

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 11 (1907-1908)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 10.02.2026

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

auf 8—11 Stunden festgesetzt; die Nachtarbeit, Bergwerksarbeit und Überarbeit ist entweder verboten oder bedeutend eingeschränkt, und eine Ruhezeit von 3 bis 8 Wochen für die Wöchnerin festgesetzt.

Für die Frau noch mehr als für den Mann müßten alle Gesichtspunkte eine achtstündige Arbeitszeit zu der höchsten machen. Der Achtstundentag bedeutet nicht nur für die Frau wie für den Mann die Möglichkeit, das Leben mit bewahrter Gesundheit und mit Zeit zu veredelnden Vergnügungen genießen zu können; sondern für die verheiratete Frau ist er überdies die unumgängliche Voraussetzung, um Ordnung und Behagen im Hause zu schaffen, ihre Kinder physisch pflegen und sie, in gewissem Maße, erziehen zu können. Für die Frau ist der Normalarbeitstag auch deshalb nötiger als für den Mann, weil auf ihr überdies noch die Arbeit des Haushaltes lastet. Die Gefahren der Nachtarbeit wie der Arbeit in den Gruben sind sowohl aus dem Gesichtspunkte der Gesundheit wie der Sittlichkeit so offensichtlich, daß kein weiterer Grund in diesem Falle zur Verteidigung der Schutzgesetzgebung angeführt zu werden braucht.

Es werden übrigens nicht nur die theoretischen Frauenrechtsprinzipien gegen die Schutzgesetzgebung ins Treffen geführt. Von sozialistischer sowohl wie von frauenrechtlerischer Seite hört man verschiedene berechtigtere Einwände. Vor allem den, daß das Schutzgesetz noch mehr Frauen arbeitslos machen wird, die, um ihren Unterhalt zu finden, genötigt sein werden, der Prostitution zu verfallen. Aber man vergißt, daß ganz dasselbe eine Folge der niedrigen Löhne in den verschiedenen Berufszweigen ist, und daß diese niedrigen Löhne wieder eine Folge des reichlichen Angebotes arbeitender Frauen sind! Ganz kürzlich kam z. B. aus einer schwedischen Fabrikstadt die Angabe, daß dort in einer einzigen Fabrik 80 Arbeiterinnen bei der Polizei eingetragen seien! Das ist schon einer der unzähligen Beweise dafür, daß man die jetzigen Bedingungen der Arbeit, nicht die Schutzgesetze — deren letzte Folgen verbesserte Arbeitsbedingungen sein werden — bekämpfen soll! —

Hindert man, heißt es weiter, die Frauen, in den Fabriken zu arbeiten, so kehrt man zu der noch aufreibenderen und gesundheitsgefährlicheren Hausindustrie zurück. Auf diesen Einwand kann man entgegnen, daß eine Regulierung der Heimarbeit möglich ist, nach der jeder Arbeitgeber für die hygienischen Verhältnisse des Ortes, an dem die Arbeit ausgeführt wird, verantwortlich sein soll, und außerdem die Anzahl der Arbeiter, die Größe des Raumes und dergleichen genau bestimmt werden muß. (Schluß folgt.)

## Aus Natur und Wissenschaft.

### Nahrung und körperliche Leistung.

Der Einfluß der vegetarischen und der Fleischdiät auf die körperliche Leistungsfähigkeit ist theoretisch und praktisch öfters studiert worden. Wäh-

rend die neuen Untersuchungen von Stähelin in Basel über die vegetarische Diät mit besonderer Berücksichtigung des Nervensystems und der Blutzirkulation eine Wirkung der Pflanzenkost auf das Nervensystem und die Muskelleistung nicht nachweisen konnten, haben gewisse sportliche Wettkämpfe die Vorzüge der fleischlosen Nahrung für die Muskelleistung dargetan. Vegetarier siegten bei Dauermärschen, also in langdauernden, keine plötzlichen Anstrengungen fordernden Leistungen. Und auch die neuerdings an der Yale-Universität angestellten Versuche über die körperliche Ausdauer bei Fleischdiät und fleischloser Diät fielen zu Gunsten des vegetarischen Regimes aus. Es wurden trainierte junge Leute mit vorwiegender Fleischkost und Personen, die wenig stickstoffhaltige Nahrung und gar kein Fleisch genossen, einander gegenübergestellt und auf ihre Muskel-Leistungsfähigkeit geprüft. Die Übungen bestanden in horizontaler Streckung der Arme, tiefer Kniebeuge und Erheben des Beines bei Rückenlage. Keiner der Fleischesser konnte die Arme eine halbe Stunde ausgestreckt halten, während von 32 Abstinenten 15 eine halbe Stunde überschritten, einer es sogar drei Stunden aushielt. Dabei waren die Fleischesser außergewöhnlich kräftige Leute, die sich im Training befanden und augenblicklich weder Tabak noch Alkohol genossen. Wenn auch die Ursache der erhöhten Leistungsfähigkeit der Vegetarier darauf beruhen mag, daß ihre reizlose Kost beruhigend auf die Nerven wirkt, so ergibt sich doch, daß der fleischlosen Kost beim Training der Vorzug gebührt.

### **Gesundheitsregeln in den Schulen.**

Der Berliner Verein für Schulgesundheitspflege hatte einer großen Zahl von Schulen Tafeln geschenkt, auf denen die für Kinder wichtigsten Gesundheitsregeln verzeichnet waren. Diese Tafeln sollten die Aufmerksamkeit der Schüler wecken und ihnen die Regeln einprägen. Über den Erfolg hat Professor Remsies berichtet. Einige Schüler lasen die Regeln mehr als einmal, andere machten sich Abschriften, wieder andere begnügten sich damit, faule Witze zu reißen. Nach einem halben Jahre wurden die Tafeln fortgenommen und dann war in der Tertia ein Klassenaufsatz über die Gesundheitsregeln aufgegeben. Es stellte sich heraus, daß die Kinder nur einen Teil der Regeln behalten hatten. Einigen Regeln gegenüber waren sie kritisch. Sie sahen z. B. nicht ein, daß ein angemessener Wechsel zwischen Ruhe und Arbeit notwendig ist, und hielten die Arbeit für eine überflüssige Beigabe. Es bleibt zweifelhaft, ob die Tafeln ihren Zweck erfüllt haben. Die meisten Schüler lasen die Regeln nur einmal flüchtig durch. Es wurde angeregt, die Regeln in Gruppen zusammenzufassen, sie in Schulheften oder an Wandfriesen anzubringen und gelegentlich im Unterricht zu besprechen.

Nach unserem Erachten führt dieser Weg nicht zum Erfolg. Der Gesundheitsunterricht muß *praktisch* sein. Nicht durch *Anlernen* von Regeln, sondern indem den Kindern gesunde Bedürfnisse und Neigungen durch *Gewöhnung* an *erzogen* werden, fördert man ihre Gesundheit. Der Schulbetrieb müßte also die Sinne und Empfindungen für frische, reine Luft, für Naturliebe durch Naturerkenntnis, für Mäßigkeit, Entschlossenheit, für Wandern, Schwimmen, Spiel, Gartenarbeit schärfen. Der *Schulstuben*-Unterricht muß zugunsten der Erziehung in der freien Natur viel mehr zurückgedrängt werden.



### **Ein Umschwung in der Säuglingsernährung.**

Während noch vor wenigen Jahren jeder als Reher gebrandmarkt wurde, der es wagte, über den Wert der sterilisierten Säuglingsmilch skeptisch zu denken oder gar „rohe“, d. h. frische ungekochte Milch für gut zu halten, ist heute ein totaler Umschwung eingetreten. Man wagt jetzt sogar Säuglingen Buttermilch zu reichen und mit gutem Erfolge. Das beste, was ein Kind bekommen kann, ist jedoch die Muttermilch.

Dr. Engel sagt über Bakterien in der Kuhmilch (Mutterschutz April 07): Die Eigentümlichkeit der menschlichen Milch besteht darin, daß sie Schutzkörper gegen bestimmte menschliche Krankheiten enthält, die in der Kuhmilch nur in geringem Maße vorhanden, in gekochter Milch aber vollständig zugrunde gegangen sind.

Dr. M. Majet (Mutterschaftversicherung) berichtet: In Berlin stillten von 1000 Müttern 1885 je 578; 1890 je 529; 1895 je 445 und 1900 je 321.

### **Die wahre Natur der Schwindsucht**

beleuchtet der „Naturarzt“ und zeigt gleichzeitig die falsche Logik v. Behrings im hellsten Lichte. v. B. hat wie der dänische Forscher Bang beobachtet, daß hauptsächlich die Tiere die Perlsucht bekommen, die in Ställen gehalten werden, während die Krankheit dort, wo das Vieh die meiste Zeit im Freien zubringt, nur vereinzelt vorkommt. Der schlichte Menschenverstand müßte nun doch folgern: gebt den Tieren mehr Luft und Licht; schafft sie ins Freie! v. B. aber denkt nicht daran, sondern nur ans Spritzen. „Dieselbe Logik wie den gefährdeten Menschen gegenüber; nicht etwa das Übel durch Änderung des Verhaltens einschränken, sondern vielmehr durch künstliche Eingriffe die Fortsetzung der Unhygiene gestatten.

Solange die Kinder in träger Stallruhe ihre Selbstgiste nicht genügend ausscheiden können und sie immer wieder einatmen müssen, werden sie aus ähnlichen Ursachen perlstüchtig werden, wie die Menschen schwindsüchtig. Mit anderen Worten: unsere Schwindsucht ist in erster Linie eine Stuben- und Kleiderkrankheit.“ Die nackt gehenden Völkerstämme kennen weder Erkältungskrankheiten noch die Schwindsucht.

### **Neues von den Lichtbädern.**

Die Frage, worauf eigentlich die Wirkung der Lichtbäder beruht, ist jüngst von Dr. Hasselbach vom Finseninstitut in Kopenhagen in recht einleuchtender Weise beantwortet worden. Danach würde die Wirkung der Lichtstrahlen ausschließlich von ihrer Einwirkung auf die Haut zu erklären sein. Nach wiederholter Bestrahlung tritt Blutüberfüllung der Haut auf, damit ist gleichzeitig eine Verminderung der Blutmengen in den tieferen Organen verbunden, die Schleimhäute der Nase und des Rachens werden trocken. Das Allgemeinbefinden bessert sich, ja sogar die Stimmung wird beeinflusst, insofern Personen mit wechselnder Stimmung nach dem Gebrauche der Bäder in ein Stimmungsgleichgewicht kommen. Infolge des vermehrten Blutzuflusses wird die Haut besser ernährt, so daß sie eine größere Widerstandsfähigkeit gegen Kälte und Zugluft zeigt. Dadurch, daß die inneren Organe vom Blute entlastet werden, zeigen sich die Lichtbäder besonders wirksam bei Herzkrankheiten, bei Klappenfehlern, bei Herzmuskelentartungen und bei Herzschwäche, bei Erkrankungen, bei welchen der Blutumlauf gestört ist, wie bei Lungenblähung und bei chronischem Bronchialkatarrh. Natürlich sind die Lichtbäder auch bei Rheumatismus am Platze, sowie bei Neurasthenie. Hier wird der Schlaf verbessert, die

psychische Ausdauer gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht. — Für Kranke mit schwachen Herzen ist nun das Schwitzen im Glühlichtbad keineswegs ungefährlich. Daher mußte das Bestreben darauf gerichtet sein, ein weniger angreifendes Bad, als das bisher übliche, zu finden. Das Bogenlicht hat sich nicht eingebürgert, da die Kästen sich so rasch erwärmen. Eine beachtenswerte Neuerung bildet dagegen das Wulff'sche Lichtbad, bei welchem eine viel intensivere Strahlung als im gewöhnlichen Lichtbad erzeugt wird. Dabei verliert sich nur ein kleiner Bruchteil der Strahlen neben dem Badenden im Kasteninnern und dient zu dessen Erwärmung. Die Schweißabsonderung fehlt bei niedrig leitender Wärme durch intensivere Strahlenwirkung, und das Bad ist daher für Herzkranken schonender. Die Pulsfrequenz und die Temperatur steigt nicht so sehr, wie beim gewöhnlichen Lichtbad und die Schweißprozedur kann daher mehr wie auf die doppelte Zeit ausgedehnt werden.

## Geisterstunde.

Nachdruck verboten.

Stumm ist die Nacht — des Tages Reigen  
Verklungen längst in Herz und Haus.  
Die Höh'n sind hell — am Himmel schweigen  
Die Sterne feierlich sich aus.  
Nur fern verhallend dumpfes Brausen,  
Wo sich im Bache stemmt das Wuhr,  
In Blätterkronen leises Sausen,  
Vom Turm der Stundenruf der Uhr.

Ich lausche, lausche — ungebrochen  
Verschwebt die Stille fort und fort,  
Wie eines warmen Herzens Pochen,  
Wie ein geheimnisvolles Wort.  
Ist's das Geräusch von leisen Schwingen,  
Bewegt im fluge flücht'ger Zeit?  
Ein ahnungsunkles, fernes Klingen  
Vom Wogenfall der Ewigkeit?

Bedeutsam schweigt die weite Runde,  
Kein Steinchen rollt, es geht kein Fuß,  
Und doch — jetzt ist die Geisterstunde,  
Da manch Vergess'nes kommen muß.  
Das ist der Nacht geheime Rache,  
Daß sie die stummen Geister neckt,  
Und denen Stimme leiht und Sprache,  
Die nie des Tages Lärm erweckt.

Verklungen ist der laute Reigen  
Des Tages längst in Herz und Haus,  
Die Höh'n sind hell — am Himmel schweigen  
Die Sterne feierlich sich aus.  
Nur fern verhallend dumpfes Brausen,  
Wo sich im Bache stemmt das Wuhr,  
In Blätterkronen leises Sausen — —  
Jetzt hoch vom Turm der Ruf der Uhr.

† Marie Hunziker-Thommen, Aarau.

## Bücherchau.

An dieser Stelle verzeichnen wir diejenigen Schriften, welche ihrer charaktervollen Darstellung oder ihres belehrenden Inhaltes wegen wirklich lesenswert sind. Bedeutungslose Arbeiten erwähnen wir nicht mehr, behalten uns dagegen vor, hervorragende Bücher gelegentlich in ausführlichen Artikeln zu besprechen.

Camille Flammarion, „Himmelskunde für das Volk.“ Deutsche Bearbeitung von Schuldirektor Ed. Balfiger in Bern. Vorwort von Bundesrat Dr. C. Brenner. Reich illustriert von Ed. Bieler, R. Kiener, G. van Muyden. 15 monatliche Lieferungen, Subskriptionspreis Fr. 1.25, für Nichtsubskribenten Fr. 2.—. Verlag F. Zahn, Neuenburg.

Ein Prachtwerk ist die soeben im Zahn'schen Verlage in Neuenburg erschienene illustrierte „Himmelskunde für das Volk“, die deutsche Ausgabe des von der französischen Akademie preisgekrönten Buches von Camille Flammarion. Seine Verbreitung in Frankreich war ein völliger Triumphzug, mehr als hundertfünfzigtausend