Wo noch Abendsonne liegt

Autor(en): **Ginzkey, Franz Karl**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **32 (1928-1929)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-668332

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

auch in Europa immer ausgedehntere Erfahrungen, welche unwiderleglich beweisen, daß unter sonst gleichen Verhältnissen die Fleischköstler dort, wo es sich um ein Höchstmaß körperlicher Ausdauer handelt, ganz auffallend hinter den Pflanzköstlern zurückbleiben. In England, wo das Wettrudern an den Universitäten eine alte Einrichtung ist und wo auch viel wettmarschiert wird, weiß man das längst. Und was die Dauerwettmärsche in Mitteleuropa betrifft, so werden sie ebenfalls ausnahmslos von „Grasfressern" gewonnen, seitdem sich solche an dem Langstrecken-Gehsport überhaupt beteiligen.

Von höchstem Interesse sind die einschlägigen Experimente, welche der erwähnte Chittenden nach seiner Bekehrung zur Fleischlosigkeit zusammen mit seinem Kollegen Prof. Irving Fisher (Verfasser eines famosen Buches über den „Einfluß der Ernährung auf die Ausdauer") anstellte. Er ließ eine Gruppe seiner fleischessenden Studenten, lauter trainierte Sportler, mit einer Gruppe langjähriger Vegetarier (Ärzte, Masseure, Krankenwärter) konkurrieren und — „die Ausdauer der Vegetarier erwies sich durchschnittlich doppelt so groß als die der andern Gruppe."

Ich habe nur einige wenige Tatsachen angeführt. Sollten sie unsern Gesundheits- und Sportlehrern und Schönheitsärzten nicht zu denken geben? Erfreulicherweise wird die fleischlose Diät jetzt schon von vielen Trainern und Sportschriftstellern empfohlen, nicht nur von ärztlichen Diätspezialisten wie Hindhede, Merg, Powell u. a.

Wo noch Abendsonne liegt.

Hinter jenen fernen Hügeln,
Wo noch Abendsonne liegt,
Steht vielleicht mein Glück und wartet,
Still an einen Baum geschmiegt.

Soll ich wandern, es zu holen,
Daß es endlich werde mein?
— Sehnsucht breitet schon die Flügel,
Wehmut spricht: O laß es sein!

Sehnsucht ruft: Nun will ich eilen,
Heute noch gehört es mir!
Wehmut spricht mit trübem Lächeln:
Ist es nicht schon längst bei dir?

Glück ist — schaun nach fernen Hügeln,
Wo noch Abendsonne liegt
Und das Unerfüllte wartet,
Still an einen Baum geschmiegt!

Franz Karl Ginzkey.

Wie bekämpfen wir den Staub?*)

Die wirksamste Bekämpfung des Staubes beruht darin, daß man ihn einfach gar nicht aufkommen läßt. Das kann einmal dadurch geschehen, daß wir uns selbst — der Herr des Hauses und der Thronfolger — dazu erziehen, die Schuhe abzukratzen und wenn immer möglich Hausschuhe zu tragen. Trotzdem sammelt sich noch Staub in der Wohnung an. Wenn wir diesen hinauswerfen wollen, so soll das nicht in der Weise geschehen, daß man mit einem hübschen Wedel in der Wohnung herumfährt und den trockenen Staub nur aufstört, der sich dann ein paarmal um sich selbst dreht, wie mit einem Rundreisebillett versehen in der Wohnung herumwirbelt und sich im nächsten Winkel hohnlachend wieder festsetzt. Richtiges Abstauben geschieht mit einem feuchten Lappen. Gehen Sie nun nicht hin und wischen Sie Ihr Mahagoniklavier mit einem „flätschnassen" Tuche ab. In Zürich brauchen wir in der Zeit vom Mai bis Oktober die Lappen abends nur vors Fenster hängen, damit sie genügend feucht würden. Man präpariert sich seine Staublappen am besten so, daß man sie abends im Wasser schwenkt, dann auswindet und aufhängt. Wenn wir mit solchen leicht feuchten Lappen die Gegenstände abwischen, so haftet der Staub daran und wirbelt nicht herum. Ganz zu verwerfen sind selbstverständlich jene Federwedel, mit welchen sich die jungen Töchter zum ersten Male ihre haushälterischen Lorbeeren zu erringen pflegen. Das ist natürlich keine Staubbekämpfung, sondern eher ein „Staub-Charleston". Auch der Flaumer ist ein solch merkwürdiges Instrument, mit welchem man unter dem Bett herumwischt, den Staub gehörig aufrührt und nur das Allergröbste zum Fenster hinaus-

*) Aus der Broschüre: Prof. Dr. v. Gonzenbach, Zürich, „Hygienisches Wohnen".