Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 11 (1907-1908)

Heft: 11

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

Göttlichen, dem Wunderbaren und der Freude, die in der Welt sind. Ein solches Lernen und Sich-vollenden wird alle harten Mühen der Erziehungsarbeit reichlich lohnen und jener Fühllosigkeit für rein seelische Dinge entgegenarbeiten, die leider heute noch eine empfindliche Hemmung echter Vertiefung ist. Möchte darum Otto Ernsts köstliches Büchlein, trotz mancher leisen Forciertheit, die es enthält, die denkbar weiteste Verbreitung finden.

Eigen Heim.

Mir isch im eigne Heime
So liecht und wohl zu Muet,
Wil mir e herzigs Wibli
Mis Sächli bsorge tuet.

Es isch e wohrs Vergnüege,
E so nes Wibli z'ha;
I luege d'Welt und d'Mentsche
Sidher ganz anderscht a.

Tuet mich en Chumber drucke,
Plogt mich en stille Schmerz,
So find ich sicher Friede
Am Fraueli sim Herz.

Wie d'Gertrud tuet's mi froge:
„Min Ma, wie luegsch ä dri?
Wotsch mir dis Leid nüd säge?
Weisch, 's halb devo g'hört mi!"

Mit Wort und Blick tuet's bettle,
Und bald isch alles duß;
Denn leit's um mich si Arme,
Git mir en warme Chuß.

Es cha so liebli tröste,
Weiß menge guete Rot.
Was Wunder, wenn i churzem
De Chumber ganz vergoht!

Drum säg i's frei und offe:
I tuschti nüd um Gelt.
Erscht sid i halt mis Wibli ha,
Freut's mich uf dere Welt.

Gottfr. Gretler, Wädenswil

Aus Natur und Wissenschaft.

Die Verlängerung des Lebens.

Seit den ältesten Zeiten haben sich Ärzte und Naturphilosophen immer wieder mit der Frage beschäftigt, auf welche Weise es wohl möglich sei, das menschliche Leben zu verlängern, und zu diesem Zwecke oft die seltsamsten Mittel vorgeschlagen. Bekannt ist, daß der biblische König David sich durch die innige Berührung mit einem jungen Menschenkinde sich zu verjüngen suchte, und dieses, nachmals besonders von den alten Griechen und Römern angewandte „Gerokomie" geheißene Mittel, hat bis ins 18. Jahrhundert hinein noch warme Verteidiger gefunden. Das Mittelalter führte in seinem mystischen Heilschatz ungezählte Arzneimittel zur Verlängerung des Lebens, und solch ein Elixir „ad longam vitam", aus Aloe und anderen ähnlich wirkenden Drogen bestehend, hat sich selbst in einzelnen Apotheken unserer Tage noch erhalten. Aber auch die moderne Heilkunde hat sich immer wieder mit jener für den Menschen so bedeutsamen Frage beschäftigt und dabei die

zuerst verwunderlich erscheinende Entdeckung gemacht, daß in den zivilisierten Ländern die Sterblichkeit in den letzten Jahrhunderten im allgemeinen abgenommen hat, und daß sich ebenso auch die Altersgrenze hinaufgeschoben hat. Diese nicht zu bezweifelnde Verlängerung der Lebensdauer (ein reiches statistisches Mittel beweist sie) ist in erster Reihe der Hygiene d. h. der Lehre vom zweckmäßigen Leben, zu danken, und mit der Forderung einer hygienischen Lebensführung werden hinfort alle Versuche zur Verlängerung unseres Lebens beginnen müssen. Diese Forderung stellt auch Metschnikoff, der berühmte Bakteriologe und Direktor des „Institut Pasteur" zu Paris, der kürzlich eine Theorie über die Verlängerung der Lebensdauer aufgestellt und begründet hat, eine Theorie, die außerordentliches Aufsehen erregt. Metschnikoff, der, ein geborener Russe, jetzt im 63. Lebensjahre steht, ursprünglich Zoologe war und als solcher lange Jahre in Odessa eine Professur bekleidete, hernach aber sich der Medizin und im besonderen bakteriologischen Studien zuwandte, ist in der wissenschaftlichen Welt durch seine Erforschung der Vorgänge bei der Eiterung, der sogenannten Phagocytose, längst weltberühmt. Eine von ihm ausgehende Theorie über die Verlängerung der Lebensdauer muß deshalb in den weitesten Kreisen Beachtung finden. Indem der Forscher die Lebensdauer der Tiere eingehend untersuchte, sie mit jener der Menschen verglich, den Ursachen des Alterns nachging, die einzelnen Organe auf Alterserscheinungen und deren Ursachen genau prüfte, kam er zu der Ansicht, daß die gefährlichsten Feinde unserer Gesundheit und mithin unseres Lebens in jenen Mikroben, jenen mikroskopisch kleinen Lebewesen (Bakterien) zu suchen sind, die in unserm Darm und zwar besonders in unserm Dickdarm ihr uns verhängnisvolles Dasein fristen. Diese Mikroben, nach der Art der jeweiligen Nahrung recht verschieden, bilden in dem — nach Metschnikoffs auf zahlreiche Beobachtungen und Experimente gegründeter Anschauung völlig überflüssigen — Dickdarme eine dichte wuchernde, zähe Flora, die Verwesung hervorruft und dadurch, sowie durch die von den Mikroben ausgeschiedenen Gifte (Toxine) unsern Körper außerordentlich schädigt, allerlei Krankheiten hervorruft und schließlich die Lebensdauer abkürzt. Nach einem Mitel nun suchend, das diese Dickdarm-Mikroben zerstört oder doch wenigstens ihre schädliche Verwesungswirkung hemmt, fand Metschnikoff in der Milchsäuregärung, die der Mensch seit langem ganz instinktiv sich nutzbar gemacht hat, das beste Gegengift: die Milchsäuregärung verhütet die Verwesung und zerstört somit den Boden, auf dem die Darm-Mikroben wuchern. Zahlreiche Experimente von den verschiedensten Forschern angestellt, bestätigten die Richtigkeit dieser Anschauung. Ja, man fand, daß der die Milchsäuregärung erzeugende Milchsäurebazillus sich so gut „in der Darmflora des Menschen akklimatisiert, daß er noch mehrere Wochen, nachdem er nicht mehr durch den Mund eingeführt wurde, aufgefunden werden kann. Metschnikoff ging nun daran, diejenige Milchsäureart bezw. diejenigen Milchsäurebakterien ausfindig zu machen, die am besten der Aufgabe, die Verwesung in unserm Dickdarm zu hindern, gerecht werden. Er fand als „stärksten Produzenten von Milchsäure, eine im „Yahourt" (bulgarischer, saurer Milch) lebende „Bacillus bulgaris" genannte Mikrobe, die jetzt künstlich gezüchtet wird und 2,5 Gramm Milchsäure per Liter liefert. Diese Mikrobe läßt die Milch sehr rasch dick werden und gibt ihr einen sauren Geschmack. Um diesen Geschmack, der leicht unangenehm talgig wird, zu verbessern, setzt man in der Praxis der Milch noch einen andern Mischsäure-

produzenten zu, den „Bacillus parallacticus". Von solcher Yahourtmilch soll man nach Metschnikoff täglich 500 bis 700 Kubikzentimeter zu sich nehmen, wer aber Milch aus irgend einem Grunde nicht verträgt, kann auch reine Kulturen des Bacillus bulgaris verzehren, muß aber dann Zucker hinzufügen. Metschnikoffs Experimente in dieser Richtung erstrecken sich über einen Zeitraum von 8 Jahren; man wird also seine Schlüsse und Ratschläge nicht voreilig nennen können. Der Forscher schließt die Ausführungen über seine Theorie der Lebensverlängerung mit den Worten: „Wenn diese Theorie, die unser frühzeitiges und beschwerliches Alter den Vergiftungen unserer Körpergewebe zuschreibt, — und ein großer Teil der Gifte rührt von unserm Dickdarm her, der von einer Unzahl Mikroben bevölkert ist — wenn diese Theorie richtig ist, so ist es klar, daß die Mittel, die die Verwesungsvorgänge im Darme hindern, zugleich dazu dienen müssen, das Greisenalter hinauszuschieben und zu erleichtern."

Frauensonntag.

Wer möchte den Sonntag, wenn die Woche mit ihrer grauen Mühe versunken ist, nicht auch als Sonnentag auf sich wirken lassen? Freilich, nur wenigen warf das Leben die Perle in den Schoß, einen solchen Wunsch ganz erfüllen zu können. Aber den Tag freundlicher gestalten und ihn seiner unnötigen Schwere entkleiden, wird keiner Frau völlig versagt sein. Was dazu gehört, ist Einsicht und fester Wille.

Machen wir einen Versuch!

Wie alles seine Wurzel haben muß, so auch der neue Tag, den wir zusammen verleben wollen.

Sobald der Morgen in die Fenster blickt, erheben wir uns ohne Säumen, und als Losung für den Sonntag gilt: Heute wird weder gekocht noch gebraten!

Wer Prometheus Funken nicht ganz entbehren zu können glaubt, mag sich darauf beschränken, Suppen, Getränke oder Speisen mit Petroleum- oder Gasflamme anzuwärmen, was je nach der Jahreszeit vielleicht nicht zu umgehen ist. Unser Frühstück bestehe aus Milch, Haferbrei mit Honig, Zwieback, Brot und Butter oder Fruchtmus, Nüssen oder Mandeln, je nach Geschmack. Kaffee trinken wir nicht; den wollen wir samt Bier, Wein und Likör einmal ganz in den Bann tun. Mögen sie als noch so anregend und stärkend gelten, heute soll uns der Sonntag aus eigener Kraft emporwachsen. Wer wird auch junge Pflanzen bei Sonnenschein begießen? — Unser Vorhaben würde verderben oder uns nicht in seiner vollen Schönheit erblühen.

Auch der Magen ist dankbar für ein wenig Sonntagsruhe und lohnt sie uns zu Mittag durch gesundes Begehren.

Das Frühstück ist beendet und seine Spuren sind schnell beseitigt: der Vormittag liegt in blanker Fläche vor uns.

Ohne die übliche Hast kann nun dies oder jenes geschehen; ein größeres Maß der gewonnenen Zeit wird unseren Kindern zufallen.

In dem Gedanken an die eigenen Irrgänge und Lebenskämpfe, die Ausstrahlungen unserer Kindheit, suchen wir den jungen Seelen behutsam die Richtlinien hoher Menschheitsziele zu zeigen. Wir räumen dabei nicht jeden Stein zur Seite und wachen nicht ängstlich über ihren Schritten; sie müssen sich gewöhnen, den Weg selbst zu finden, die Hindernisse mit eigener Kraft zu überwinden.

Mit Behaglichkeit schreiten wir durch den Garten und freuen uns des stillen Gedeihens. Hier wird eine Raupe oder ein welker Trieb entfernt, dort richten wir das gesenkte Blumenköpfchen empor, versorgen die gackernde Hühnerschar, betrachten den Stand der Saaten.

Auch das kann Andacht sein. Nicht weniger, wenn wir uns in ein gutes Buch vertiefen, wenn wir brieflich mit einer Freundin unsere Gedanken austauschen, wenn wir an den sozialen Fragen und Pflichten der Gegenwart nicht vorübergehen.

Wie habe ich zu leben, um gesund zu bleiben oder zu werden an Körper und Geist, wie kann ich selbst die Schöpferin meiner Kraft und Anmut sein?

Es ist kein Mangel an Dingen, mit denen wir die Stunden ausfüllen; leitend nur müßte für uns der Gedanke sein: Der Sonntag-Vormittag soll seine Weihe über uns ausgießen, daß sie im Drang der kommenden Woche nicht ganz verloren geht.

Für den Mittagstisch ist nun die Zeit gekommen. Blütenweißes Leinen, das glänzende Porzellan, gefüllte Blumenvasen, dazu die erwartungsvollen Gesichter, erhöhen die festliche Stimmung. Und daß Gaumen und Magen nicht die betrübten Brüder zu spielen brauchen, dafür ist vorgesorgt; sei es, daß die Hausfrau schon am Sonnabend für den Sonntag mitkochte, sei es, daß sie die Büchsenkonserve, den „Frischhalter" oder die Kochkiste zu Rate zog. Wenige Minuten genügen, um über der Flamme eine Fülle von Speisen, die aufgespeicherte Arbeit vergangener Tage, in mundgerechten Zustand zu versetzen.

Wie wir mit gutem Gewissen die Wahl und Zusammenstellung der Speisen jeder Frau anheimgeben dürfen, so dringend möchten wir einer kurzen Ruhepause nach Tisch das Wort reden. Die Hast soll uns heute nicht im Nacken sitzen. Dennoch denken wir mit Freude schon an den Nachmittag.

Ist das Wetter schön, wer bleibt wohl mit Sorgen zu Haus? — Wandern, wandern! Ein Volksfreund sagt: „Alles ginge besser, wenn man mehr ginge." Also wandern wir mit frischem Schritt und leichtem Sinn; von selbst kommen die Lieder dazu auf die Lippen!

Wo es uns behagt, machen wir Halt — zur Ruhe, zum Träumen, zum frohen Spiel. Obst und Butterbrot führen wir bei uns, nur als Imbiß, nicht als Frachtgut; unseren Durst stillt am besten die nächste Quelle, aus der wir wie Diogenes mit hohler Hand schöpfen.

Schwimmen, Rudern, Radfahren, Ballspielen oder im Winter Schlittschuh- oder Schneeschuh-Lauf gehören hierher. Mitten unter den Kindern, wen freut es nicht einmal, mit kraftvoller Hand die Alltag-Würde zur Seite zu schleudern?

Frauen und Freuen — in gleichem Klang tönen die Worte zusammen. Keiner soll sie trennen! —

Wie im Kiesel der Funke, so schlummert in jedem Sonntag auch ein Sonnentag. Wille heißt der Stahl, der den Funken weckt.

Mag uns die Witterung auch auf geschlossene Räume verweisen, was hindert uns, unseren Körper durch Zimmerturnen zu kräftigen, unseren Sinn durch Gesang, Spiel und Tanz zu erfreuen, Kunst und Wissenschaft in unser Leben hineinzutragen und in der Fülle dieses Goldes zu schwelgen?

Wem aber die größte Freiheit in den Schoß fiel, auf dem ruht in erhöhtem Maße die Pflicht, der kärglicher bedachten Mitschwester die helfende

Hand zu reichen, nicht aus dem Gefühl heraus, Wohltaten zu geben, sondern um der Freiheit eine Gasse zu bahnen. —

Wie anders blicken wir nun auf den Tag zurück und in die kommende Woche hinaus! Der Sonntag hat uns mit erquickendem Wellenschlag umspült und hell webt sein Leuchten durch unseren Schlummer.

Morgen hebt die Arbeit wieder an, aber freundliche Augen blicken aus dem ernsten Gesicht.

Erntesonntag.*)

Es ist ein feiernd Feldgelände,
Darauf die Sommersonne ruht.
Um eines Kirchleins weiße Wände
Ergießt sich rings die Saatenflut.

Im Korne lachen Mohn und Wicke.
Die Ähren schwanken schwer und voll
Entgegen einem Erdgeschicke,
Das morgen sich erfüllen soll.

Und durch des Kirchleins Sommerfrieden
Geht mild und ernst das Heilandswort
Von guter Werke Saat hienieden
Und von der großen Ernte dort.

*) Aus der warm empfohlenen Gedichtsammlung: „Stimmen aus der Stille" von Fridolin Hofer. (Verlagsanstalt Benziger in Einsiedeln.)

Bücherschau.

Mein Herz. Gedichte von Isabella Kaiser. Mit dem Porträt der Dichterin. Stuttgart und Berlin 1908. J. G. Cotta'sche Buchhandlung. 2 Mark.

Dieses Herz ist ein zartbesaitetes Instrument, das auf die leiseste Berührung, auf jeden Luftdruck Antwort gibt; damit ist nicht gesagt, daß es immer geschlossene Melodien seien, die ihm entströmen. Vieles mutet uns wirklich fragmentarisch an und manches Gedicht bleibt uns ein Rätsel. Das Büchlein enthält zum größten Teil Sonderlyrik; nicht Lieder und Gedichte, in denen wir, die Leser, unsere tiefsten, unbewußt gebliebenen Empfindungen ausgesprochen finden, sondern Verse, in denen Isabella Kaiser mit ihrem ganz speziellen Empfinden, aus ihrem ganz besonderen Schicksal heraus zu uns redet. Da wir die Voraussetzungen zu ihren Stimmungen und Gedanken nicht kennen, kann uns der Ausdruck derselben, selbst wenn er in der Form noch so ekstatisch ist, nicht immer unmittelbar ergreifen. Da wo die Dichterin allgemein menschlichem Schmerze, wie demjenigen um den Verlust der Schwester, oder allgemein menschlicher Freude Ausdruck gibt, vermag sie uns eher zu rühren. Im übrigen aber müßte sie ihre Verse wohl selbst vortragen, wenn sie uns ergreifen sollen. Hier gibt der persönliche Ton, der einem meist nur leise angedeuteten Erlebnis entstammt, meist dem Gedicht seinen Gehalt.

Im Visionären liegt die Stärke der Dichterin. Darum zitieren wir „Todesritt". Es ist wohl eines ihrer schönsten und gehaltvollsten Gedichte.

Margaretha Plüß: Lustiges und Trauriges. Allemannische Gedichte aus Baselland. Bern, Verlag von A. Francke, 1908. Preis Fr. 1.60.

Gertrud Pfander. „Helldunkel". Gedichte und Bekenntnisse. Herausgegeben von Karl Henckell. Der „Passifloren", zweite und vermehrte Auflage. Bern Verlag von A. Francke 1908. Preis Fr. 3.50.