

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 11 (1907-1908)  
**Heft:** 5

**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:** 13.01.2026

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

Als der allgütige sah, wie in ewigem Gram und in Sorgen  
Sich verzehrte der Mensch, schenkte den Leichtsinn er ihm,  
Dass er, weise beherrscht, ihm glätte die faltige Stirne,  
Aber verkannt und missbraucht wurde die Gnade zur Schuld.

\* \* \* \* \*

Die schönste Heimat ist ein liebend Herz.

E. Faller, Höfingen.

### Gesprochen Wort.

Ein Wort ist nichts, wo es geschrieben steht,  
Du kannst es so und anders deuten.  
Solch Wort nur gilt, das frisch vom Munde geht,  
Sein Sinn wird dir im Ohre läuten.

Und kommt nach Monden, der es sprach,  
So fühl's in deinem Innern nach  
Und sprich: „Ich mag nicht spiegelfechten!  
„Der Ton allein macht die Musik,  
Das Wort bleibt stehn so wie gesprochen,  
Und wie's verhieß dein Mund und Blick —  
— Doch Gott bewahr mich, drauf zu pochen.“

Paul Ig.

### Aus Natur und Wissenschaft.

#### Aber die wahre Natur der Schwindsucht.

Zu dem auf Seite 94 (Heft 3) erschienenen Artikel erhalten wir aus der Feder eines geschätzten Arztes eine Entgegnung, die wir bestens verdanken und im folgenden zu allgemeiner Kenntnisnahme abdrucken:

Was ist mit dem guten Rat „des schlchten Menschenverstandes“, natürlich im Gegensatz zu der anrüchigen Wissenschaft, zu tun für die Tiere, welche nicht auf den Alpen sein können, sondern sogar im Sommer im Stalle zu bringen müssen und für die Menschen, welche trotzdem in geschlossenen Räumen arbeiten müssen? Gewiß ist die v. B. Methode noch nicht einwandfrei, aber immerhin ist es ihm bei konsequenter Durchführung gelungen, durchfeuchte Viehbestände zu fürieren und was den Menschen anbetrifft, so ist mit Grund zu hoffen, daß die prophylaktischen und die therapeutischen Spritzen Erfolg haben werden. Jeder vernünftige Mensch wird dann noch neben den künstlichen Mitteln die natürlichen zu Ehren ziehen. — Ob die nackt gehenden Völkerstaaten wirklich die Tuberkulose nicht kennen, weiß ich nicht; dagegen ist es sicher, daß die Schwindsucht bei uns bleiben würde, auch wenn die Bevölkerung nackt ginge.

Auch der Titel ist absolut anfechtbar. Die wahre Natur der Schwindsucht ist und bleibt diebazilläre. Ohne Tuberkelbazillen keine Schwindsucht.

Die Erkältungen sind sehr wichtige Dispositionen zur Infektion; aber ein Kampf, welcher nur diese Momente berücksichtigen und die Verbreitung der Tuberkelbazillen nicht berücksichtigen würde, wäre in unsren heutigen Verhältnissen unvollständig und irrational.

### Gesundheitliche Regelung der Wintervergnügungen.

Die Gesundheitslehre der Gegenwart, die Göttin Hygieia im modernen Gewande, ist nicht mehr so streng und pedantisch wie in früheren Zeiten. Jetzt braucht man sich nicht mehr bei zunehmenden Monde schröpfen oder bei abnehmendem Blutegel sezen zu lassen; man braucht nicht im Frühjahr mit Latwergen und Mixturen eine Säftereinigungskur oder im Herbst eine Hungerkur durchzumachen. Auch die Vergnügungen missgönnt die heutige Gesundheitspflege dem Menschen keineswegs, nur wünscht sie dieselben in der Art zu regeln, daß sie eine angenehme Erholung, aber keine Anstrengung bilden; daß sie Geist und Körper in wohlthuender Weise erfrischen, aber nicht erschlagen und schädigen. Denn wahre, frohe Lebenslust steigert Arbeitskraft und Leistungsgroße, und „Lachen ist gesund“. Bei fröhlichem Herzen findet sich tatkräftiges Wollen und Handeln, die geistige Frische verjüngt und macht körperlich elastisch. Also sind Freude und Fröhlichkeit, Vergnügungen und Festlichkeiten in hygienischer Beziehung an und für sich durchaus zu empfehlen, wenn eben dabei nicht gegen die Hauptregeln der Gesundheitspflege gesündigt wird. Jedoch nur zu oft geschieht dies leider, und zwar namentlich im Winter, wo fast alle Vergnügungen in geschlossenen, staubigen Sälen abgehalten werden, wo die meiste Erholungszeit in dumpfen, rauchigen Lokalen zugebracht wird. Hier atmet ein Philister in der stickigen Gaststube stundenlang am Stammtisch verpestete Luft ein; dort schmort eine Matrone mit sechs anderen den ganzen Nachmittag im heißen Zimmer beim Kaffeeeklatz; hier schwächtet ein junger Mann in einer niedrigen Kneipe rauchend, trinkend, essend, jassend; dort arbeitet sich ein Fräulein beim Tanzen ab in der heißen, staubigen Luft des Ballsaales, ohne daß zwischen einmal draußen frische Luft zu schöpfen, nur auf die spärliche Kühlung ihrer Fächers angewiesen; und allen vieren gereichte das Vergnügen nicht zur Erholung, denn sie fühlten sich nachher matt und schlaff, statt erfrischt und ermuntert. Außerdem passierte es ihnen wohl gar noch, daß sie sich auf dem Heimweg erkälteten. Natürlich! Jener Bierphilister hockt, bei seiner gewohnheitsmäßigen Abneigung gegen jede körperliche Bewegung, stundenlang in der heißen Kneipe und wacht wie ein Cerberus wider das „Es zieht!“ Mit jedem weiteren Seidel bringt er Herz und Pulsadersystem dem Zustande von Überspannung näher, was sich ja auch in der anhaltenden Wangenrötung ausspricht, und so kann eines Tages der kräftigste Körper „im besten Mannesalter“ gleich einer über ihre Spannkraft geheizten und darum platzenenden Maschine vom Schlagflusse heimgesucht werden. Denn unser Körperhaushalt stellt einen lebendigen Ofen dar, der sich nur dann im Zustande des Wohlseins befindet, wenn das Heizmaterial (Speise und Trank) in flotter Verbrennung gehalten wird durch genügende Zufuhr von sauerstoffreicher Atemluft, durch Ausstrahlung der Wärme in eine kühtere Umgebung und durch körperliche Verarbeitung der aufgehäuften Spannkräfte. Also gehe man nicht vom Studierzimmer, Bureau oder Laden gleich direkt in die Stammkneipe, sondern marschiere erst längere Zeit draußen herum.

Wohl denen, welche mit der Kultur fortschreiten und zum Stammlokal einen luftigen, stets ventilirten Raum wählen und nicht eine jener engen, dumpfen Spießbürgerkneipen. In einer solchen Restauration kann man sich nie wahrhaft restaurieren, d. h. erholen und erfrischen. Die griesgrämigen und bärbeißigen Luftfeinde aber sollten überhaupt aus jeder Wirtschaft wegbleiben und sich in ihren heimischen vier Wänden hermetisch einschließen. Denn es ist eine Rücksichtslosigkeit sondergleichen, wenn solch ein grillenhafster Mensch mit seinem ewigen „Es zieht!“ alle anderen thrrannisieren will und dadurch an ihrer Gesundheit schädigt. Infolge dieser Überhitze drinnen muß sich natürlich oft beim Heraustreten in die kalte Winterluft eine Erkältung einstellen. Mit Freuden ist dagegen die wachsende Vorliebe für Billard und Kegelbahn zu begrüßen, weil beide Spiele in wohltätiger Weise die von Sitzen und Trinken kommenden Gesundheitswidrigkeiten ausgleichen. Die Sonn- und Festtage aber feiere man nicht dadurch, daß man um so länger in seiner Stammkneipe sitzt, sondern daß man, — wenn nun einmal restauriert werden muß, — in eine stundenweit entfernte Wirtschaft geht.

Wie steht es denn aber mit den winterlichen Vergnügungen und Erholungen der holden Weiblichkeit? Woher stammen wohl gerade die in der zweiten Hälfte des Winters sich häufenden Anfälle von Migräne und Kopfschmerz, von Mattigkeit und Ohnmacht? Nach stundenlangem Sitzen zu Hause bei einer Handarbeit oder Lektüre setzt man sich gleich wieder „zum Vergnügen“ bei einer lieben Freundin an den Kaffeetisch. Wann soll sich da der fortwährend zusammengedrückte Brustkorb endlich einmal ausdehnen können? Woher sollen in dem geschlossenen Raum die Lungen genügend reine, sauerstoffreiche Luft nehmen, welche das Blut verbessert und dadurch die Nerven nährt und stärkt? Daher sei der kurze Winternachmittag stets dem Spazierengehen, oder noch besser dem Eislauf gewidmet, und erst der Abend werde in häuslicher Geselligkeit verbracht. Begiebt man sich aber abends ins Theater oder Konzert, wo „drückende Hitze“ herrscht und die Luft wie ein Gewicht auf der beengenden Brust lastet, dann benutze man die Pausen recht fleißig zum Promenieren in den kühleren Gängen, zum Einatmen der frischeren Luft. In noch weit höherem Maße ist dies auf Bällen notwendig, wo der Körper noch mehr erhitzt und der Saal mit Staubwolken erfüllt ist. Hier muß man auch die Verdunstung immer wieder durch kühlende Getränke, wie Limonaden, ersetzen, sonst entsteht im Blut Flüssigkeitsmangel und infolgedessen sehr leicht eine hitzschlagartige Ohnmacht.

Frische Luft und körperliche Bewegung sind die beiden höchst wichtigen Gesundheitsfaktoren, welche wir gerade im Winter bei dem vielen Aufenthalte in geschlossenen Räumen so sehr nötig haben. Ohne diese können die Vergnügungen nie geistige und körperliche Erholung bringen, sondern nur Abspannung, Entkräftung, Krankheit. Die gesundesten winterlichen Vergnügungen aber sind Schlittschuhlaufen und Schlittenfahren!

