

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 10 (1906-1907)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Aus Natur und Wissenschaft

#### 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:** 15.01.2026

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

sinnnes hergenommen. Bitter ist eigentlich das, was beißt; stinken ist von Hause aus lediglich stechen; man redet von warmen, scharfen, spicken, schneidendem, weichen, rauhen Tönen" (Behagel, die deutsche Sprache). Bedeutungswandel weisen auch Verhältniswörter wie durch, mit, ob, weil und andere auf, bei deren übertragenem Sinn die anfängliche Vorstellung ganz erbläßt. Durch und ob, örtliche Bezeichnungen, müssen dem Ausdrucke der Ursache, des Grundes dienen: „Durch Schaden wird man klagt“, „ob seinem Leide starb er“. Mit hat nichts mehr vom Mittel in sich in Ausdrücken wie: „mit seinem Sohne“, „mit Vergnügen“, sondern bezeichnet die Begleitung. Weil, zuerst eine Zeitvorstellung, leitet jetzt die Angabe des Grundes ein.

(Schluß folgt.)

---

## Aus Natur und Wissenschaft.

---

**Einfache Erwärmungsmittel für kalte Füße.** Der schädliche Einfluß kalter Füße auf den Gesundheitszustand des ganzen Körpers ist ein sehr großer, weil dadurch die Temperatur des gesamten Blutkreislaufes herabgesetzt wird. Sehr anschaulich hat dies Professor Winternitz durch folgendes Experiment bewiesen: Er führte beim Gebrauch eines kalten Fußbades in das Ohr ein Thermometer ein, und dieses zeigte schon nach zehn Minuten eine Erniedrigung der Temperatur um reichlich einen halben Grad. Dr. Emmert bestrich das Ohr eines Kaninchens, welches ständig in kaltem Wasser stand, mit Krotonöl, das ja stets Entzündung hervorruft. Diesmal aber wurde die Entzündung des Ohres verhindert, weil die Erfaltung der Blutgefäße in den Füßen eine starke Abkühlung des gesamten Blutes bewirkte. Daher ist es gar kein Wunder, daß kalte Füße sehr häufig die direkte Ursache von vielen Katarrhen, rheumatischen Leiden und chronischen Erkrankungen sind, ja sogar von Rückenmarksschwund sind (Prof. von Leyden). Man muß also stets darauf bedacht sein, eine Erfaltung der Füße zu verhindern und sich z. B. vor nassen Strümpfen, engen oder undichten Stiefeln zu hüten. Aber trotz aller Vorsichtsmaßregeln werden viele Personen fast beständig von diesem Leiden heimgesucht. Welche Mittel können diese nun zur sofortigen Erwärmung anwenden?

Das erste und beste ist, sofort die Strümpfe zu wechseln. Freilich geht das nur, wenn man sich zu Hause befindet. Wer viel an kalten Füßen leidet, sollte im Winter stets ein Paar frische warme Strümpfe vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn er augenblicklich warme Füße hat. Denn besonders die schwitzige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Kann man keine warmen Strümpfe haben, so tun es zur Not auch trockene frische. Beamte und Bureauarbeiter mögen daher ein Paar solcher morgens in der Überziehetasche mitnehmen und während ihrer Dienststunden in einem Nebenraume gelegentlich anziehen.

Das gebräuchlichste und erfolgreichste Mittel gegen kalte Füße sind heiße Fußbäder. Man muß dazu neben der Wanne mit warmem noch ein Gefäß mit kaltem Wasser stehen haben. Die Anfangstemperatur sei so warm, als man sie eben vertragen kann. Darauf schütte man ungefähr alle fünf Minuten heißes Wasser nach, damit nicht nur die Anfangstemperatur erhalten bleibt,

sondern das warme Bad allmählich ein heißes werde. Dies ist für einen wirklichen Erfolg durchaus notwendig. Während der ganzen Badedauer breitet man von den Knieen bis über das Gefäß ein Tuch (Rock, Mantel). Ein solches Bad können sich auch „möblierte“ Junggesellen ohne Umstände selbst herrichten. Das Wasser kochen sie auf ihrem Kaffee-Spiritusapparat, der dann, in erreichbarer Nähe aufgestellt, während des Bades gleich wieder neues heißes Wasser herstellt. Zum Schluß müssen sie das kalte Wasser aus dem Krug über die aus dem Waschbecken gehobenen Füße gießen. Ungenehm und wirksamer freilich ist es, wenn man noch ein zweites Gefäß mit kaltem Wasser unmittelbar neben das erste stellt und zuletzt die Füße ganz kurze Zeit in dieses taucht, dann wieder zurück in das erste, und so vier bis fünf mal in rascher Reihenfolge abwechselt. Das allein sichert einen wirklich großartigen Erfolg! Erwähnt sei noch, daß Fußbäder am besten abends, unmittelbar vor dem Schlafengehen genommen werden.

Jeder weiß, daß Bewegung warm macht. Will man bestimmte Glieder erwärmen, so muß man diese tüchtig bewegen. Wer daher beim stundenlangen Schreiben, Nähen u. s. w. still sitzen muß und kalte Füße bekommen hat, stehe gelegentlich mal auf, erhebe sich auf die Zehenspitzen so hoch wie möglich und nehme allmählich wieder die natürliche Stellung ein. Dies wiederhole man 30 bis 50 mal; dann wird die Arbeit, welche die Zehen tun müssen, um das Gewicht des Körpers zu heben, den Blutlauf hinreichend beschleunigen, um die Füße warm zu machen. Wer dies der Störung wegen (z. B. im Bureau) nicht ausüben kann, möge im Sitzen zuerst mit dem einen Fuß, dann mit dem andern, je ungefähr 80 mal folgende Bewegungen vornehmen: die Fußspitze wird möglichst vollständig gehoben und gesenkt (gestreckt und gebeugt); die Bewegung geschieht einzeln und allein im Knöchelgelenk. Namentlich werden die Zehen mit gestreckt und gebeugt. Oder: man rollt jeden Fuß 30 bis 50 mal um seine Axe. Dabei wird bei straff gestrecktem Bein die erhobene Fußspitze besonders nach außen kräftig gerollt, indem die Fußspitze einen Kreis beschreibt. Alle diese Bewegungskuren sind überall leicht ausführbar und sehr wirksam.

Bei langem Sitzen werden die Füße namentlich dann kalt, wenn man die Kniee über einander schlägt, wodurch die Adern in der Kniekehle zusammengepresst werden und der Blutfreislauf stockt. Dies ist also zu vermeiden.

Wer nachts an kalten Füßen leidet, die ein sehr unangenehmes Schlafhindernis bilden, möge abends ein Fußbad nach oben angegebener Art anwenden.

Kann er das nicht, so muß er seine Zuflucht zur Wärmflasche nehmen, welche schon eine halbe Stunde vorher ins Bett an das Fußende gelegt wird. Denselben Dienst tun mit heißem Wasser gefüllte, fest verkorkte steinerne Krüken, über die ein Strumpf gezogen wird, damit sie nicht an den Füßen brennen. Sehr günstig wirken auch umwickelte Mauersteine, die man in der Ofenröhre erwärmt hat. Diese saugen nämlich infolge ihrer Porosität, eine Stunde vorher ins Bett gelegt, alle Feuchtigkeit in demselben auf, was in einem ungeheizten Schlafzimmer während der nassen kalten Jahreszeit von großem Vorteil ist.

Dies sind die einfachsten und erfolgreichsten Mittel zur sofortigen Erwärmung kalter Füße. Möge sich davon jeder das ihm am meisten zufagende auswählen, um dann aber im nächsten Sommer durch fleißiges Gehen, energische Bewegung und hygienische Lebensweise sich für immer vor der Wiederkehr dieses höchst lästigen Leidens zu bewahren.

**Die Einwirkung des Lichtes auf das Blut.** Wie die Pflanze notwendig das Licht zu ihrer Entwicklung gebraucht, so auch der tierische Organismus.

Pflanzen und Tiere, die ständig dem Licht entzogen werden, verkümmern. Kaninchen, die längere Zeit im Dunkeln gehalten wurden, starben, während die Kontrolltiere gediehen. Als man das Blut der Tiere untersuchte, ergab sich zugleich, daß die Färbe Kraft ihres Blutes abgenommen hatte, woraus man auf eine besondere Einwirkung des Lichtes auf das Blut schloß. Bei Lichtabschluß vermindert sich die Menge des Blutfarbstoffes, sowie auch die gesamte Blutmenge. Prof. Jinsen in Kopenhagen fand eine Verminderung der Blutfarbstoffmenge im Blute und brachte dies in Verbindung mit dem Lichte. Untersuchungen im Höhenklima ergaben dasselbe Resultat, mit steigender Höhe nimmt die Blutfarbstoffmenge zu, Mangel an Sonnenlicht führt dagegen zu Blutarmut. Auch Dr. Drum fand im Jinseninstitut bei seinen Untersuchungen an Kaninchen die Größe der Blutmenge vom Lichte abhängig, indem die Dunkelheit die Blutmenge herabsetzt und den Blutfarbstoff vermindert. Licht als Lichtbad angewendet, vermehrt in vier Stunden die Menge des Blutfarbstoffes um 25 %.

**Hygienische Regeln für die Zimmerheizung.** Beim Beginne der Heizung müssen die Fenster offen stehen, je mehr frische Luft, um so besser „zieht“ der Ofen und raucht nicht.

Durch Risse und Sprünge des Ofens treten giftige Verbrennungsgase aus.

Die Asche ist sehr vorsichtig herauszunehmen, damit im Zimmer kein Staub entsteht.

Der Staub auf Ofen und Röhre muß jeden Tag entfernt werden, weil er beim Heizen schädliche Gase entwickelt.

Mit Springbrunnen, Aquarien, Wasserschalen oder Besprühen von Blatt- und Schlingpflanzen muß man der Zimmerluft den nötigen Feuchtigkeitsgehalt verschaffen.

Für gesunde Menschen soll die Luftwärme nicht über 18 bis 20 Grad C. betragen; bei Kindern kann sie noch niedriger, bei älteren Leuten etwas höher sein.

Wer bei 20 Grad C. friert, mache sich kräftige körperliche Bewegung, trinke etwas Heißes und ziehe sich nötigenfalls wärmer an, aber überheize nicht das Zimmer.

**Die blamirte Berufs-Graphologie.** Wir erhielten schon mehrfach Offerten zur Einrichtung eines „Graphologischen Briefkastens“ in unserer Monatschrift. Auch aus dem Abonnentenkreise machte sich das Verlangen nach einem solchen gelegentlich geltend. Trotzdem durften wir uns nicht entschließen, dieser Modewissenschaft den Tribut zu entrichten, indem wir es nicht verantworten könnten, unsren Abonnenten zur Befriedigung nichtsnutziger Neugier die überflüssigen Fränklein aus der Tasche locken zu helfen. Um unser Verhalten gegenüber den Graphologen zu rechtfertigen, nageln wir hier nur eine Beobachtung fest. Die Antworten in mehreren „Graphologischen Briefkästen“, die wir lesen, enthielten alle zu viel Schmeicheleien für die Fragesteller und hauptsächlich Fragestellerinnen. Ganz besonders stellten wir fest, daß junge Damen so überaus häufig als „Talente“ und als „poetisch veranlagt“ bezeichnet wurden. Gemäß oberflächlicher Zusammenstellung solcher Prädikate lägen in der Schweiz mehr Talente und Dichterinnen brach, als der Herrgott verantworten könnte.

Nun lesen wir im „Winterthurer Tagblatt“ ein kostliches Artikelchen, das unsere schlimmen Ahnungen vom Unwert der Berufsgraphologie bestätigt, und können wir nicht umhin, es zu Nutz und Frommen unserer verehrlichen Leser hier abzudrucken.

Alfred Binet, Professor der experimentalen Psychologie an der Sorbonne zu Paris, macht seit langen Jahren Studien über die Handschrift und ihre psychologische Bewertung. Er hat seine ersten Ergebnisse in einer Schrift „Les révélations de l'écriture“ zusammengefaßt, in der namentlich das Kapitel über die berufsmäßigen Graphologen lebenswert ist. Sie haben alle mit großer Bereitwilligkeit Binets Studien unterstützt, ohne zu ahnen, daß die Arbeit des Gelehrten zu einem wahren Zusammenbruch ihrer Kunst führen werde. Der „Cri de Paris“ faßt die wichtigsten Ergebnisse folgendermaßen zusammen:

1. Wenn man einem Graphologen eine männliche und eine weibliche Handschrift vorlegt, so errät er das Geschlecht nur in drei Fällen von vier.  
2. Binet stellte neben der Handschrift des berühmten Malers Henner die eines Dummkopfes, neben die des Gelehrten und Staatsmannes Paul Bert die eines Zerstreuten usw. Dann ersuchte er die Graphologen, von den beiden den bedeutenden Mann herauszufinden. Die richtigen Antworten betrugen bloß 60 vom Hundert, nur etwas mehr als die Hälfte. 3. Binet stellte Handschriften von Verbrechern neben diejenigen ehrlicher Leute und fragte: Wo ist der Verbrecher? Der gewieteste Graphologe, Crépieux-Jamin, riet achtmal richtig und dreimal falsch, die andern dagegen gaben nur sechs richtige und fünf falsche Antworten. Die komischsten Irrtümer und Verwechslungen haben sich ergeben. Eine der Leuchten der Wissenschaft mußte sich darein finden, nach dem Spruch der graphologischen Sachverständigen „nur geringe Intelligenz zu besitzen.“ Die Schrift Bidals, des Frauenmörders, wurde für die „eines jungen Mädchens, das man unter die gesetzten Charaktere einreihen muß,“ gehalten. Ein anderer Graphologe hat in dem Geschreibsel eines minderwertigen Mörders Zeichen „eines großen Talentes“ gefunden und seine Schrift mit der von Taine verglichen, der ja ein großer Denker gewesen sei. Ein dritter hat sogar erklärt, diese Schrift röhre von Professor Binet selbst her. Die Graphologie, so schließt der „Cri de Paris“, ist also unfähig, uns das Geschlecht, die geistige Veranlagung und die Sittlichkeit des Schreibenden mit Sicherheit zu enthüllen, und ist damit zum Schweigen verurteilt.

„So mußte es endlich kommen,“ schreibt hiezu die „Tägliche Rundschau“. „Verständige haben den ganzen graphologischen Krimskram ja schon längst für minderwertig gehalten; statt einen Kongreß vorzubereiten, wie sie vorhaben, täten sie sicher besser, alleamt zu Hause zu bleiben.“ — Auf einen großen Teil der Berufsgraphologen mag diese Bemerkung zweifelsohne zutreffen.

**Die Verdauungskraft der saftigen Früchte.** Neben ihrem säuerlichen, durstlöschenden Geschmack besitzen die meisten Fruchtsäfte noch eine bestimmte Wirkung auf Magen und Darm. Bekannt ist ihre anregende Wirkung auf die Darmtätigkeit. Was ihren Einfluß auf die Verdauung anbelangt, so gelten gekochte Früchte als leicht verdaulicher als rohe, weil durch das Kochen die Zellstoffhülsen zer sprengt werden. Bei empfindlichen Verdauungsorganen reicht man daher Apfel, Birnen, Pfirsichen, Kirschen und Heidelbeeren nur gekocht. Darüber nun, wie saftige Früchte direkt die Verdauung beeinflussen, hat der Engländer Dr. Sharp Untersuchungen angestellt. Die Fruchtsäure der saftigen Früchte verbindet sich mit dem Eisen der festen Nahrungsstoffe und letzteres wird dadurch zur Aufnahme ins Blut vorbereitet. Auch enthalten viele saftige Früchte Fermente. Untersuchungen über die Wirkung frischer Früchte auf geronnenes Eiweiß ließen bei Erdbeeren, reifen Kirschen, Apfelsinen, bei Birnen- und Apfelsaft verdauende Eigenschaften nachweisen. Bei Büchsenfrüchten waren diese Eigenschaften ganz, bei gebackenem oder gedämpftem Obst teilweise zerstört. Am

gesundesten ist demnach der Genuss von saftigen Früchten am Schlusse der Hauptmahlzeit wegen ihrer die Verdauung unterstützenden Eigenschaften. Direkt zu widerraten ist es, manche Früchte, wie die Trauben, auf den leeren Magen zu genießen, weil sie zur Säuerung führen.

## Bücherschau.

**Rheinische Hausbücherrei.** Von diesem Unternehmen, das ungefähr die gleichen Prinzipien vertritt wie unsere Vereine für Verbreitung guter Schriften, liegt das 10. Bändchen vor. Es ist sehr schön ausgestattet und enthält die guten humoristischen Erzählungen: „Der Feudalbauer“, „Die beiden Lubus“, „Ein Donnerwetter im Hornung“; alle von Hermann Kurz, der leider bei uns noch zu wenig bekannt ist. Preis gehetzt 50 Pfennig.

**Isabella Kaiser.** Vater unser, Roman aus der Gegenwart. Verlag von J. P. Bachem, Köln. Preis Mk. 3.

**Der Mensch und die Erde.** Deutsches Verlagshaus Bong & Cie., Berlin. Lieferung 5, 6 und 7. 60 Pfg. die Lieferung (vergl. Heft 1, Bücherschau).

**Herrn Mahlhubers Reiseabenteuer.** Von Fried. Gerstäcker. Verein für Verbreitung guter Schriften, Basel. 20 Rappen.

Daß der Leser durch diese Geschichte moralisch gebessert und in seinem Wissen bereichert werde, das werden die Herausgeber im Ernst nicht behaupten. Aber daß er durch sie in fröhliche Laune versetzt wird und den drolligen Einfällen Gerstäckers mit Spannung folgt, das unterliegt keinem Zweifel. Für unsere Generation bedeutet es eine recht eigentliche Erquickung, sich von einem phantasiereichen Humoristen in die Biedermeierzeit zurückversetzen zu lassen, wo die erste Eisenbahntreise selbst einen Kommerzienrat in eine endlose Verwicklung von Abenteuern stürzen konnte. Ob ein wirklicher Humorist nicht auf 20 Seiten die gleiche oder eine tiefere Wirkung erzielen könnte, wie G. auf 120?

**Frauenberufe!** Heft 9. Kunst und Kunstgewerbe.

Praktische Anleitung zur Berufswahl und zuverlässige Orientierung für alle jungen Mädchen, die einen Beruf wählen, desgleichen für Eltern, Vormünder etc. Jedes Heft bildet ein abgeschlossenes Ganzes und ist einzeln käuflich. Preis 50 Pfg. Verlag von C. Bange, Leipzig-R., Brommesstraße 8.

Die trefflichen und handlichen Bändchen zeigen in vollem Umfange, was jeder Beruf fordert und was er der tüchtigen Kraft gewährt. Eine Orientierung in den Bändchen wird manches junge Mädchen vor Täuschungen bewahren und sie auf einen Beruf hinweisen, der ihren Fähigkeiten und Neigungen entspricht.

Mit Lufzug oder Ofenwärme zu bewegende Apparate: Ofenräder und Windmotoren machen Kindern immer großen Spaß, namentlich wenn sie hübsche Figuren treiben oder gar kleine Wasserwerke, Springbrunnen und dergleichen in Bewegung setzen. Solche Apparate sich selbst herzustellen, gibt das 14. Bändchen der Sammlung „Spiel und Arbeit“ Gelegenheit, die im Verlage von Otto Maier in Ravensburg erscheint. Preis Mk. 1.20. Es sind vier Modellbogen, auf denen alle Teile genau aufgezeichnet sind, so daß jedes Stück nur ausgesägt zu werden braucht. Die Ausführung schildert eine beigegebene Anleitung in verständlicher Weise, so daß jeder Junge leicht daran arbeiten und sich und seinen Geschwistern solch hübsche Apparate herstellen kann.

---

Kedaktion: Dr. Ad. Vögtlin in Zürich V, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse!) 

Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. 

Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.