Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 8 (1904-1905)

Heft: 10

Rubrik: Allerlei Wissenswertes

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: 03.12.2025

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

handen, es haben sie im Laufe der Jahrhunderte zu viele und beträchtliche Verheerungen betroffen, als daß nicht eine vollständige Erneuerung erforderlich gewesen wäre. Sie ist noch nicht zum Abschlusse gelangt. Hinter der Bretterwand im Westen klingt munter der Schlag der Steinmeten in den Frieden der Rirche. — (Schluß folgt.)

Abseits.

Don Theodor Storm.

Es ist so still; die Heide liegt Im warmen Mittagssonnenstrahle, Ein rosenroter Schimmer fliegt Um ihre alten Bräbermale; Die Kräuter blüh'n; der Heideduft Steiat in die blaue Sommerluft.

Caufkäfer hasten durchs Gesträuch In ihren goldnen Panzerröcken, Die Bienen hängen Zweig um Zweig Sich an der Edelheide Blöcken, Die Vögel schwirren aus dem Kraut -Die Cuft ist voller Cerchenlaut.

Ein halb verfallen niedrig Haus Steht einsam hier und sonnbeschienen, Der Kätner lehnt zur Tür hinaus, Behaglich blinzelnd nach den Bienen; Sein Junge auf dem Stein davor Schnitt Pfeifen sich aus Kälberrohr.

Kaum zittert durch die Mittagsruh Ein Schlag der Dorfuhr, der entfernten; Dem Alten fällt die Wimper zu, Er träumt von seinen Honigernten. Kein Klang der aufgeregten Zeit Drang noch in diese Einsamkeit.

(Bu dem Bilde "In der Beide" von I. Jeichke. Seite 304.)

Allerlei Willenswertes.

Bunger und Durst.

Wie oft müffen verwöhnte und wählerische Kinder sich gefallen lassen, daß ihnen eingeprägt wird: "Hunger ist der beste Koch!", womit offenbar gesagt werden soll, daß der Mensch, wenn er hungrig ist, nicht lange überlegt, sondern das ist, was ihm gerade in den Griff kommt. Aber eben in dieser Erklärung liegt das Paradore des Spruches, denn mit demselben Rechte könnte man sagen: "Hunger ist der schlechteste Koch!" Wir verlieren, wenn wir in einem hohen Maße hungrig sind, völlig das Urteil über Genießbarkeit oder Ungenießbarkeit der Speisen, wir essen, was wir finden, und da wandert so manches in unsern Magen, was absolut nicht hineingehört und was weniger den Hunger stillt, vielmehr bloß den Magen stopft und für eine ganz kurze Zeit in uns die Täuschung hervorzurufen imstande ist, als wenn wir feinen Hunger mehr hätten, oder daß die Qualen des Hungers bedeutend nachgelaffen hätten. Manche unzwilistierte Bölkerstämme wissen dies aus Erfahrung und pflegen bei eintretendem Hunger, welchen sie momentan nicht zu stillen imstande sind, unverdauliche Dinge in den Magen zu bringen, so z. B. sollen die Otomaken große Quantitäten Erde verschlucken und dadurch den Hunger für stundenlang verscheuchen. Dieses Mittel dürfte wohl in erster Linie als psychisches Mittel anzusehen sein; indem Kau- und Schluckbewegungen ausgeführt werden, sowie auch wirkliche Massen durch den Schlund geschafft werden, kommt vermöge Autosuggestion die Täuschung zu stande, man hätte wirklich gegessen und die im Gehirn eingenistete Vorstellung über die Notwendigkeit der Nah-rungsaufnahme wird für eine Zeitlang weggetäuscht.

Auch die ersten Gefühle des Hungers, welche noch nicht stark genug sind, um quälend zu wirken, pflegen die Veranlassung zu durchaus angenehmen Nebenvorstellungen zu geben; wir antizipieren dann gewöhnlich schon das Gefühl der Sättigung; wir vergegenwärtigen uns lebhaft, wie die eine oder andere Speise uns schmecken wird, und diese Vorstellungen können so intensiv werden, daß sie die Speicheldrüsen zu erhöhter Absonderung veranlassen, als ob wir tatsächlich eine anregende Speise zwischen Zunge und Gaumen hätten; "das Wasser läuft mir im Munde zusammen" pflegt man zu sagen.

Dergleichen nur im ersten Hungerstadium mögliche Begleiterscheinungen führten offenbar dazu, daß man den Appetit als angenehmes Gefühl betrachtet.

Wird dem aber nicht genügt, dann tritt das Verlangen des Organismus nach Zufuhr von Nahrungsmaterial in viel gebieterischer Form auf. spüren im Magen, sowie im Kehlkopf ein Drücken und Zerren, welches sich um so mehr steigert, als die Zeit herannaht, wo wir unsere Mahlzeiten zu nehmen pflegen. Auch in diesem Stadium des Hungers haben wir es neben den rein physischen Symptomen mit der Vorstellung zu tun, daß wir gewöhn= lich um diese Zeit bei Tische sitzen und unser Mahl verzehren. Ist die Zeit vorüber, so läßt das Hungergefühl nach, um erft um die Zeit der nächsten Mahlzeit wieder gebieterisch aufzutreten; wir nennen dieses Nachlassen des Nahrungsbedürfniffes: "Überhungert sein." Leute mit sehr erregbarer Phantafie fonnen oftmals keinen Biffen in den Mund nehmen, wenn die gewöhnliche Zeit ihrer Mahlzeiten um ift. Darwin erzählt von einem schottischen Notar, welcher wegen der Pünktlichkeit, mit der er sein Mahl einnahm, geradezu berühmt war; nun machten sich einige Freunde von ihm den Spaß und hielten ihn fünf ober sechs Tage lang unter irgend einem Vorwand davon ab, präzise um 1 Uhr 20 Minuten ins Restaurant zu gehen. Als er dann den ersten Tag meinte: "Ich habe jetzt keinen Appetit mehr", hielten es die Freunde für Eigenfinn und Pedanterie; als sie aber sahen, daß er wirklich die fünf Tage kein Mittagessen zu sich nahm, da glaubten sie ihm endlich und ließen es genug sein des grausamen Spiels.

Im allgemeinen essen wir viel mehr, als notwendig, um unser Leben, ja sogar um unser Körpergewicht zu erhalten. Das sehr bald eintretende Gefühl der Sättigung ist durchaus kein Maßstab für die zu große oder zu geringe Menge eingenommener Nahrung, sondern vielmehr für den Grad der Ausdehnung, welche der Magen nach eingenommener Mahlzeit zu erleiden pflegt Personen, welche sich an Kartoffelkost gewöhnt sind, klagen über Hunger, wenn sie in ein Milieu versetzt werden, wo ihnen in Form von Fleisch ebensoviel oder noch erheblich mehr Nahrung zugeführt wird, und der oberbayrische Bauern-bursche, welcher in der Stadt eine gute Portion Kindsleisch zu Mittag bekommt, denkt sehnsüchtig an die voluminösen "Knödel" seines Heimatdorses und — ist hungrig. Umgekehrt geht es Leuten, welche an animalische Kost gewöhnt sind und nun mit einer vegetabilischen vorlieb nehmen müssen; die ersten Bissen machen sie schon satt, aber nicht für lange; nach kaum zwei Stunden müssen sie wieder essen und so sind sie mit kurzen Unterbrechungen immer hungrig und denken sehnsüchtig an die Fleischtöpse Ügyptens.

Steht es nun fest, daß der Mensch mehr ißt, als er zur Stillung seines Hungers bedarf, so ist dies in noch viel höherem Mage beim Trinken der Fall. Denn das Durstgefühl, wie es sich gewöhnlich zu äußern pflegt, nämlich als Trockenheit und Brennen im Schlunde, kann schon durch bloßes Ausspülen des Mundes mit Waffer oder einer andern Flüssigkeit gelöscht werden. Da es aber nur ausnahmsweise so charakterstarke Menschen gibt, welche einen Schluck auten Wein nicht durch die Gurgel befördern murden, so wird die Fluffigkeit in den Magen gelangen, dort je nach Beschaffenheit entweder ganz indifferent oder aber reizend auf die Verdauung einwirken, unter Umständen den mangelnden Waffer-In den meisten Fällen ist die Wasseraufnahme bei mäßigem gehalt erseken. Durftgefühl eine rein prophylaktische Magregel, denn in diesem Stadium besitzen sämtliche Säfte und Organe des Körpers noch Wasser genug. quälender werden die Durstgefühle, wenn außer der rein lokalen Eintrocknung der Rachenschleimhaut auch die übrigen Teile des Organismus Wasser verlieren, z. B. beim Schwigen. Kommen nun Menschen oder Tiere in die Lage, bei sehr hoher Temperatur intensive Arbeit zu verrichten, so brauchen sie ganz enorme Mengen Waffer, um ihren Durft zu ftillen. Büftenfahrer müffen zur Stillung ihres Durftes täglich 12-14 Liter Waffer zu sich nehmen.

Ob nun das Durstgefühl eigentlich im Schlund sitzt, oder durch den Nervenreiz der wasserarmen Organe an irgend einer andern Stelle unseres Körpers lokalisiert wird, darüber läßt sich nichts Bestimmtes sagen.

Auf der einen Seite steht es sest, daß das allgemeine Durstgefühl durch lokale Beseuchtung der Mundschleimhaut nicht beseitigt werden kann, sondern nur durch Zusührung einer genügenden Menge Wasser in den Körper. Der französische Physiologe Dupuntren ließ Hunde so lange an der Sonne liegen, dis sich bei ihnen ein intensives Durstgefühl einstellte, welches sich durch Heraus-hängenlassen der Zunge und schweren Utem kundgab; als den Tieren nun direkt in die Benen das notwendige Quantum Wasser eingesprift war, hörte der Durst sehr bald auf. Eine ähnliche Beobachtung teilt der berühmte Claude Bernard mit; in seinem Laboratorium besand sich ein Hund, welcher eine offene Magensistel hatte, aus welcher das getrunkene Wasser sosort wieder absloß;



Dachauerin. nach dem Gemälde von Jul. Schrag.

kachenschleimhaut in sehr innige Berührung kam, konnte das Tier dennoch seinen Durst nicht stillen; es wäre verdurstet, wenn man nicht Wasser in den Mastedarm injiziert hätte. Hingegen sprechen wieder andere Versuche dafür, daß die Benetzung der Rachenschleimhaut zum mindesten eine notwendige Begleiterscheisnung der Durststillung ist; denn bei einem Menschen mit künstlich beigebrachter Magensistel war es wohl möglich, durch direkte Einführung von Speisen in den Magen das Hungergefühl zu beseitigen, während das Durstgefühl bei direkter Wassereinsuhr nicht verschwand.

Auch die Frage, wie lange Menschen oder Tiere Hunger und Durst zu ertragen vermögen, läßt sich nicht so ohne weiteres beantworten. Vier bis sünf Tage kann ein gesunder Mensch ohne jedwede Gefahr für sein Leben hungern, während eine Enthaltung vom Essen, welche länger als 10-12 Tage dauern würde, für sein Leben gefährlich werden könnte. Doch zeigt es sich, daß bei reichlicher Wasserzusuhr das Hungern viel länger ertragen werden kann; und die Hungerkünstler Dr. Tanner und Succi haben sich 35-40 Tage lang der Speise enthalten. Gesunde, kräftige Hunde brauchen 4-6 Wochen, um zu vershungern, und Pferde können Futtermangel 8-10 Tage vertragen, ohne Schaden an ihrer Gesundheit zu nehmen. Der Hungertod tritt infolge langsamer, sortschreitender Erschöpfung ein.

Viel schrecklicher sind die Folgen des Durstes. Die Besinnung pflegt sich zu trüben, es treten zumeist Anfälle von Tobsucht ein, in denen die Vorstellung vorherrscht, sich auf irgend eine Weise Getränk zu verschaffen; daß die Versdürstenden sich in einem solchen Zustande die eigenen Arterien aufschneiden, um daraus Blut zu trinken, ist bekannt.

Auf jeden Fall ist Hunger mit Durst viel leichter zu ertragen, als Durst allein; denn wenn vom Körper nur soviel Wasser abgegeben wird, wie dem Gewebeverlust entspricht, so bleibt der prozentische Wassergehalt des Körpers eigentlich derselbe, während, wenn beim Hungern reichlich Wasser verdunstet wird und Durst eintritt, es zwar sehr quälend ist, lange aber nicht so, wie bei der einseitigen Aufnahme vieler trockener Nahrungsmittel, wo der ganze Körper fortwährend und gebieterisch nach Wasser schreit.

* *

Die Pflege des kindlichen Gehörorganes. So viele segensreiche Erfolge die öffentliche Gesundheitspflege auch bereits erzielt hat, so darf sie doch nicht rastend stillstehen, sie hat immer wieder neue Aufgaben zu erfüllen, es gibt immer noch genug Elend und Unglück aus Krankheiten und Gebresten, denen sich durch eine rationelle Hygiene vorbeugen ließe. Kann man sich z. B. unglücklichere Geschöpfe denken als die armen Kinder, die durch ansteckende Krankheiten in ihrer frühesten Jugend das Gehör eingebüßt haben, infolgedessen auch nicht sprechen lernten und nun als taubstumme Krüppel durchs Leben

wandern müssen? Und doch hätten sich die meisten dieser Unglücksfälle durch eine rationelle Gesundheitspflege verhüten lassen. Man muß nämlich bedenken, daß die schweren Gehörsstörungen nicht durch direkte Erkrankungen des Gehörorgans entstehen, sondern durch indirekte von der Nase und vom Rachen fort= geleitete Entzündungen. Bei den ansteckenden Kinderkrankheiten: Scharlach. Diphtherie, Masern und Reuchhusten erkranken nämlich immer die Nase-, die Mund= und Rachenhöhle, ja die meisten dieser Erkrankungen nehmen von hier ihren Ausgang. Die Entzündung leitet sich dann nach dem Gehör fort, es entstehen Mittelohrkatarrh und Eiterungen, indem frankmachende Keime nach dem Gehörorgan geschleudert werden. Letteres ift am meisten gefährdet, wenn bereits vorher Nase und Rachen bei den Kindern chronisch erkrankt waren. wöhne daher die Kinder daran, möglichst frühzeitig Nasen= und Rachenhöhle durch richtiges Schnauben und Spülen zu fäubern, ebenso sollen die Kinder frühzeitig gurgeln lernen und den Mund und Rachen spülen. Ift eine anfteckende Krankheit ausgebrochen, so muß die Schleimhautschwellung und Schleim= ansammlung beseitigt werden und nach dem Rate Prof. Ostmans in Marburg die Nase durch ein Spray gespült werden. Nicht minder verlangt die Mundhöhle eine sorgfältige Pflege. Die Zähne sollen sorgfältig gebürstet und der Mund mit einer warmen Rochsalzlösung oder dünnem Kamillenthee gespült werden.

Rropfbehandlung mit Röntgenstrahlen. Der Kropf ist nicht nur als Schönheitsfehler anzusehen, sondern er kann auch recht schwere Krank= heitserscheinungen hervorrufen. Erreicht derselbe eine gewisse Größe, so macht er durch Druck auf Speiseröhre und Luftröhre Schling- und Atembeschwerden. Auch der Rehlkopf ist öfters beläftigt, mas sich durch Veranderung der Stimme, die sog. Kropfstimme, zu erkennen gibt. Die Behandlung des Kropfes hat bis jett besondere Triumphe nicht aufzuweisen, der beliebte innerliche und äußerliche Jodgebrauch läßt oft im Stich. Sind die Beschwerden sehr heftig, so bleibt die Operation der einzige Ausweg, die jedoch wegen der starken Blutung nicht als eine leichte zu betrachten ist. Total darf der Kropf überhaupt nicht entfernt werden, weil sonst leicht gewiffe Schwäche-, ja Verblödungszustände zurückbleiben. Unter diesen Umständen wird man der Kropfbehandlung mit Köntgenftrahlen, wie sie neuerdings mit Erfolg von Dr. Görl in Nürnberg versucht wurde, großes Interesse entgegenbringen. Bei einer Anzahl von Kropftranken besserten sich nach mehrmaliger Bestrahlung die Beschwerden ganz bedeutend, der Halsumfang nahm bis um 5 cm ab, fiel u. a. von 40 cm auf 35 cm, die Atembeschwerden verschwanden in einzelnen Fällen gänzlich, die Patienten konnten ohne Beschwerden wieder Treppen steigen, auch die Stimme besserte sich und die Geschwulft war in einigen Fällen gar nicht mehr zu fühlen. Unangenehme Nebenwirkungen allgemeiner oder lokaler Art wurden dabei nicht beobachtet. Jedenfalls ermuntern diese gunftigen Erfolge zu weitern Bersuchen.

Ausreichenden Schlaf für unsere Schulkinder! Es ist eine wenig beachtete Tatsache, daß im Sommer im allgemeinen ein ausreichender Schlaf viel schwieriger zu erzielen ist, wie im Winter. Zum Zustandekommen desselben ist nämlich die Fernhaltung aller Reize durchaus notwendig, vor allem also Ausschaltung des Lichtes. Die Kürze der Nächte beeinträchtigt demnach die Länge des Schlafes in ganz erheblichem Maße. Ein ausreichender Schlaf ist aber nicht nur dem Erwachsenen, sondern auch für das Kind überaus notwendig. Das Schulfind wird durch zu kurzen Schlaf mehr geschädigt, wie durch die anstrengenoste Arbeit; Ermattung und Nervosität stellen sich ein, während ein ausreichender Schlaf die Widerstandsfähigkeit erhöht. Die wiederholt festgestellte Tatsache, daß Kinder, welche nicht genügend schlafen, öfter erkranken, als diejenigen, welche ausgeschlafen haben, hat neuerlich auch die Schulkommission in Stockholm wieder beobachtet. Sie konstatierte, daß nicht ausgeschlafene Kinder zu 1/4 mehr unter Krankheiten leiden, wie andere, und sette demgemäß die Schlafzeit für Schulkinder fest. Kinder von 4 Jahren sollen mindestens 12 Stunden schlafen, solche von 7 Jahren 11 Stunden, solche von 9 Jahren 10 Stunden, von 12—14 Jahren 9—10 Stunden, junge Leute von 14-21 Jahren 8-9 Stunden. Im Winter ift es nicht schwierig, diesen Anforderungen zu genügen. Im Sommer schlafen die Kinder dagegen sehr schwer ein, so lange es noch hell ift. Man soll aber die Kinder nicht zu früh zu Bett bringen, ehe Schlaf sich einstellt, auf der anderen Seite kann man den Schlaf im Sommer etwas rascher herbeiführen, wenn man die Lichtreize ausschaltet und daher das Schlafzimmer verdunkelt, auch laue Bäder und Waschungen wirken einschläfernd. Auf keinen Fall sollte aber der Unterricht am Morgen zu früh beginnen, der Siebenuhrbeginn bei Kindern unter 11 Jahren ist entschieden als zu früh zu bezeichnen.

Gesundheitsschäbliche Limonaden. Im Sommer sind, entsprechend der steigenden Erhitzung des Körpers, Limonaden als abkühlendes und durstlöschendes Mittel von jeher beliedt. Ihre Wirkung ist auf den Gehalt an Säuren zurückzuführen, von welchen die Citronensäure und Weinsäure am meisten verwendet werden, man kann jedoch auch Essigäure, Schweselsäure und Phosphorsäure zur Herstellung von Limonaden verwenden. Noch in höherem Grade erfrischend wirken die brausenden, mit Kohlensäure imprägnierten Limonaden. Um nun diese Limonaden recht schäumen zu lassen und ihnen dadurch ein recht einsadendes Aussehen zu geben, hat man neuerdings eine Substanzugesett, das sog. Saponin. Dasselbe ist ein weißes, im Pslanzenreich außervordentlich verbreitetes Pulver, das sich u. a. in den Seisensrüchten sindet. Lösungen dieser Stoffe schäumen sehr start und werden daher zum Waschen benützt. Das Saponin ist ein starkes Gift, es wirkt örtlich reizend auf die Schleimhäute, erzeugt Niesen, Tränenabsonderung und einen krazenden Geschmack

im Munde, innerlich löst es die roten Blutkörperchen auf und lähmt Herz und Gehirn. Limonaden, die stark wie Seisenwasser schäumen, sollen daher nicht getrunken und der Zusatz von Saponin zu Brauselimonaden gesetzlich verboten werden, wie dies in Österreich geschehen ist.

Humoristisch=satirische Edie.

Unbewußte Kritik. Dem Kanonier Zensky aus Alttomischl ist absolut nichts beizubringen. Vor der Inspizierung wird ihm mit Mühe eingepauckt, daß er auf die Frage: "Wie heißt der Kommandeur des II. Bataillons?" antworten solle: "Herr Major Maschke!"

Endlich hat er begriffen.

Unglücklicherweise erhielt die Abteilung jedoch statt des erwarteten Themas "Namen der Vorgesetzen" das Thema "Abzeichen der Truppenteile", und Zensky bekommt die Frage vorgelegt:

"Und was für ein Troddel hat das II. Bataillon?"

Prompt antwortete er, im Bewußtsein seiner Schlauheit bis hinter die Ohren grinsend:

"Majorrr Maschte!"

Praktische Eltern. "Warum haben Sie den Jungen gerade Lorenz taufen lassen; wohl nur aus Pietät gegen den verstorbenen Großvater?!"

Ja, wir haben noch 100 Visitenkarten von ihm daliegen; die kann der Junge dann wenigstens später aufbrauchen.

Genügsam. Mutter: Wenn du unartig bist, Fritzchen, wirst du nie in den Himmel kommen.

Fritchen (nach einer kleinen Pause): Na, letzte Woche war ich auf dem Schützenfest, diese Woche im Zirkus; ich kann nicht verlangen, daß man mich überall mitnimmt.

Die Naturwunder des Gymnasiasten. Lehrer (mit seinem Schüler spazieren gehend): "Sind die Werke der Natur nicht wunderbar?!"

Schüler: "Ja wohl, Herr Lehrer, besonders wenn man bedenkt, daß selbst das kleinste Insekt seinen lateinischen Namen hat."

Gedankensplitter. Wer das Leben nur als eine Wüfte ansieht, ist doch sicher ein Kamel. ("Berliner luftige Blätter.")