

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 10 (1906-1907)  
**Heft:** 12

**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:** 22.02.2026

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

unsere Garnison ein, unter herzlichen Burufen von Alt und Jung begleitet. Und nun überflutete der vaterländische Enthusiasmus, der damals so hohe Wogen trieb, herrlich das Herz. Noch sah ich mich in dunkler Nacht „gefeilt in drangvoll fürchterlicher Lage“ vor dem beleuchteten Gouvernementsgebäude stehen und begeistert einstimmen in die patriotischen Weisen, während die Musik spielt, die Feuerwerkkörper brennen und die Raketen knatternd in die Lüfte steigen.

---

## Aus Natur und Wissenschaft.

**Erziehung zur Mannhaftigkeit.** Der bekannte Schulreformer Dr. Ludwig Gurlitt weist darauf hin, wie wir in England und Amerika lernen können, wie Männer herangebildet werden: „Nicht sowohl durch gelehrte Vorträge, durch den Anblick der großen Vorbilder in Athen und Rom, durch Stubenfleiß, als durch Körperkultur und moralisch-sittliche Zucht, die von klein auf besonders eben durch das Spiel geübt wird“, während man bei uns die sittlichen Kräfte durch strenge Pflichtgebote stählen wollte und auf alle Übergriffe harte Strafen setzte, ein geistiges Übermaß forderte, das die Gedanken vor unmoralischen Abschweifungen bewahren sollte. Gurlitt beruft sich auf die Berichte des Realschuldirektors Fr. Kemeny in Pest an den österreichischen Unterrichtsminister. Ersterer machte seine Beobachtungen anlässlich der Weltausstellung in St. Louis 1904. Dann fährt L. Gurlitt fort: „Hier muß auch einmal mit aller Schärfe ausgesprochen werden, daß die Schule mit ihren zu hoch geschraubten Ansprüchen an die Nervenkraft der Kinder die Hauptschuld trägt, oder doch bisher getragen hat an den Leiden der Selbstbefleckung, an der nach Aussage unserer Ärzte die Mehrzahl der deutschen Kinder (manche Ärzte sagen etwa 90 Prozent) kranken.“

„Wir dürfen dieser Kardinalfrage nicht länger ausweichen. Sie wird von der Lehrerschaft fast durchgehend falsch beurteilt und falsch behandelt. Daß die Ursache in dem langen Sitzen auf harten Bänken, in der geistigen Erschöpfung und Überreizung infolge zu langer, geistiger Arbeit zu suchen ist, darüber hat Dr. Liebe sein unumstößlich richtiges ärztliches Gutachten abgegeben. (II. Allgemeiner Erziehungstag, Weimar) Weiß man das wirklich noch nicht, daß es keine bessere Verleitung, fast hätte ich gesagt Anleitung zur Selbstbefleckung gibt als Stubenhockerei und große seelische Erregung, zumal Furcht vor Strafe? . . . Erfahrene Nervenärzte sind sich darin einig . . . Auf dem Spielplatz, beim Ball- und Barlaufspiele, beim Wandern, Rudern und Schlittschuhlaufen wird die Jugend Unsitthaftes vergessen und ihren Willen gegen jede Versuchung stählen. Die geistige Elastizität und körperliche Tüchtigkeit der Amerikaner ist vor allem einer auf wissenschaftlicher Grundlage fußenden rationellen körperlichen Erziehung zuzuschreiben, vermöge welcher die gesunden

Kinder zu gesunden Eltern heranwachsen und diese ebensolche Nachkommen zeugen". Als Kemeny mit denselben Fragen an amerikanische Schulmänner herantrat, erschien ihnen die Sache neu und fast unbegreiflich; ein Beweis, daß sich ihre Jugend der unserigen gegenüber in einem glücklicheren und gesünderen Zustand befindet. Was von der männlichen Jugend Amerikas gilt, gilt auch von der weiblichen. Körperkultur der Mädchen ist unerlässlicher Bestandteil der amerikanischen Mädchenschulen aller Stufen.

An manchen Schulen wird sogar der Turnunterricht beiden Geschlechtern gemeinsam erteilt. Nach einem Feldzug gegen die akademische Trinkunftsfehrt Gurlitt fort: „Wir entsetzen uns jetzt in Deutschland über zunehmende Unsittlichkeit und damit herabgehende Wehrkraft und Tüchtigkeit der deutschen Jugend. Ich glaube gern, daß die Groß- und Fabrikstädte, das enge Zusammenwohnen der Menschen, die nervenzerrüttenden Wirkungen des geräuschkövollen Straßen- und Fabriklebens eine Verführung zu Trunk und Unzucht begünstigen und daß die Kinder früher als sonst moralisch infiziert werden.“

Welche Abwehr haben wir gegen den Verfall der Sitten? Von dem Kampf gegen den Schmutz in Wort und Bild verspreche ich mir keine starke Wirkung. Meine Gedanken führen auf andere Bahnen. Ich kann sie hier nur andeuten: Waldschulen, Landerziehungsheime, große öffentliche Spielplätze, Verlegung der Schulen ins Freie, eingeschränkte Stundenzahl, dafür körperliche Arbeit im Freien, allerlei maßvoll betriebener Sport, zumal kalte Bäder, Schwimmen, Rudern, regelmäßig wiederkehrende Kinderfeste mit Wettspielen, Wetturnen, Massengesang, sodann Kinderwerkstätten, Pflege der Handarbeit, zumal der gärtnerischen, Halten von Haustieren, Ausstellungen von Kinderarbeiten — mit einem Worte: Steigerung des Schaffenstriebes und damit Steigerung der Lebensfreude und des Selbstbewußtseins.

Die Freude sucht den hellen Tag, weicht dem Niedrigen, Gemeinen und Dunklen aus. In Lasterhöhlen herrscht kein Frohsinn, sondern höchstens eine durch Alkohol angefachte scheue Wildheit.

Gurlitt tritt sodann ein für eine Reform unseres ganzen sozialen Lebens; man sollte den jungen Leuten ermöglichen, „eher zu etwas zu kommen“, damit sie auch eher ans Heiraten denken könnten, wie es vor 100 Jahren war und wie es in England noch heute ist, wo der Bursche von 17 Jahren bereits Ausschau hält nach seiner Zukünftigen, die ihn dann in Zucht nimmt. So kommt über die Jünglingsjahre der poetische Hauch einer jungen und zukunfts-frohen Liebe. Will man ernstlich der Prostitution steuern, so muß man die jungen Männer früher zu Erwerb und Stellung kommen lassen . . . So kommt jede Betrachtung zurück auf unsere nötige Erziehungsreform.“

Ist die Arterienverkalkung heilbar? In weiten Kreisen ist die Anschauung verbreitet, daß die Arterienverkalkung eine unheilbare Krankheit sei. Dem ist jedoch glücklicherweise nicht so. Allerdings gilt dies nur für das Anfangsstadium dieser Krankheit und nur von diesem behauptet Professor von

Leyden, daß es heilbar sei. Voraussetzung für die Heilung ist jedoch eine streng geregelte hygienische Lebensweise, denn mit dieser ist bei der Aderwandstarre mehr zu erreichen wie mit Arzneimitteln. Ist doch die Lebensweise an und für sich oft schuld an dem Zustandekommen des gefürchteten Übels. Man findet es bekanntlich am häufigsten bei Menschen, die wenig körperlich arbeiten, die zu üppig und zu reichlich essen, weil bei ihnen die Blutgefäße zu stark gefüllt sind und infolge dessen der Blutdruck ständig gesteigert ist. Gicht, Fett sucht, Zuckerkrankheit sind daher sehr oft mit der Arterienflorose eingeschäftet. Die Art der Nahrung ist von größter Bedeutung. Dr. Hirsch in Bad Nauheim konnte, wie er in der Zeitschrift „Der Arzt als Erzieher“ berichtet, wahrnehmen, wie bei mehreren Fleischerfamilien fast alle männlichen Glieder in jüngeren Jahren an Aderstarre erkrankten. Auch der Alkohol wirkt ungünstig auf die Blutgefäße ein; desgleichen wirken schädigend intensive, anstrengende geistige Arbeit oder anhaltende, seelische Eindrücke, wie Kummer und Sorgen, weil durch diese nervöse Erregung der Herzschlag stets angespannt ist. Die Arterienflorose kann also nur dann geheilt werden, wenn die frankmachende Lebensweise gründlich geändert und die Vorschriften Prof. v. Leydens befolgt werden, die er in die Worte faßt: „Keine zu reichliche, üppige Lebensweise bei mangelnder Körperbewegung, keine Aufregung und Gemütsbewegung und Vermeidung des Alkohols.“ Alle diese Regeln gipfeln darin, die Widerstände im Kreislauf zu verringern und die Herzarbeit zu erleichtern. Die Eindickung und Überladung des Blutes muß zu verhindern gesucht werden. Es empfehlen sich daher für alle Erkrankten und Disponierten mäßige, regelmäßige Körperbewegungen in Form von Spaziergängen und leichter Gymnastik, sowie Massage. Als Diät ist eine leichte, gemischte Kost mit besonderer Verwendung von Obst und Gemüsen und ohne viel Gewürz anzuraten, besonders ist Milchgenuss vorteilhaft. Alkohol ist zu meiden. Für die Bäderbehandlung der Arterienflorose kommen die kohlen säurehaltigen Kochsalzthermen in Betracht. Nach den Erfahrungen Dr. Hirschs bessert sich bei einem derartigen Regime auch die fortgeschrittene Verkalkung, hält sich gleichmäßig und der Patient kann jahrelang beschwerdefrei bleiben.

**Der Spinat in der Diätetik.** Der Spinat ist ein wohlbekömmliches Gemüse und so leicht verdaulich, daß er auch für schwache Verdauungsorgane in Betracht kommt. Seiner Zusammensetzung nach besteht er aus 88,5 % Wasser, 2,5 % Stickstoffsubstanz, 0,6 % Fett, 4,4 % Stärke und Zucker und 2,5 % Salze. Vermöge seiner riechenden und schmeckenden Substanzen ist er allerdings mehr Genussmittel als Nahrungsmittel, für seinen Wert als Nahrungsmittel kommt höchstens sein spärlicher Eiweiß- und etwas größerer Gehalt an Kohlenhydraten in Betracht. Die Zubereitung des Spinats besteht in Aufkochen mit Wasser. Um den Stoffverlust durch das Kochwasser zu vermeiden, ist es zweckmäßig, den Spinat im Dampfstrom zu bereiten. In der Krankenkost, bei chronischen Krankheiten und in der Rekonvaleszenz empfiehlt sich das Purée. Auch kann man den Spinat zu Spinatsuppen verwenden. Wichtig ist der

Spinat seines hohen Eisengehaltes wegen in der Behandlung der Bleichsucht. Selbst von kleinen Kindern wird das im Spinat enthaltene Eisen gut vertragen. Um eine nennenswerte Eisenwirkung zu erzeugen, müßte allerdings soviel Spinat genommen werden, daß sich der Magen dagegen sträubte. Man hat daher den gesamten natürlichen Eisengehalt des Spinats ausgezogen und rein dargestellt. Der zu reichliche Genuss von Spinat verbietet sich noch aus einem anderen Grunde. Spinat ist nämlich sehr reich an fleesaurem Kalk und die Aufnahme dieses Stoffes in den Organismus wirkt giftig und ruft die Krankheitserhebungen hervor, die man als Oxalurie bezeichnet.

## Bücherſchau.

Kinderbuch für schweizer. Elementarschulen, mit einer Fibel als Anhang, von Otto von Greyerz, Bilder von Rudolf Münger. Verlag von A. Franke, Bern. Sehr frisch und originell. Fr. 1.60.

Blätter für bernische Geschichte, Kunst und Altertumskunde. Herausgegeben von Dr. Gustav Grunau, unter Mitwirkung verschiedener Vereine, Gesellschaften und Direktorien. Verlag von Gustav Grunau, Bern. Jahresabonnement Fr. 480.

Die Weltanschauung des jungen Wieland. Ein Beitrag zur Geschichte der Aufklärung, von Emil Ermatinger. Winterthur, Verlag der Geschwister Ziegler.

Ein paar Körner Salz. Reden von Dr. A. Bolliger, Pfarrer in Zürich.  
Verlag von August Frick, Zürich II. 70 Rp.

Probleme für Jugendfürsorge. Bericht an den h. schweizer. Bundesrat über den von der Zentrale für private Fürsorge in Frankfurt a. M. im Frühjahr 1906 veranstalteten Kurs für Jugendfürsorge, von Dr. F. Bollinger, Sekretär des kantonalen Erziehungswesens in Zürich. Verlag von Bürcher & Furrer, Zürich.

Die körperliche Mißhandlung von Kindern durch Personen, welchen die Fürsorgepflicht für dieselben obliegt. Preisgekrönte Arbeit von Dr. jur. Otto Schöch. Zürich, Verlag von Schultheß & Co. 1907. Fr. 360.

Die Heilung der Lungenenschwindsucht durch Homöopathische Arzneimittel.  
Von Ad. Michaelis. Leipzig, Alfred Michaelis, Verlagsbuchhandlung, Mf. 1.20. Ebenda  
von dem gleichen Verfasser:

Medizinisches Fremdwörterbuch. Erklärung der wichtigsten medizinischen Kunstausdrücke. Mt. 1.20.

Vorpräparation und Versendung von Sammelobjekten. Ein Ratgeber für Lehrer, Forstleute, Lehrmittel-Sammelstellen, Naturfreunde, nebst Anhang: Praktische Rezepte für Sammler und Präparatoren. Von Hans Konwicza. Leipzig, Verlag von Herm. Beyer. 60 Pf.

Spiel und Gewinn am eidgenössischen Schützenfest zu Aarau 1849, von A. G. Fröhlich. Verlag des Vereins für Verbreitung guter Schriften in Basel. Preis 15 Rp.

Für unsere Kleinen. Illustrierte Monatsschrift für Kinder von 4—10 Jahren.  
Herausgegeben von Dr. Otto Weddigen. Gotha. F. Andr. Berthes. Abonnementpreis  
75 Pfz. vierteljährlich. Heft 2—5. Die Hefte können nicht mit den schweizer. Publikationen  
dieser Art konkurrieren.

**Redaktion: 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.