Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 10 (1906-1907)

Heft: 8

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: 22.08.2025

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

nicht mehr. Das Volk streift zeitweise alte, geborstene Rinden von sich ab, und man wird vergebens diese Bruchstücke trocknen, zu Pulver stoßen und ihm wieder unter die Nahrung mischen wollen; sie werden entweder sogleich ausgespieen, oder die gute Natur hilft sich durch Geschwüre und Ausschläge.

Aus Natur und Wissenschaft.

Befördert Kurzschneiden den Haarwuchs. Es unterliegt gar keinem Zweifel, daß man durch geeignete Pflege und Behandlung das Haar gesund erhalten, ja sogar im Wachstum fördern kann. Die beiden wichtigsten Punkte sind hierbei: Reinhaltung und Ventilation. Aber gerade die Durchlüftung läßt oft viel zu wünschen übrig. Daher findet man dünnes Haar und Kahlköpfigkeit besonders bei Offizieren und Beamten, die eine luftabsperrende Kopfbedeckung (Helm, Mütze) tragen. Aus demselben Grunde sind die Hauskäppchen und Schlafmützen zu verwerfen. Ebenso nachteilig ist ferner die immer mehr sich verbreitende Gewohnheit, bei jedem Schritt aus dem Zimmer sofort den Hut oder eine Mütze aufzusetzen, auch wenn man nur in den Flur, in den Garten oder mit Besuch bis an die Haustüre geht. Dieselbe Verweichlichung fand früher mit dem Halse namentlich bei Kindern statt, denen sofort ein Halstuch umgebunden wurde, sobald sie das Zimmer verließen; und gerade damals waren, wie wir ältern Ärzte bezeugen können, die Hals- und Hustenkrankheiten viel häufiger als heutzutage, wo die Kinder den Hals matrosenartig frei haben.

Die nötige Durchlüftung des Haares bis zum Haarboden wird namentlich dann verhindert, wenn man das Haar lang trägt, einfettet und fest anbürstet, so daß eine undurchdringliche Haarkappe entsteht. Dadurch wird auch das Ranzigwerden des Öles (Pomade) befördert, wenn nicht regelmäßig eine Waschung des Kopfes mit warmem Seifenwasser stattfindet. Diese soll man je nach dem Zustande der Haare, ob fett oder trocken, in zwei bis vier Wochen einmal vornehmen.

Am besten und erfolgreichsten ist die Durchlüftung und Reinigung natürlich bei kurzgeschnittenen Haaren. Aber nicht aus diesem Grunde tragen die meisten ihre Haare ganz kurz, sondern damit sie kräftiger werden und besser wachsen. „Mein Haar wird dünn und geht mir so aus, ich muß es kurz schneiden lassen.“ Vermag denn das Abscheren den Haarwuchs wirklich zu befördern? Irrtümlicherweise stellt man sich das Wachstum wie bei den Pflanzen vor, die mehr und kräftiger treiben, wenn sie beschnitten werden (Weinstöcke, Hecken). Hierbei tritt an dem geschnittenen Zweige eine Verwundung lebendiger, saftreicher Zellen ein, die Wunde blutet, vernarbt, und der Safttrieb bildet neue Zellen, aus denen sich Knospen, Stengel und Zweige bilden. Aber der Haarschaft ist eine tote Röhre ohne Gefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Bluten noch Schmerzgefühl entsteht. Mit Recht wird jedoch die nicht zu leugnende Tatsache angeführt, daß der dünne, weiche Flaum auf der Oberlippe des Jünglings durch Rasieren zu schnellerem Wachstum angeregt wird und bald kräftigeren Barthaaren Platz macht. Dies ist so zu erklären, daß beim tagtäglich wiederholten Schaben und Kratzen des Rasierens durch den örtlichen Reiz ein vermehrter Blutzufluß, also bessere Ernährung der Haarwurzeln stattfindet und auch die Haardrüsen zu erhöhter Tätigkeit angespornt

werden. Diese Ursache fällt jedoch beim Kurzschneiden der Kopfhaare weg und doch kann man auch hier unstreitig öfters ein Erstarken des vorher dünnen und spärlichen Haares feststellen. Das hat entschieden darin seinen Grund, daß die Kopfhaut lichter, ausdünstungsfähiger, der Luft und Reinigung zugänglicher, beim Waschen, Trocknen und Bürsten mehr gereizt wird; der örtliche Reiz bewirkt in der Kopfhaut vermehrten Blutzufluß, regeres Nervenleben und erhöht dadurch die Produktionstätigkeit. Die Reinigung von Staub und Schuppen (Schinnen) geschieht bei kurzen Haaren unwillkürlich häufiger und ist viel gründlicher. Die Luft, welche nun die Kopfhaut ständig bespült, reizt dieselbe, steigert die Ausdünstung und fördert die Absonderungen. Das Haar will wie ein Forst behandelt werden, welcher von der Kultur verlangt: stete Lüftung, Belichtung und Sauberkeit des Bodens und des Bestandes durch regelrechte Ausholzung (hier Scheren). Alles was die Ausdünstung der Kopfhaut befördert, vermehrt den Haarwuchs, alles was von der Kopfhaut Licht und Luft abhält, erstickt denselben. So wirkt Kurzschneiden der Haare äußerst günstig.

Namentlich Kinder sollte man so lange als möglich kurz geschnittenes Haar tragen lassen, wenigstens im Sommer. Schert man doch auch die Haustiere in der warmen Jahreszeit, wenn ihnen der volle Haarwuchs zu warm und unreinlich zu werden droht. Im Winter mag, „wer lang hat, lang hängen lassen". Überhaupt darf man das erste Kurzschneiden eines bisher lang getragenen Haares nur im Sommer vornehmen, damit die verweichlichte Kopfhaut sich nicht erkältet. Wer einmal einen „Stifter- oder Schweden-Kopf" getragen hat, wird gewiß jedes Jahr diese große Wohltat sich wieder verschaffen und dadurch das Wachstum seines Haares ganz entschieden bedeutend fördern.

Dr. Paul Grumbach.

Der physiologische Wert der Ruhe. In der Jahresversammlung der „British Association", die gegenwärtig in York tagt, hielt in der physiologischen Sektion Dr. T. Dyke Acland einen Vortrag über den physiologischen Wert der Ruhe, der allgemeines Interesse erregte. Seine Ausführungen gipfelten in der Forderung einer längeren Schlafzeit, besonders für die noch in der Entwicklung begriffenen Schulkinder. Seine Schlußsätze lauteten: 1. Genügende Ruhe ist eine physiologische Notwendigkeit, vor allem für die, die die körperliche Reife noch nicht erlangt haben. Kurze Schlafzeit führt zu einer Herabsetzung der Lebenskraft des Körpers und zur Verlangsamung der körperlichen und geistigen Entwicklung. 2. Einem Kinde den Schlaf beschränken, heißt sein Wachstum beschränken. Es ist dies ein sehr schädlicher Weg, Selbstbeherrschung zu lehren, der sicher keinen Erfolg haben wird. 3. Einem Kinde genügenden Schlaf gewähren heißt nicht, es an ein Sichgehenlassen zu gewöhnen, sondern nur es zu lehren, wie es für seinen Körper zu sorgen hat. 4. Es ist genau so grausam, ihm den Schlaf zu verkürzen, als wollte man ihm nicht genügende Nahrung gewähren. Wenn ein Knabe, so führte der Vortragende u. a. etwa aus, eine öffentliche Schule besucht, so hat er gewöhnlich seiner Körperlänge noch einen Fuß hinzuzufügen, und zur selben Zeit soll sich sein Geist entwickeln; aber die Schlafperiode ist die Zeit, in der die körperliche Entwicklung sich vor allem vollzieht, und wenn sie über das natürliche Maß verkürzt wird, so leiden Körper und Geist gleichermaßen; die Folge kann ein völliger Zusammenbruch sein, oder die geistige und körperliche Lebensfähigkeit kann für das ganze Leben beeinträchtigt werden. Acland führte eine Reihe von Tatsachen an, die beweisen,

daß die Folge eines zu kurzen Schlafes Abgespanntheit, Reizbarkeit und Ungenauigkeit der Arbeit sind. Er zeigte zum Beispiel die Schrift eines Schülers, der allzu früh in die Schule kommen mußte; sowohl in der Schönheit der Schrift wie in der Orthographie zeigte sich deutlich eine Verschlechterung, so lange der Knabe nicht genügenden Schlaf hatte, während sofort eine allgemeine Besserung eintrat, als ihm eine genügende Ruhezeit zugestanden wurde. Andere Gelehrte haben Experimente an Erwachsenen mit dem gleichen Resultat gemacht.

Dr. Couston behauptet, daß sich im Laufe der letzten dreißig Jahre im Leben des Volkes deutlich eine Abnahme der körperlichen Ausdauer bemerkbar mache, die auf denselben Grund zurückzuführen sei. Die öffentlichen Schulen bildeten in dieser Beziehung eine große Gefahr. Von vierzig Schulen, von denen Acland Auskunft erhalten konnte, kamen nur acht auf das richtige Maß. Der Redner hat auch 27 Schulärzten die Frage vorgelegt, welche Schlafzeit sie für Schulkinder für genügend hielten; elf forderten 10 Stunden Schlaf, acht 9½ bis 10, sechs 9 bis 10½ und vier 9 als Minimum. Keiner sah weniger als neun Stunden als genügend an. Acland hat sich ferner an eine Reihe verdienter englischer Gelehrter gewandt, um ihre eigenen Erfahrungen auf diesem Gebiete kennen zu lernen, und er erhielt von allen Seiten dieselbe Antwort; sie alle forderten, daß den Schulkindern die Schlafzeit nicht beschränkt werden dürfte. Es ist schwer, zu entscheiden, ob wir überhaupt zu viel schlafen können — Schulkinder können es sicher nicht. Acland wandte sich sehr energisch gegen den „Aberglauben vom Frühaufstehen". Es wäre auch ein beklagenswerter Irrtum, anzunehmen, daß körperliche Übungen den Mangel an Schlaf ersetzen könnten. Körper oder Geist zu üben, ohne der nötigen Ruhe zu pflegen, hieße die Kerze an beiden Enden anzünden. Nicht weniger wichtig als die Quantität des Schlafes ist seine Qualität; ein durch Lärm, Kälte, Licht oder Schmerzen gestörter Schlaf gewährt natürlich nur geringen Nutzen. Im Winter braucht man mehr Schlaf als im Sommer, und auch die alte Erfahrung ist richtig, daß der Schlaf während der ersten Stunden der gesündeste ist. Der alte Volksglauben an den Schlaf vor Mitternacht, so schloß der Redner, ist eine sehr richtige physiologische Erkenntnis.

Einfluss der Sitten und Gebräuche beim Essen auf Appetit und Verdauung. Es ist ein alter Erfahrungssatz, daß man die Speisen mit Vergnügen und Aufmerksamkeit einnehmen soll. Bei der Mahlzeit muß man seine Gedanken von den Sorgen des Alltagslebens ablenken und auf den bevorstehenden Genuß richten.

Zur Essenszeit
Scheuch Sorg' und Leid!

Erhält man die Aufmerksamkeit, das Interesse für die Speise wach, so befördert man dadurch ganz bedeutend den Appetit; und nur ein Speisen mit wirklichem Appetit, mit empfundenem Genuß ist zuträglich, wird gut verdaut und bekommt gut.

Daher ist bei allen Kulturvölkern von alters her der Akt des Essens, die Mahlzeit, mit gewissen Sitten und Gebräuchen umgeben, die sie dem Getriebe der täglichen Arbeit entrücken sollen. Zunächst bereitet man sich, wenigstens in den besser situierten Familien, besonders darauf vor wie auf eine Feierlichkeit.

Man wäscht und frisiert sich, wechselt die Kleider, „macht Toilette". Arbeitsschmutz und Arbeitsrock werden entfernt. In vielen Familien erhöht man die Feier noch durch ein Tischgebet vor dem Essen. Auch nimmt man das Mahl in einem besonderen Zimmer ein, im Eßzimmer oder Speisesaal.

Das Aufstehen morgens und das Schlafengehen abends hat keine peinlich feststehende Zeit, sondern ändert sich, je nachdem man mehr oder weniger zu tun hat oder sich länger einem Vergnügen widmet; aber für die Hauptmahlzeit ist eine bestimmte Tageszeit festgesetzt, nach der sich Arbeit und Erholung, überhaupt das ganze Tagespensum richten. Man läuft nicht mitten vom Mittagsmahl, vor der Beendigung desselben, weg zur Arbeit oder zum Vergnügen; wohl aber unterbricht man letztere, wenn die Arbeitsstunde schlägt.

Gern verleiht man der Mahlzeit eine besondere Weihe, indem man eine gemütliche, fröhliche Tischgesellschaft von Verwandten, Freunden und Bekannten versammelt. Will man sich jemand gefällig oder dankbar erweisen, so ladet man ihn zum Essen ein.

In den besseren Kreisen wird zur Erhöhung der Fröhlichkeit bei den Mahlzeiten noch Musik bestellt; früher bereiteten Spaßmacher, Minnesänger und Hofnarren den Tafelnden allerhand Kurzweil, um die „Tafelfreuden" zu erhöhen.

Mit einem Wort: alle Sitten und Gebräuche sind darauf berechnet, die Gedanken von den Sorgen des Alltagslebens auf das Essen zu lenken und dadurch den Appetit zu vermehren. Von diesem Standpunkte ist es auch begreiflich, weshalb ernste Lektüre und ernste Gespräche während der Mahlzeit verpönt sind. Den eifrig lesenden Junggesellen gereicht diese Tätigkeit beim Essen keineswegs zum Vorteil; gerade bei ihnen sind Verdauungsstörungen häufig.

Auch durch unsern Gesichtssinn suchen die Eßgebräuche auf den Appetit einzuwirken. Daß dies möglich ist, lernen wir oft genug kennen: läuft uns doch schon beim Anblick eines leckeren Bratens oder unseres Leibgerichtes „das Wasser im Munde zusammen." Eine große Rolle spielen deshalb die äußeren Formen beim Decken und Schmücken der Tafel, beim Anbieten und Genießen der Speisen. Es ist nicht einerlei, ob das Essen in einer abgebrauchten Schüssel von Steingut oder in unversehrtem Porzellan aufgetragen wird; ob es ungeschickt aufgehäuft oder „geschmackvoll" ausgebreitet, mit Petersilienblättchen u. s. w. garniert ist. Die sogenannte „appetitliche" Zubereitung, die Sauberkeit, der Komfort in der Art der Zurichtung und des Servierens der Speisen, die freundliche Darreichung, die wenn auch noch so bescheidene Ausschmückung des ganzen Arrangements: alles das trägt zweifellos immer und überall dazu bei, mit größerer Lust an das Essen zu gehen; alles das hebt den Appetit, bildet ganz für sich allein einen besonderen Reiz von höchst günstiger Wirkung auf die Verdauungstätigkeit. Da erfährt man dann die Wahrheit des Wortes: „der Appetit kommt beim Essen." Umgekehrt vergeht die Eßlust, wenn die Speisen oder Eßgeräte in unsauberem, vernachlässigtem Zustande vorgesetzt werden. Was man mit gutem Appetit genießt, wird ordentlich verdaut und zur Kräftigung des Körpers gut ausgenutzt; was man mit Widerwillen genießt, dagegen nicht.

Natürlich findet man die hoch entwickelte Hygiene des Essens nur bei den höheren, wohlhabenderen Gesellschaftsklassen, denen die Speise gewöhnlich in reichlicherer Quantität geboten wird, als es den Bedürfnissen des Organismus entspricht. Ihre größere geistige Tätigkeit im Beruf und bei den brennenden Fragen des Lebens, sowie ihre geringe körperliche Anstrengung macht besondere Maßnahmen nötig, um den Geist abzulenken, den Appetit anzuregen und die

Verdauung zu fördern. In den ärmeren Klassen jedoch ist bei der größeren körperlichen Arbeit und bei der schmalen Kost das Verlangen nach Essen schon normalerweise genügend vorhanden.

Dieselben Verhältnisse geben den Grund dazu, weshalb die Zubereitung der Speisen bei den höheren Klassen so umständlich und bei den niederen so einfach ist. Alle Zutaten zum Essen sind offenbar darauf berechnet, das Eßbedürfnis zu wecken und zu stärken, den Appetit zu reizen. Wie oft sehen wir nicht, daß jemand, der sein Mahl mit Gleichgültigkeit begonnen, es später mit sichtlichem Vergnügen verzehrt, nachdem er seinen Geschmack durch irgend etwas Pikantes, etwas Scharfes gereizt hat. Für einen Menschen, der Hunger hat, sind solche besonderen Maßregeln natürlich nicht nötig, denn „Hunger ist der beste Koch." Jedoch ist auch dies nur bis zu einem bestimmten Grade richtig, denn ein gewisses Quantum Wohlgeschmack wird von jedem Menschen, selbst vom Tiere verlangt. Sogar ein Hund, der stundenlang gehungert hat, wird nicht alles gleich freudig fressen, sondern die ihm behagenden Speisen aussuchen. Die Gegenwart einer gewissen Würze in der Nahrung ist ein allgemeines Bedürfnis.

Besonders die Vorkost bei einer größeren Mahlzeit besteht aus etwas Pikantem oder aus Fleischbrühe (Bouillon, Suppe). Fleischbrühe aber ist ein wichtiger chemischer Erreger des Magensaftes. Man sucht also durch das erste Gericht eine reichliche Absonderung von Magensaft für die spätere nahrhafte Speise zu bewirken.

Der gewöhnliche Schluß der Mahlzeit, bestehend in Süßigkeiten, ist vom gesundheitlichen Standpunkte auch wohl berechtigt. Jeder weiß, daß eine süße Speise angenehm schmeckt. Während man nun zu Anfang der Mahlzeit einer den Appetit und Verdauungssaft reizenden Vorkost bedurfte, will man nach der Sättigung mit einem reizlosen und angenehmem Eindruck schließen, was eben bei süßen Speisen der Fall ist.

Die althergebrachten Sitten und Gebräuche beim Essen sind also keineswegs willkürlich entstanden, sondern aus dem instinktiven Streben nach einer guten Bekömmlichkeit hervorgegangen. Wenn die Menschen aus dem Geschäfte des Speisens eine Art Kultus gemacht haben, so legt das nur davon Zeugnis ab, daß sie immer um ihren Appetit besorgt sind, daß sie stets daran denken, das Interesse für die Speise wach zu halten, den Genuß an der Mahlzeit zu fördern und dadurch die Verdaung zu unterstützen. Denn selbst unser Gesichtssinn, unser Geist, unsere Psyche haben Einfluß auf die Erzeugung des Appetits und Verdauungssaftes, und tragen ihr gut Teil bei zur Erfüllung des Wunsches „Wohl bekomm's!

Dr. Otto Gotthilf.

Aphorismen.

Vornehme Naturen wissen, wenn es darauf ankommt, wer sie sind, aber sie fühlen es nicht fortwährend mit Genugtuung.

* * *

Die Null hat viele Doppelgänger.

* * *

Sich ausleben nennen es viele, wenn sie lustig ihren Selbstmord vorbereiten.