

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 12 (1908-1909)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Für Leib und Seele  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665849>

#### 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:** 13.02.2026

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

unterbringe. So wird die Erziehung immer mehr aus der Familie hinausgedrängt. Die Mütter finden es bequemer und einträglicher, dem Verdienste nachzugehen und die Erziehung ihrer Kinder der Öffentlichkeit zu überlassen. Und doch könnten sie am einen wie am andern Orte ihren Kindern und sich selbst keinen größeren Dienst erweisen, als wenn sie die Erziehung ihrer kleinen selbst leiten würden. Erst dann, wenn sie mit den Kindern leben und spielen, könnten sie das Seelenleben derselben kennen und sie ganz verstehen lernen. Wie darf umgekehrt erwartet werden, daß Kind bekomme Familiensinn, wenn es nur den allerkleinsten Teil der Tageszeit im Familienverbande verbringen kann?

(Fortsetzung folgt.)

---

## Für Leib und Seele.

### Herzstörungen durch fehlerhafte Haltung.

Auf dem letzten Kongresse für innere Medizin fand ein Vortrag des Dozenten Dr. Herz viel Beachtung, der auf eine bis jetzt wenig berücksichtigte und doch so außerordentlich verbreitete Ursache der Herzerkrankungen hinwies. Dr. Herz ging davon aus, daß beim franken Herzen der Raumangst eine Rolle spielt, nicht die Schwäche des Herzens bildet den Kernpunkt der Krankheit, sondern es kann nur deswegen nicht seine Funktion erfüllen, weil ihm der genügende Raum fehlt. Das ist hauptsächlich dann der Fall, wenn durch fehlerhafte Körperhaltung beim Schreiben oder Zeichnen die Brusthöhle so verkleinert wird, daß das Herz einer Preßung durch die Rippen ausgesetzt ist. Daher röhren die zahlreichen Herzbeschwerden bei allen Bureauarbeitern, bei Schriftstellern, Journalisten, Advokaten, Architekten usw. Unter den Ärzten sind es die Zahnärzte, deren Herz durch die gebückte Haltung leidet. Die Schuster werden ungleich häufiger als andere kleingewerbliche Arbeiter durch Herzleiden arbeitsunfähig. Bei den Genossenschaftskrankassen in Wien wurden bei den Schuhmachern nahezu um die Hälfte mehr Herzkränke gefunden, als der Mitgliederzahl entsprach. Zweifellos begünstigt die gebückte Körperhaltung die venöse Rückstauung und damit das Eintreten von schweren Herzaffektionen, besonders dann, wenn das Herz an und für sich nicht gesund ist. Auch Erkrankungen des Magens und des Darms können durch Hochstand des Zwölffelles das Herz bedrängen und in letzter Linie zu wirklicher Schädigung des Herzmuskels führen. Bei allen diesen gefährdeten Bureauarbeitern sollte daher der Schreibtisch stets so eingerichtet sein, daß eine aufrechte Körperhaltung möglich ist; der Kranke soll dann auch während des Gehens eine solche einhalten. Weitere Heilmittel sind die Gymnastik, auch Atmungsgymnastik und die Massage zur Kräftigung der Muskeln, die dazu bestimmt sind, den Brustkorb in einer zweckmäßigen Lage festzuhalten. Dadurch gelingt es oft, die Beschwerden zu beseitigen.

---

### Sprüche aus dem „Buch der Glücklichen“ von Büzri Dschumhur.

Die schönste Handlung des Verständigen ist diejenige, welche andere vom Bösen abhält.