

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 11 (1907-1908)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Allerlei Wissenswertes

#### **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:** 11.02.2026

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

lingsalter an, alle Lebensstufen ins Auge gefaßt, um helfend und ratend das Chaos der Dürftigen zu mildern, die Kraft der Schwachen und Schwankenden zu stützen und eine große Genossenschaft solcher zu bilden, die im besten Sinne als Seele des Schweizervolkes gelten können. Pestalozzi, Escher und Wybelin sind die drei Eidgenossen der Neuzeit.

---

## En gfreute Bricht.

---

Händ ihr de allernächti Bricht,  
Wo's git, an scho vernoh? ...  
No nüd? So losed alli recht,  
Was mir isch z'Ohre cho.

Gescht z'Albig, wo-n-i no der Schuel  
Spaziert bi gegen Wald,  
Hät det en Buechfink zue mer gsait,  
De fröhlig chäm jetz bald.

„Was du nüd seist“, hä-n-i do gmacht  
Und bi verwundret güt;  
„Das wär e recht; doch glaub-i fascht,  
S'ha nonig müigli si.“

„Wowohl“, hät do de Buechfink gseit,  
„I weiß es ganz bestimmt;  
I häs hüt vo der Amsle ghört,  
Wo allwil 's Mensch vernimmt.

Sie hebi's grad am Tag vorher  
Us erstd ter Quell vernoh  
Und ä zum neue fröhligslied  
Scho d'Noten überho.

Sie schribi mi gschwind d'Stimme-n-ab,  
Denn werdi's no vor Nacht  
Vom Meischter Spatz in aller Nl  
De Musikante bracht.

Jetz übe-n-ich scho, was i mag;  
Mi Stimm ist halt gar schwär,  
Und 's ganz Konzert gieng wäger futsch,  
Wenn ich nüd sicher wär.

Am nächste Sundig hämmer Prob;  
I hä no z'tue wie lätz.  
Denn mues i erscht no d'Freibillet  
Vertue für hundert Plätz.

Acht Tag druf well de fröhlig denn  
Mit macht is Land izieh;  
Denn müeh die ganzi Vogelschar  
Halt singe wie no nie.“

Das hät de Buechfink mir verzellt.  
Voll Freund bin ich do hei. —  
Jetz säg mer eine, ob das nüd  
E gfreuti Nachricht sei!

Gottfried Giese, Dickbuch-Egg.

---

## Allerlei Wissenswertes.

---

### Gesundheitliche Erziehung der Mädchen nach der Schulentlassung.

Der Zeitabschnitt nach der Schulentlassung ist für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Mädchen von höchster Bedeutung. Es findet in dieser beginnenden Reifezeit die mächtigste physiologische Umwälzung statt, die der Körper überhaupt durchzumachen hat, und die man daher mit Recht als zweites Geborenwerden bezeichnet. Die erste Geburt war eine physiologische Selbständigmachung, diese zweite ist eine physiologische. Entsprechend dieser in das körperliche und seelische Leben so tief eingreifenden Veränderungen sind auch zu jener Zeit die Gefahren für die Gesundheit sehr gesteigert. Wir brauchen nur daran zu erinnern, daß dieser entscheidendste Entwicklungsa-

schnitt die Ursache oft langwieriger Bleichsucht ist, wo dann das vorher so blühende lustige Backfischlein die Flügel hängen läßt wie ein Schmetterling im Platzregen. Dauernde Gesundheitsschädlichkeiten in dieser Periode äußern ihre übeln Folgen oft noch im ganzen spätern Leben und sind häufig die eigentliche Ursache der so verhängnisvollen Frauenkrankheiten.

Die Mädchen sollen zunächst an eine geregelte Tätigkeit gewöhnt werden, welche auch in regelmäßiger Weise durch längere Erholungspausen unterbrochen wird. Abwechslung von Arbeit und Ruhe ist ein Hauptfordernis, namentlich für die Gesundheit des Nervensystems. Auf stundenlanges Herumwirten in Haus und Küche muß wieder längeres Stillesitzen bei leichter Handarbeit oder vernünftiger Lektüre folgen, und die durch geringe Tätigkeit im Zimmer vernachlässigte Atmung werde öfter, samt dem vermindernten Stoffwechsel, beschleunigt und gehoben durch Gartenarbeit, Spazierengehen, Bewegungsspiele im Freien, Schlittschuhlaufen, Schwimmen u. s. w. Regelmäßige Ausflüge in Feld und Wald mit Hinweisung der Eltern auf die Schönheit der Natur erfreuen und erfrischen Körper und Geist und bilden das Gemüt der Heranwachsenden.

Ein gefährlicher Feind der Gesundheit sind die feinen weiblichen Handarbeiten, besonders bei künstlicher Beleuchtung. Die unablässige Anstrengung der Augen und das regungslose Gebücksitzen führt Blutandrang zum Kopfe herbei und hindert den Blutkreislauf, so daß die Ernährung des Gehirns direkten Schaden erleidet. Man betrachte also keineswegs, wie viele Mütter zu tun pflegen, die feinen Handarbeiten als eine leichte Beschäftigung, sondern als eine höchst einseitige Anstrengung, und verordne deshalb darnach stets längere Bewegung in frischer Luft und nicht etwa eine sogenannte Erholung durch Lektüre. Denn Lesen ist in der Weise, wie es meist von den jungen Mädchen betrieben wird, ebenfalls eine abspannende Anstrengung. Man betrachte nur einmal solch eine Leserin, welche in tiefgebeugter Haltung mit zusammengepreßter Brust in ihrer Lesewut den Inhalt des Buches förmlich verschlingt und mit allen Gedanken daran haftet. Solch unter atemloser Spannung betriebenes Lesen hat auch den körperlichen Nachteil, daß es tatsächlich die Atmung vermindert und dadurch die Bluterneuerung im Gehirn schädigt. Die jungen Mädchen empfinden dies unwillkürlich auch selbst; denn am Ende der Lektüre atmen sie dann, wie von einem Alp befreit, ordentlich erleichtert tief auf. Streng zu verbieten ist das Lesen abends im Bett. Auch die Auswahl der Lektüre muß mit sorgfältiger Überlegung geschehen. Es liegt die Gefahr sehr nahe, daß die Phantasie auf Kosten des Körpers übermäßig ausgebildet und wohl gar auf ungesunde Bahnen gelenkt wird. Die Jungfrauenliteratur ist es hauptsächlich, die den Mädchen so oft unhaltbare Illustrationen einpflanzt, ihnen Gefallen und Glänzen als den Hauptinhalt ihres Lebens hinstellt und über ihre Bedeutung und Stellung in der Welt ihnen Vorheiten in den Kopf setzt. Daher kommt es denn auch, daß so viele Mädchen beim Auftauchen ins Leben oder bei der Gründung einer eigenen Häuslichkeit von der Macht der äußeren Einwirkungen überwältigt werden und die Widerstandslosigkeit ihres Nervensystems offenbaren. Zeigt ein Mädchen Anlage zu schwärmerischen und phantastischen Ideen, so wende man als bestes Gegenmittel eine zweckmäßige Hautpflege an, bestehend in kühlen Bädern und Waschungen, falten nassen Abreibungen, unterstützt durch Vermeidung von geistigen Getränken und von allen Reizmitteln in der Nahrung.

Junge Mädchen sollen in gesunden Tagen auch regelmäßig zeitig aufstehen. Dies bildet eine wichtige Grundlage für körperliche und geistige Frische. „Zeitig zu Bett und zeitig heraus, macht Gesundheit, Wohlstand und Weisheit aus.“ Der große Philosoph Kant sagt: „Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten. Denn das wechselnde Erwachen und Wieder einschlummern ist für das ganze Nervensystem lähmend, zermalmend und in tänchender Ruhe krausterischöpfend; mithin die Gemächlichkeit hier eine Ursache der Verkürzung des Lebens.“ Das „Hinträumen“ morgens im Bett ohne festen Schlaf erzeugt bei den Mädchen auch oft jene schwärmerisch-melancholische Wertherstimmung, jene dummen, verschrobenen Gedanken, welche sich bis zur Hysterie steigern. Eine vernünftige Gesundheitspflege bei den heranwachsenden muß aber stets darauf abzielen, daß das Leben des Leibes dem Leben des Geistes untergeordnet und von ihm beherrscht wird, nicht umgekehrt der Geist sich den Launen, Stimmungen und Triebe des Körpers unterordne; nur dann wird ein harmonischer, wahrhaft gesunder Zustand eintreten. Ewig wahr bleibt das Sinnbild, den Menschen als den Reiter eines wilden Pferdes sich zu denken, seinen vernünftigen Geist mit einem Tiere, seinem Körper, vereinigt, das ihn tragen und mit der Erde verbinden, aber von ihm nun wiederum geleitet und regiert werden muß. Es zeigt die Aufgabe des ganzen menschlichen Lebens, welche darin besteht, diese körperliche Tierheit in ihm zu bekämpfen und der höheren geistigen Macht unterzuordnen. Läßt der Mensch dem Tier die Oberhand, so geht es mit ihm durch, und er wird ein Spiel seiner Laune und Sprünge — — bis zum tödlichen moralischen oder gar physischen Sturze.

Dr. Hans Frölich.

---

## Großvater Gänselein.

Erzählung von M. Tschitschow.

Nachdruck verboten.

Beim Sonnenuntergang eines stillen Sommertages ging ein Knabe von etwa 10 Jahren in kurzem rotem Bauernhemde mit gestreiftem Gürtel hinter drei alten Gänsen mit deren Gänselein vom Flusß dem Hause zu und weinte. Das tat er sehr selten, denn er war ein kecker, froher Knabe. Sonst pflegte er auf dem Heimweg die Gänse anzurufen und freundlich mit den jungen Gänselein zu reden. Er wartete dann jedesmal geduldig, bis sie sich aus den hügeligen Erdschollen auf den ebenen Weg herausgearbeitet hatten, und wenn das Schwächste von ihnen stolperte, so daß es mit den Pfötchen zappelnd hinsiel, hob er es auf, und trug es vorsichtig über die unebenen Stellen oder bis zum Bauernhause. Dort angekommen, nahm er dann seine Brotschnitte, lief damit auf die Dorfstraße, um mit den andern Kindern zu spielen, und auf seine Purzelbäume und sein Radschlagen ließen alle zusammen und kounten sich darüber nicht satt lachen. Und nun weinte er bitterlich. Da begegnete ihm ein lustiges, spöttisches Bauernmädchen. „Ei, du Stumpfnase! Was heulst du?“ fragte sie ihn: „Willst wohl die Raben verscheuchen?“