Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 11 (1907-1908)

Heft: 2

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: 04.02.2026

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

gaben. Und zur Phantasie gesellt sich noch ein anderer Vergolder und Verklärer: der Humor, dem der Dichter zuruft:

Den herbsten Kelch des Leidens will ich kosten,
Halt mir das Glas, o Seelentrost Humor!

Kellern genügt es nicht, daß ihm die Phantasie die Nasenlöcher-Schnauzbärtlein Maus des Zahllosen erfindet; sein Humor schmückt die schreckhaften Schwänze mit rosenfarbenen Bändern. Und im Tanzlegendchen schlagen die musizierenden Engel, bevor sie durchs offne Kirchenfenster davon flattern, „den geduldigen Steinengeln (den Notenträgern) ihre zusammengerollten Notenblätter um die Backen, daß es klatschte".

Kernigeres Wurzeldeutsch als Keller hat kein anderer Dichter des 19. Jahrhunderts geschrieben. Uns meist mit Zeitungsdeutsch auferzogenen Lesern wird manches vielleicht gemacht scheinen; daß es gewachsenes Deutsch ist, kann man aus Kellers vertrautesten Briefen, z. B. seinen merkwürdigen Liebesbriefen, erkennen. Seine Sprache ist so stark und schön, daß man gewisse Nachlässigkeiten des Stils kaum beachtet. Das sichtige Wort zieht er stets dem unsichtigen vor, und wo er bildert, da geraten ihm schon mit ein paar Worten kleine Gemälde: der betrogene Teufel zieht ab „wie der leibhaftige geschwänzte Gram". Keller darf beileibe nicht nachgeahmt werden; doch als Jungbrunnen der Schriftstellersprache werden seine Werke für das 20. Jahrhundert eine ähnliche Bedeutung gewinnen wie Luthers Schriften für das 18te.

Erst seit Keller und Storm reicht die deutsche große Literatur wirklich vom Fels zum Meer; die Beiden haben das Machtgebiet deutscher Dichtung um weite Länderstrecken gemehrt. Und Kellers Berühmtheit hat ja eben erst begonnen; die Franzosen kennen ihn trotz einzelnen Übersetzungen nur wenig, die Engländer so gut wie gar nicht. Von Deutschland gilt noch Vischers Wort: „Keller wird nie sehr populär werden, einfach weil er wirklich ein Dichter ist." Die wachsende Verbreitung seiner Werke aber zeigt sich doch in der immer schnelleren Folge ihrer Auflagen, und einiges ist schon bis in die mittleren Bildungsschichten gedrungen, namentlich Romeo und Julia durch den billigen Abdruck in Heyses Novellenschatz. Dreißig Jahre sind verflossen, seitdem Vischer den ersten vollwürdigen Aufsatz über Keller schloß: „O Staatsschreiber von Zürich, Ihr schreibt staatsmäßig!" Heute stimmen Zehntausende ihm zu und nennen Keller den deutschen Klassiker des 19. Jahrhunderts.

Aus Natur und Wissenschaft.

Der Heilwert der heißen Bäder.

Die heißen Bäder werden bekanntlich mit Vorliebe von den Japanern benützt. Bei uns haben sie sich noch wenig eingebürgert, es spukt hier immer

noch der Glaube, daß man sich nach einem heißen Bade besonders leicht erkälte. Das Irrige dieser Annahme hat neulich Dr. Schalle nachgewiesen, der an sich die Wirkung der heißen Bäder studierte, indem er längere Zeit fortgesetzt heiß badete. In physiologischer Hinsicht haben die heißen Bäder mancherlei Ähnlichkeit mit den kalten Bädern; nach kurzer Zeit tritt zur Reizwirkung Wärmestauung ein, zunächst in Erblassen, Abnahme der Atmung und der Pulsziffer sich äußernd, dann kommt die Reaktion: Puls und Temperatur steigen wieder an und es stellt sich Schweißausbruch am Kopfe ein. Dauert das Bad noch länger, dann kommt es zu Angstgefühlen und zu Atemnot und Übelkeit, sowie zu Brechreiz. Jetzt ist es höchste Zeit, das heiße Bad zu verlassen. Bei nicht zu langer Dauer ist dagegen die Wirkung des Bades eine angenehme und es tritt ein eigentümliches fremdartiges Wohlbefinden auf. Während der Nutzen des heißen Bades für den Gesunden nicht zu bestreiten ist, ist es aber auch bei zahlreichen Krankheiten als Heilmittel am Platze, so bei Stauungen, eine gute Herzkraft vorausgesetzt, bei zahlreichen Stoffwechselkrankheiten, bei gewissen Erkrankungen des Blutes, wie bei Bleichsucht, bei Neuralgien und bei vom Rückenmark ausgehender Nervenschwäche, bei Genickstarre, bei Lungenentzündung, namentlich bei Lungenentzündung kleiner Kinder, bei Masern, Cholera, bei rheumatischen und Erkältungskrankheiten, sowie bei Krämpfen. Bälz empfiehlt als Temperatur für die heißen Bäder 42 bis 45 Grad, als Dauer 5 bis 20 Minuten. Vorher ist der Kopf mit heißem Wasser zu begießen und das Bad ist besser im Sitzen als im Liegen zu nehmen.

Cacao in der Ernährung der Kinder.

Der Cacao enthält neben nahrhaften Bestandteilen auch erregende Stoffe und ist deswegen dem Kaffee und Thee nahe verwandt. Allerdings nahm man bisher an, daß die erregenden Stoffe in so geringer Menge vorhanden seien, daß sie nicht weiter schädigend wirken. Dem ist jedoch nicht so, wenn die Meinung des Dr. Variot begründet ist, die er in der Pariser Medizinischen Gesellschaft vortrug. Er wies auf die Unzuträglichkeiten hin, die durch den gewohnheitsmäßigen Genuß von Cacao bei Kindern entstehen. Diese betreffen die Verdauungsorgane und äußern sich in Verstopfung; ferner wird das Nervensystem leicht erregt, die Gesamternährung soll leiden, ebenso wie die Zusammensetzung des Blutes, die sich in blasser Gesichtsfarbe zu erkennen gibt. Variot meint, daß diese Störungen von dem hohen Gehalt des Cacaos an Oxalsäure herrühren. Denn dieser enthält 4,5 % von dieser Säure, während im Sauerampfer weniger davon enthalten ist und unsere gewöhnlichen Nahrungsmittel nur 1 % davon enthalten. Die nervösen Symptome sind durch das Theobromin und die andern im Cacao enthaltenen Alkalade zu erklären. Wenn auch diese Anklagen gegen den Cacao sicher übertrieben sind, so dürfte es doch nichts schaden, bei Kindern zum Frühstück die Milch zu bevorzugen und dieser Milch nur einen geringen Zusatz von Cacao zu geben.

Die Behandlung der Schlaflosigkeit.

In der Gesellschaft für Natur- und Heilkunde zu Dresden hielt kürzlich Herr Stegmann einen Vortrag über die Behandlung der Schlaflosigkeit, indem er, nach einem Bericht der „Münchener Medizinischen Wochenschrift", folgendes ausführte: Schlaflosigkeit ist stets ein Teil einer Allgemeinerkrankung, nicht als selbständiges Leiden aufzufassen; sie kann bei den verschiedensten Krankheiten vorkommen, am häufigsten findet sie sich bei funktionellen

Neurosen, und ihre gesonderte Besprechung erscheint deshalb gerechtfertigt, weil sie außerordentlich quälend empfunden wird. Häufig stehen die Klagen über Schlafstörungen im Vordergrund der Beschwerden, die den Kranken zum Arzt treiben.

Die Verordnung chemischer Schlafmittel führt nur ausnahmsweise zum Ziel, und nur das heftige Drängen der Patienten nach augenblicklicher Linderung erklärt ihre Beliebtheit; sie sollten nur dann angewandt werden, wenn es gilt, durch vorübergehende Hemmung oder Ausschaltung der Hirnrindentätigkeit dem Organismus Zeit zur Sammlung neuer Kräfte zu geben. Die Grundlage jeder eigentlichen Behandlung muß die planvolle psychische Beeinflussung bilden, und diesem Zwecke muß alles angepaßt werden, was mit dem Kranken geschieht, so schon gleich zuerst die Form der anamnestischen Fragen (erhebliche Belastung!), fernerhin die Art der Untersuchung und alle Äußerungen über den Befund und die Prognose. Die Untersuchung muß so gründlich wie möglich vorgenommen werden, und es empfiehlt sich, über etwa vorhandene organische Störungen nicht ganz zu schweigen, sondern dem Kranken die nötige Aufklärung in ruhiger Form zu geben. Meist finden sich ja aber keine anatomischen Veränderungen der Organe und dann wirkt die Versicherung, daß kein körperliches Leiden vorliegt, um so beruhigender, je sorgfältiger die vorausgegangene Untersuchung war. Liegt keine körperliche Krankheit vor, die spezielle Vorschriften nötig macht, so wird die Behandlung der Schlaflosigkeit nach den Grundsätzen zu regeln sein, die für die Behandlung der Nervosität überhaupt gelten. Es ist also in erster Linie die Lebensweise zu regeln und auf die Abstellung unzweckmäßiger Gewohnheiten hinzuweisen (übermäßige Spaziergänge, übertriebene Wasserkuren, Lektüre in der Nacht!)

Fast immer wird man von physikalischen Hülfsmitteln in irgend einer Form Gebrauch machen. Klimatische Einwirkungen sind nur selten von ausschlaggebender Bedeutung, doch ist es oft notwendig, den Kranken aus seiner Umgebung zu entfernen, und dann eignet sich das waldige Mittelgebirge für ihn am besten. Wasser wird vorteilhaft in Form des verlängerten lauwarmen Bades oder auch der feuchten Einpackung in ihren verschiedenen Formen angewendet. Ganz hervorragend beruhigend und weit günstiger als Spaziergänge wirkt das Liegen in freier Luft. Die Elektrizität spielt heute nicht mehr die große Rolle wie früher, kann aber mit Nutzen verwendet werden; besonders der Büschelstrom der Influenzmaschine wirkt meist günstig, während der galvanische Strom manchmal unangenehme Empfindungen verursacht.

Allen physikalischen und chemischen Mitteln weit überlegen ist die Hypnose, die ganz besonders in solchen Fällen zum Ziele führt, in denen es an der Fähigkeit mangelt, die Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren. Hier empfiehlt es sich, die Kranken zunächst Ruheübungen machen zu lassen, derart, daß sie, bequem liegend, versuchen, sämtliche Muskeln zu entspannen; der Übergang zum hypnotischen und dann auch zum natürlichen Schlaf findet sich danach leicht. Eine solche Übungstherapie fügt sich zwanglos der allgemeinen psychischen Behandlung ein, deren Ziel es ist, die inneren Ursachen seelischer Erregung aufzufinden und zu beseitigen und die Empfindlichkeit gegen äußere Störungen herabzusetzen. Der Arzt muß hiebei oft zum Erzieher werden, um dem Kranken die innere Selbständigkeit und Festigkeit wieder zu geben, deren er bedarf, um seinen Platz im Leben auszufüllen.

Das Schicksal der Mastkinder.

Es kan nicht nachdrücklich genug betont werden, daß der Standpunkt der Mütter und Pflegerinnen, welche das Kind ausschließlich nach dem Ausfall der Wage beurteilen, ein durchaus einseitiger und unvernünftiger ist. Das Verkehrte dieser Anschauung, dieses „Gewichtsehrgeizes", hat neuerdings wieder Dr. Hauser, Privatdozent in Berlin, sehr treffend gekennzeichnet. Schon der Umstand, daß sogenannte Riesenkinder, d. h. solche Kinder, welche bei der Geburt bereits ein hohes Gewicht aufweisen, oft in der Entwicklung zurückbleiben, gibt zu denken. Ähnlich gestaltet sich auch das Schicksal der Mastkinder, d. h. derjenigen Kinder, welche ohne Rücksicht auf die Konstitution und das ganze Befinden überreichlich ernährt werden, bei welchen es der Mutter nur darauf ankam, wöchentlich eine Gewichtszunahme von mindestens $^1/_2$ Pfund zu erzielen. Das Nachteilige dabei ist jedoch nur, daß nicht etwa Knochen und Muskeln durch die Übererнährung gebildet werden, vielmehr bloß Fett, also mehr oder minder Ballast für den wachsenden kindlichen Körper. Schon der Säugling wird übererнährt, wenn die Milch zu fett ist und zu wenig verdünnt wird. Später besteht die Ernährung oft ausschließlich aus Butter, Mastfettfleisch, Schokolade, süßen Mehlspeisen u. s. w. Das alles führt zu gewissen Störungen, die bei allen zu reichlich und zu einseitig ernährten Kindern früher oder später eintreten. Die Verdauungsorgane werden überlastet, infolgedessen die Kinder häufig erbrechen oder ausschütten, ferner ist die Verdauung unvollkommen, es treten Blähungen und Leibschmerzen auf, sowie Wundsein und Hautausschläge. Je fettreicher die Milch, um so schlechter ist das Befinden des Kindes. Ganz besonders nachteilig ist die Fettsucht bei Kindern, wenn dieselben zugleich an Knochenschwäche leiden. Diese Kinder sind alsdann träge und lernen sehr schwer gehen. Die Mehrarbeit, welche den Verdauungsorganen zugemutet wird, schädigt die inneren Organe, wie Herz und Nieren, sie schädigt die Blutbildung, die Atmung und die Muskelentwicklung. Im ganzen sind diese Kinder in ihrer Widerstandsfähigkeit herabgesetzt. Bei der Ernährung des Kindes soll also jedes schematische Verfahren ausgeschaltet werden, stets ist die Konstitution zu berücksichtigen und oberstes Prinzip muß sein, nicht eine gewisse Gewichtszunahme zu erzielen, welche stets auf Konto des Fettes erfolgt, sondern die Kinder verdauungsgesund zu erhalten. Nur auf diese Weise wird man Blut, Knochen und Muskeln schaffen und ein kräftiges Herz bilden.

Die Lungentuberkulose im Hochgebirge.

Vielfach wird behauptet, daß es gar nicht nötig sei, Lungenkranke ins Hochgebirge zu schicken, daß diese Krankheiten vielmehr im heimischen Tiefland ebenso gut geheilt werden können. Dem gegenüber betont Dr. Philippi in Davos, daß im Hochgebirge doch ganz andere Erfolge erzielt werden wie im Tiefland. Sobald nur der Puls beim Kranken unter 100 ist, die Temperatur 38,5 nicht übersteigt, kann die Kur im Hochgebirge ohne jedes Risiko und mit größter Aussicht auf Erfolg vorgenommen werden, falls nur keine schweren Nebenerkrankungen und kein schweres Herzleiden vorliegt. Für das Hochgebirge sind demgemäß geeignet Leute, die in Gefahr stehen, tuberkulös zu erkranken, Personen mit chron. Luftröhren-, Lungen- und Brustfellentzündungen, solche die an Asthma, an Mittelohr- oder Nebenhöhleneiterungen, an Haut-, Kehlkopf- oder geringeren Graden von Darmschwindsucht leiden. Auch Blutarme sind im Hochgebirge gut aufgehoben, sowie Personen mit englischer Krankheit, solche

die an Haut- und Drüsentuberkulose leiden, sowie an schlecht heilenden Wunden; endlich Patienten mit chron. Magen-Darmkatarrh, Basedow'scher Krankheit, Zuckerkrankheit, Gicht und Rekonvaleszenten nach schweren Krankheiten. Nicht geeignet ist das Hochgebirge für Nierentuberkulose, Lungenblähungen mit Stauungskatarrhen, schweren Herzfehlern und Herzmuskelentartungen, endlich chron. Nierenentzündungen und Neigung zu Rheumatismus.

Bücherschau.

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.

Zur Erlernung des Federzeichnens gelangte von Zeichenlehrer Karl Walter eine neue Vorlagensammlung zur Herausgabe.

Hiervon sind soeben 2 Lieferungen erschienen, wovon das erste Heft Vorübungen mit ganz einfachen Gegenständen und ganz einfachen Vorlagen und das zweite Heft einfache landschaftliche Motive enthält. In der textlichen Beigabe werden nützliche Winke und gute Ratschläge erteilt, die den Lernenden in kurzer Zeit in die Kunst des Federzeichnens einweihen.

Jedes Heft dieser sehr instruktiven Sammlung enthält 8 Tafeln mit zahlreichen Vorlagen und kostet Mk. 1.— (Verlag von Otto Maier in Ravensburg). Zur Anschaffung bestens empfohlen.

Die Burg. Anleitung zur Erbauung einer dauerhaften, schönen, zum Spielen eingerichteten Burg nebst 20 Modellbogen. Von O. Mayser. Preis Mk. 3.50. Verlag von Otto Maier in Ravensburg.

Untergang. Ein Roman von Emil Hügli. Preis broschiert Mk. 4.—, elegant in Leinwand gebunden Mk. 5.—. W. Schäfer, Verlag in Schkeudnitz-Leipzig.

Jakob Schaffner, Die Laterne. Novellen. (S. Fischer, Verlag, Berlin.) Geheftet Mk. 3.—, gebunden Mk. 4.—. Inhalt: Grobschmiede, Die Begegnung, Agnes, Der Kilometerstein, Die Schrift, Die Eschersche, Der Altgeselle (zuerst in unserer Zeitschrift erschienen), Die Laterne.

Georg Hirschfeld, Der Wirt von Veladuz. Roman. (S. Fischer, Verlag, Berlin.) Geheftet Mk. 5.—, gebunden Mk. 6.—. Dieser Roman erschien im Feuilleton des „Bund".

Der Mensch und die Erde von Prof. Hans Krämer. (Deutsches Verlagshaus Bong & Cie., Berlin W. 57, Lieferung 60 Pfg.) Lieferungen 31—35.

Die Glockengießer von Hermann Kurz. Im Verlag des Vereins für Verbreitung guter Schriften in Basel. (Verkaufspreis 10 Cts.)

Kinderlieder-Quartettspiel. Soeben erschienen im bekannten Spielverlag von Otto Maier in Ravensburg.

Redaktion: Dr. Ed. 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.