch tägliches, wenn auch nur stundenweises Ausspannen, verbunden mit gesundheitsgemäßer Lebensweise, eine vollgültige Erholungszeit zurechtzuzimmern.

Bereitwillig unterstützt in diesen Bestrebungen werden die Familienglieder von der sorgenden Hausmutter, die selbstlos den Ihrigen jede Annehmlichkeit gönnt, um für sie die Ferienzeit möglichst gesundheitsfördernd zu gestalten. Sie sorgt dafür, daß es den Ausflüglern nach ihrer Rückkehr

wohlig und behaglich ist daheim, nimmt in vielen Fällen dem Gatten Berufsangelegenheiten ab und vertritt die Abwesenden, damit ihnen die Erholungszeit durch nichts Störendes getrübt wird.

Daß sie selbst aber, die Tag aus Tag ein ihren meist recht anstrengenden Hausfrauenberuf erfüllt, ebenso notwendig einer zeitweiligen Ausspannung, und wenn auch nur einer teilweisen, bedarf, darüber wird oft gedankenlos hinweggegangen; die Hausfrau aber ist zu selbstlos, um von den Ihrigen Opfer zu verlangen.

Da es aber nicht bloß das gute Recht, sondern auch die Pflicht einer Frau und Mutter ist, dafür Sorge zu tragen, daß auch ihr eine Erholungszeit zu teil wird, so muß sie ernstlich mit sich zu Rate gehen, wie sich dies ermöglichen läßt, ohne dabei, wie sie vielleicht fürchtet, ihr Hausfrauengewissen zu sehr zu belasten. In erster Linie gilt es, sich für die geplante Erholungszeit in ähnlicher Weise vorzubereiten, wie wenn man die Absicht hätte, zu verreisen. Zweitens aber, daheim die Lebensweise nach Möglichkeit so zu gestalten, wie es in der Sommerfrische der Fall wäre.

Erstes Haupterfordernis ist, zu vermeiden, daß die für die Erholung der Hausfrau bestimmten Wochen durch Wäsche- und Plättangelegenheiten getrübt werden. Ebenso, wie für die mehrwöchentliche Reise die Vorbereitungen für die Bedürfnisse an Wäsche und Kleidung vorher ihre Erledigung finden und am Tage der Abreise abgeschlossen sind, muß dies auch bei der nichtreisenden Familie der Fall sein. Schon das Bewußtsein, in dieser Weise gründlich vorgesorgt zu haben, stimmt das Hausfrauenherz frei und leicht.

Eine Vereinfachung des Küchenzettels zur heißen Jahreszeit wird ebenfalls zu den Erleichterungen gerechnet werden können, die die anderen Familienglieder aus Rücksicht auf das Erholungsbedürfnis der Frau vom Hause dieser schuldig sind, da trotz der Einfachheit eine Mahlzeit nahrhaft und abwechslungsreich sein kann durch den mannigfachen Obst- und Gemüsereichtum des Sommers. Die hierdurch gewonnene Zeit benutzen Mutter und Kinder zu dem nicht genug zu empfehlenden Besuch des Sonnenbades oder zu einem Spaziergang; je nach der Zeiteinteilung verlegt man diesen Aufenthalt im Freien auf den Vor- oder Nachmittag.

Frühaufsteherinnen erübrigen bequem noch dazu einige Morgenstunden, namentlich, wenn sich am Tage wirklich keine freie Zeit für die Hausfrau findet, um sich selbst und ihrer Gesundheit zu leben.

Wer die Gewohnheit hat, häufig spät zu Bett zu gehen, sei es, daß die Veranlassung hierzu spätes Arbeiten oder Vergnügungen, Konzert- und Theaterbesuche sind, schränke diese Liebhaberei ein und suche nicht später als um 10 oder 11 Uhr sein Lager auf. So manche Hausfrau, die über Abgespanntheit, Nervosität, Verstimmung und sonstige derartige Gesundheitsstörungen klagt, wird bald dahinter kommen, daß spätes Zubettgehen die Wurzel zahlreicher Übel sein kann, die beim Ablegen dieser Gewohnheit zum Verschwinden gebracht werden.

Auch der Hautpflege, die zwar im ganzen Jahre nicht vernachlässigt werden dürfte, die jedoch bei vielen erst in der Sommerfrische Beachtung findet, durch kühle Waschungen, Fluß- oder Wannenbäder, muß man zu Hause gehörige Sorgfalt angedeihen lassen.

Daß man diese Maßnahmen sehr wohl auch ohne Badereise vornehmen kann, ist eine erwiesene Tatsache. Kurz und gut, benimmt man sich zu Hause

so, als befände man sich zur Kur in einem Badeort, befleißigt man sich der Regelmäßigkeit und vermeidet Schädigungen der Gesundheit, so wird man mit dem Resultat der zu Hause verlebten Erholungszeit wohl zufrieden sein.

Liegt doch zumeist das Geheimnis des Erfolges bei dem Besuche der Sommerfrische in der dort geführten naturgemäßen Lebensweise, der man dort sein ganzes Interesse widmet. Würde man zu Hause denselben Eifer an den Tag legen, so würde man bald bemerken, daß der Erfolg kaum hinter dem einer Reise zurücksteht.

Auch nach Feierabend findet eine sehr beschäftigte Hausfrau wohl noch ein paar Stündchen, die je nach Bedürfnis zu einem Spaziergang oder zum Ausruhen in frischer Luft benutzt werden können. Das Abendbrot mitgenommen und im Freien verzehrt, wird doppelt so gut schmecken wie im dumpfigen Zimmer. Der Schwerpunkt jedoch muß auf den Sonntag gelegt werden. Dieser sollte im Sommer stets von früh an im Freien zugebracht werden. Ist die Hausfrau eine gute Fußgängerin, so wandert sie schon morgens mit Kind und Kegel ins Freie, womöglich weit hinaus, nicht bloß nach dem nächstgelegenen Wirtsgarten. Hat sie mehr das Bedürfnis nach Ruhe, so wird das Lagern im Waldesgrün auf Moos oder in der Hängematte zu einem köstlichen Auffrischungsmittel werden können. Ganz anders verfährt nun wieder diejenige Hausfrau, der nicht Ruhe und Stille Bedürfnis ist, sondern die es als Ausgleich für ihr sonstiges vielleicht recht einförmiges Leben nach Aufheiterung und Anregung verlangt. Sie wird die freie Zeit darauf verwenden, die Kunststätten ihres Wohnortes kennen zu lernen und sich in den literarischen Erzeugnissen, die sie vielleicht bisher vernachlässigte, recht eifrig umsehen, und sie wird manche Anregung aus den in dieser Weise ausgenutzten Musestunden mit hineinnehmen können, wenn das Alltagsleben wieder sein Recht verlangt. Auch dem Unbemittelten wird heutzutage durch volkstümliche Vorträge und Konzerte an Volksbildungsstätten Gelegenheit geboten, manche genußreiche Stunde, der Ausbildung des inneren Menschen gewidmet, zu verleben. Auch diese Art der Ausspannung kann unter Umständen heilsame Medizin sein.

Für viele Hausfrauen wird es sich empfehlen, sich für die der Erholung gewidmeten Stunden mit einigen gleichgesinnten Freundinnen zusammenzutun. Gemeinsam ausgeübte Bestrebungen stärken die Ausdauer und erleichtern die Ausführung. In jetziger Zeit läßt sich auf so manchen das bekannte Wort anwenden: „Warum in die Ferne schweifen? Sieh'; das Gute liegt so nah!" Das beste aber ist, daß sich die zu Hause Gebliebene durch diese selbstgezimmerte Erholungszeit an die gesundheitsgemäße Lebensweise so gewöhnt, daß sie sie aus liebgewordener Gewohnheit auch fernerhin beibehält und somit dauernden Nutzen davon hat, während der Sommerfrischler bekanntlich nur zu leicht daheim in die alten Sünden der verkehrten Gewohnheiten zurückfällt, weil er glaubt, sich damit trösten zu dürfen: „Nächstes Jahr reise ich ja wieder!" —

Gesundheitliche Nachteile der zu leichten Frauenkleidung.

Viel zu wenig wird an den Schaden gedacht, den der Körper bei zu leichter Kleidung durch Wärmeverlust erleidet, und dieser ist bei der heutigen Frauenmode sehr groß. Es ist unbegreiflich, schreiben die „Blätter für Volksgesundheitspflege", wie die Mädchen und Frauen selbst bei kaltem und rauhem Wet-

ter am Unterkörper so überaus leicht bekleidet gehen können, während sie am Oberkörper, vor allem an Hals und Schulter sogar im warmen Zimmer die Pelzbekleidung nicht ablegen. Dieser Unverstand ist eine ganz wesentliche Quelle der Blutarmut. Florstrümpfe, durch die man bisweilen die Äderung des Fußes erkennen kann, dünne Battistunterkleidung, dünne Blusen ohne weiteren warmen Schutz der Arme, da das Hemd an der Achsel aufhört, können unmöglich dem Körper die Wärmeschicht um sich sichern, deren er zu seinem Behagen und zu einem gesunden Leben bedarf, und wie sie durch die Bekleidungsart des Mannes in sehr zweckmäßiger Weise gewährt wird. Die Folge ist, daß eine ununterbrochene Wärmeabgabe eintritt und dadurch eine allgemeine Entwärmung, welche die organische Arbeit im Körper verlangsamt. Die Organe arbeiten jetzt träge, die Leistungen der einzelnen sind für den Gesamtorganismus keine genügenden mehr, und da sich an dieser trägen Arbeit auch die Werkstätten beteiligen, welche die roten Blutkörperchen bilden, so tritt mit der Zeit eine Verringerung derselben ein und die Sauerstoffaufnahme sowie mit dieser schließlich die Wärmebildung selbst werden verringert. Es soll hier nicht sowohl auf die vermehrten Erkältungsmöglichkeiten aus einer solchen zu leichten Kleidung hingewiesen werden, als vielmehr auf den ununterbrochenen schwächenden Verlust an Körperwärme, und vom ärztlichen Standpunkt muß mindestens die sehr ernste Forderung ausgesprochen werden, daß die Unterkleidung der jungen Mädchen, wenn sie sich im Freien befinden, eine ganz andere wird und einen wirklichen Wärmeschutz bietet. Dazu kommt, daß eine solche genügende Kleidung für Mädchen und Frauen auch vor den lästigen und schmerzhaften Unterleibserkrankungen zu schützen vermag. Der Preis ist kein höherer als die heute übliche Tracht, und man sollte daher mit allen Mitteln dahin streben, daß vor allem unsere arbeitenden jungen Mädchen durch eine zweckmäßigere Kleidung eine kräftigere körperliche Entwicklung zu gewinnen bestrebt sind. Die Florstrümpfe solle man gänzlich in den Ballsaal verweisen oder wenigstens nur im Zimmer tragen, diese dünnen Strümpfe sind ebenso verwerflich, wie die nackten Beine, mit welchen immer noch törichte Eltern trotz aller Mahnung ihre Kinder herumlaufen lassen, und ein fein gewebter wollener Strumpf in schöner zum Kleide passender Farbe, wird wenn es darauf ankommt, denselben schönen Eindruck machen, den heute der übertrieben dünne Strumpf mit der durchschimmernden Haut machen soll. Da meistens Handschuhe getragen werden, so ist es nur zu verständlich, wie bei Regen, Schnee und Kälte diese armen eitlen Mädchen frieren müssen, und da dieses Frieren nicht nur eine vorübergehende unangenehme Erscheinung ist, sondern da die Ursache desselben eine ernste Schädigung respektive Schwächung des Körpers bedeutet, so dürfte es wirklich an der Zeit sein, mit einer Mode zu brechen, welche dem wahren Interesse stark widerspricht.

Heiratsalter der Eltern und Kinderzahl.

Nachdem kürzlich von Vaerting behauptet wurde, daß die kinderlosen Ehen am wenigsten häufig sind, wenn der Mann fünf Jahre jünger ist als die Frau, stellt demgegenüber Dr. Prinzing in der „Deutsch. med. Woch." fest, daß kinderreiche Ehen viel häufiger sind, wenn der Mann älter ist als die Frau. In Berlin ist nachgewiesen worden, daß der größte Kinderreichtum in Familien getroffen wird, in denen der Mann gleichaltrig wie die

Ehefrau ist oder höchstens fünf Jahre älter. Eine Zunahme der Ehen mit sehr jugendlichen Frauen wird den Geburtenrückgang nicht fördern. Eine andere Frage ist, ob vorzeitige Ehen von 14—16jährigen Mädchen mit sehr jungen Männern wünschenswert sind. Sicher ist, daß die in sehr früher Jugend die Ehe eingehenden Personen wirtschaftlich und sittlich nicht genügend gewappnet sind, sodaß häufig in solchen früh gegründeten Familien die Not einkehrt und dadurch ein frühes Wegsterben der Kinder bedingt wird. Es ist nachgewiesen worden, daß in Familien, in denen der Mann sehr früh geheiratet hat, die Sterblichkeit der Kinder bis zum 15. Lebensjahr erheblich hoch ist; es wird dies auf den wirtschaftlichen Druck zurückgeführt, der auf solchen Ehen lastet.

Bücherschau.

Das ABC staatsbürgerlicher Erziehung. Von Dr. Theodor Wiget. Broschiert Fr. 1. Die Stunde, die uns Schweizer mit gebieterischem Machtwort an die Landesgrenzen wies, hat uns auch die Pflicht staatsbürgerlichen Fühlens und Denkens mit ehernem Ernst ins Gewissen gerufen. Und niemand verschließt sich mehr der Einsicht, daß der Grund dazu in früher Jugend gelegt werden muß. Zahlreiche Vorschläge zu staatsbürgerlicher Erziehung und staatsbürgerlichem Unterricht verlangen ein ordnendes oder unterstützendes Eingreifen des Bundes oder eine völlige Umgestaltung des Lehrplans der Schule, statt zunächst einmal nachzusehen, was sich sofort, im Rahmen der bestehenden Unterrichtsfächer, für die Belehrung in staatsbürgerlichen Fragen und für die Gemütseinstellung darauf tun läßt. Hier setzt die vorbildlich klar und überzeugend vortragende Schrift Wigets ein, der zunächst an praktischen Beispielen zeigt, wie leicht sich derartige Belehrung an gegebenen Unterrichtsstoff anknüpfen und schließlich doch systematisch abrunden läßt. Erst die dabei gewonnenen Erfahrungen können — ein echt Pestalozzischer Gedanke — zur Grundlage für eine spätere obrigkeitliche Regelung dienen. Herzerquickend frisch lesen sich die folgenden Abschnitte über die Charakterbildung im staatsbürgerlichen Sinn, die vor allem Aufgabe des Elternhauses ist. Auch hier werden die Grundlinien einfach und sicher gezogen; dabei fühlt man, daß gerade diese Anregungen dem Verfasser aus tiefstem, wärmstem Herzen quellen. Dieses treffliche Büchlein, das auch eine „Kopfklärung" bedeutet, halten wir wegen seiner Grundsätze und einfachen Methode für das Vernünftigste, was über den Gegenstand bereits geschrieben worden ist. Wir teilen seine Ansicht vollständig. Frauenfeld 1916. Verlag von Huber u. Co.

Schweizer Kriegsgeschichte. Soeben ist das dritte Heft der in den drei Landessprachen im Auftrage des Chefs des Generalstabes bearbeiteten „Schweizer Kriegsgeschichte" erschienen. Die Hefte werden in zwangloser Reihenfolge herausgegeben; es liegen nun Nrn. 1 und 3 vor. Im ersten Hefte zeichnete Prof. Meyer von Knonau in kurzen, scharf gezogenen Strichen die Vorgeschichte der Lande, in denen die Eidgenossenschaft erwuchs und Dr. Durrer schilderte als berufener Darsteller die ersten Freiheitskämpfe bis zur Schlacht am Morgarten. Das 3. Heft enthält die lebendige Schilderung der Kriegsbereitschaft der alten Eidgenossen durch Dr. Häne, die erste zusammenfassende Arbeit auf diesem Gebiet, über das in weiten Kreisen noch unklare Vorstellungen herrschen. Die Geschichte der Kämpfe um die südlichen Zugänge zu den Alpenpässen bis zur Schlacht bei Giornico 1478 schreibt Dr. Karl Meyer unter Heranziehung reichen unveröffentlichten Urkundenmateriales. Dieser Studie sind drei von der Landestopographie bearbeitete Karten beigegeben. Auch das dritte Heft zeigt, daß hier nicht eine Kriegsgeschichte im Sinne einer einseitigen, chauvinistisch gefärbten Erzählung von kriegerischen Glanztaten vorliegt; die Zollpolitik der Urner z. B. wird als Grundlage der ennetbirgischen Feldzüge eingehend behandelt, und die bei Arbedo und weiterhin grell zu Tage tretenden Mängel im Kriegswesen der Eidgenossen werden nicht verschwiegen.

Nachdem aus der Mitte der Armee, deren Angehörige auf das Werk durch Vermittlung ihrer Einheitskommandanten bei der Druckschriftenverwaltung des Ober-