

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 12 (1908-1909)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Bunte 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:** 20.02.2026

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

## Bunte Wissenschaft.

### Mädchen Schulreform und Frauengesundheit.

In der „Berl. klinischen Wochenschrift“ bespricht Dr. W. Hanauer von Frankfurt die Grundzüge der neuen preußischen Mädchen Schulreform vom hygienischen Standpunkt und bedauert, daß man es unterlassen habe, vor Fertigstellung derselben auch ärztliche Sachverständige zu hören. Aus der Statistik stellt Hanauer fest, daß die neue Schulorganisation erhebliche Gefahren für das weibliche Geschlecht berge. Denn sowohl die Sterblichkeit wie die Kränklichkeit wird bei der weiblichen Schuljugend viel höher gefunden als bei der männlichen. In den deutschen Mittelschulen werden mit chronischen Übeln behaftet gefunden 16—30 Proz. Knaben, dagegen 17—41 Proz. Mädchen; die Mädchen erkranken häufiger an Kopfschmerzen, Blutarmut, Nervosität und Magenleiden. Mit dem Fortschreiten in der Schule nimmt die Kränklichkeit zu, in Kopenhagen von 25 Prozent auf 50 Prozent. Wie die Mädchen an Größe und Gewicht den Knaben nachstehen, also körperlich schwächer sind, so zeigen sie auch eine geringere Widerstandsfähigkeit gegenüber der Tuberkulose.

Diese Ergebnisse lehren deutlich, daß es nicht angängig ist, von den viel schwächeren und hinfälligeren Mädchen dieselben Leistungen zu verlangen, wie von den kräftigeren und widerstandsfähigeren Knaben. Daß dies aber doch geschieht, daß man in den neu zu bildenden Mädchengymnasien und Realgymnasien den Mädchen genau denselben Lehrstoff aufbürdet, daß man ihr Gehirn mit demselben Maße von alten Sprachen und Mathematik sich abquälen läßt, wie das der Knaben, das hält Dr. Hanauer für das außerordentliche Bedenkliche dieser „Reform“. Ihre Hauptgefahr besteht darin, daß es Modesache werden wird, die Mädchen auf die höheren Schulen zu schicken, ganz gleich, ob sie sich körperlich und geistig dazu eignen oder nicht; und wenn auch einsichtige Schulmänner dem einen Damm entgegensetzen werden, so werden derartige Versuche doch oft an der Eitelkeit und Kurzsichtigkeit vieler Frauen scheitern.

Die Gefahr, daß hygienische Schädigungen eintreten, besteht eben in der großen Leichtigkeit und Bequemlichkeit, mit welcher in Zukunft das Studium in den höheren Schulen ergriffen werden kann. Bisher ist dasselbe ja auch ermöglicht gewesen; aber die Schwierigkeiten, mit welchem der Besuch der Studienanstalt verknüpft war, haben doch wohl den Vorteil gehabt, daß sich nur die Tüchtigsten zum Besuch derselben entschlossen, so daß von vornherein eine gewisse Auslese stattfand. Diese wird jetzt in Wegfall kommen, die Qualität des Schülerinnenmaterials wird sich verschlechtern und dieses wird unter der Überbürdung doppelt zu leiden haben. Um die drohenden Gesundheitsgefahren wenigstens auf das geringste Maß einzuschränken, verlangt Dr. Hanauer, daß aufs Nachdrücklichste der Auflassung entgegengetreten werde, daß der Besuch der Mädchengymnasien zur Modesache werde. Es wird ferner ärztliche Untersuchung der in den Studienanstalten eintretenden Mädchen verlangt, des weiteren die Anstellung von Schulärzten zur dauernden Kontrolle des Gesundheitszustandes der Schülerinnen, endlich eine möglichst durchgreifende Hygiene des Unterrichts, Freibleiben des Nachmittags-

unterrichts, Abschaffung des Abiturientenexamens, ausreichende Sorge für körperliche Übungen, desgleichen Turnstunden und obligatorische Spielnachmittage, Schwimmunterricht und Spaziergänge.

### Der Hochsommer als Reparaturzeit für den Körper.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten)

Wenn der Landwirt des Sommers rastlose Arbeit endlich vollbracht hat, wenn vom ersten Frühjahr bis zum Spätherbst tagtäglich Mensch, Vieh und Gerätschaften abgearbeitet und abgenutzt sind, dann kommt die winterliche Ruhe- und Reparaturzeit. Was an Wagen, Maschinen und Geräten während des strengen Gebrauches entzweiging, konnte damals nur schnell notdürftig ausgehebelt werden. Das Flickwerk hielt zwar für's erste, aber nur bei schonendster Behandlung; ein kleines Versehen konnte das ganze Gerät völlig unbrauchbar machen. Deshalb ist der Landmann sehr froh, im Winter endlich Zeit zu haben, es von Grund aus wirklich zu erneuern.

Auch unsere Körpermashine zeigt, zumal wenn sie schon mehrere Jahrzehnte in Gebrauch ist, immer mehr Schäden. Diese machen sich besonders im Winter bemerkbar, wo das Haupttriebwerk, die Nerven, so abgenutzt werden durch die aufreibende Lebensweise von „Tages Arbeit, abends Gäste“, wo im Verhältnis zur geringen Tätigkeit, Bewegung und Hautaussöpfung (dicke Kleidung) meist viel zu viel Brennmaterial eingeschüttet wird in Gestalt von Essen und Trinken, so daß die Mashine überheizt wird (heißer Kopf, Schlaganfälle), und die Luftröhren verrüben (stete Verschleimung). In unserm lebenden Organismus wird dann auch der Träger der Nährstoffe, das Blut, überladen (dickes Blut), es verschlammt und führt die Abfallstoffe zu langsam und ungenügend ab (schlechte Säfte, Stoffwechselkrankheiten).

Machte sich im Winter irgend ein Schaden besonders bemerkbar, dann wurde er mit Medikamenten oder Hausmitteln schnell repariert, damit die Körpermashine nur nicht lange leistungsunfähig bleibt. Jedoch war es nur ein oberflächliches Ausbessern, so daß es zwar besser ging, aber doch nicht wirklich gut wurde. Im nächsten Winter wird daher sehr wahrscheinlich das Leiden in verstärktem Maße zum Ausbruch kommen. Wer z. B. an Rheumatismus leidet und nichts Gründliches dagegen tut, weiß, wie von Jahr zu Jahr das Zwicken und Zwacken immer heftiger wird und immer weitere Körperteile in Mitleidenschaft zieht. Im Winter erschweren die ungünstigen Temperaturverhältnisse, die kurzen Tage u. s. w. eine gründliche Ausheilung. Aber im Sommer unterstützt die Natur von selbst eine Heilkur durch Schwitzen, durch das Verlangen nach leichter Kleidung, Wasseranwendung und Wandern. Diese hygienische Gnadenzeit möge sich jeder zu nutze machen, damit er den nächsten Winter „freudvoll“, aber nicht „leidvoll“ verbringt. Die üblichen Redensarten „sich abhärteten“, „sich kräftigen“ sind zu allgemein und werden daher nur wenig befolgt; jeder muß individuell seinen Gesundheitszustand prüfen und darnach vorgehen. „Vom Scheitel bis zur Sohle“, ganz wörtlich genommen, muß man untersuchen, was reparaturbedürftig ist. Vom Scheitel an: ob die Haare dünner geworden oder viel Schuppen sich zeigen. In der jetzigen warmen Jahreszeit kann man ohne Erfältungsgefahr täglich den Kopf waschen, trocken mit Bürsten bearbeiten, recht viel barhäuptig gehen,

wodurch die Kopfhaut, der Haarboden abgehärtet, gestärkt, der Haarwuchs gefrästigt wird.

Wer zunehmende Schwäche oder öfter „Brennen“ der Augen empfindet, verschaffe sich oft den wohlstuenden Anblick grüner Wiesen, spaziere besonders im kühlen grünen Walde und nehme täglich 4—5 mal ein stärkendes Augenbad, indem er das Gesicht mit nur leicht geschlossenen Lidern in ein weites Becken mit kaltem Wasser bis über die Schläfen eine Zeit lang eintaucht und nachher nur oberflächlich abtupft.

Wer häufig an Schnupfen leidet, spüle und spritze regelmäßig die Nase kalt aus und atme stets nur durch die Nase: beides trägt zur Abhärtung der Schleimhaut bei.

Täglich kalte Gurgelungen gewöhnen an des Winters kalte Luft und beugen Halsleiden vor, zumal wenn ihnen fünf Minuten lang recht tiefe Einatmungen am offenen Fenster folgen. Letztere sind besonders nützlich und notwendig für Schwindsuchtskandidaten, Asthmatischer u. dergl.

In jetziger Jahreszeit kann jeder morgens  $\frac{1}{4}$  Stunde früher aufstehen und dabei Reparaturarbeiten an seinem Körper vornehmen; dazu muß aber entschieden mittags und abends noch je  $\frac{1}{4}$  Stunde kommen. Auch die kleinen, schon jahrelang bestehenden Schäden vergesse man nicht, z. B. kalte Hände, kalte Füße oder Frostschäden daran. Hiergegen hilft am besten wechselndes Eintauchen in heißes und kaltes Wasser und häufiges längeres Besonnen, was bei den Füßen in der Weise geschieht, daß man sie nacht in die durchs geöffnete Fenster scheinenden Sonnenstrahlen hält, wobei man ganz gemütlich lesen kann. Dies ist auch ein recht gutes Mittel bei Frostbeulen, Krampfadern und „offenen Füßen“.

Hand in Hand hiermit muß Reinigen und Putzen des gesamten Äußeren der Körpermashine gehen, d. h. durchgreifende Hautpflege, Sonnenbad, Luftbad, häufiges Wechseln der Wäsche, leichte, offene Kleidung, Abreiben des Körpers mit feuchtem grobem Tuche, öfters heißes Bad mit kalter Dusche: Das alles reinigt die Haut, säubert sie von „Miteßern“, „Blüttchen“, Ausschlägen und Flechten, stählt die Nerven, übt die Gefäße in der Regulierung der Körperwärme, härtet ab gegen Kälte.

Innere Schäden freilich erfordern noch mehr Sorgfalt, noch energischere Mittel. Bei Rheumatismus, Gicht und den anderen vielverbreiteten Stoffwechselkrankheiten heißt's vor allem: Raus mit dem Gift und den unreinen Säften! Viel Schwitzen im Sonnenschein, beim Bergsteigen, beim tüchtigen Laufen und in heißen Bädern. Täglich Tee trinken und so den Körper ordentlich ausspülen und innerlich reinigen. Man wechsle mit verschiedenen Teekräutern (Kamillen, Lindenblüten, Pfefferminz u. s. w.) ab, die man in jetziger Jahreszeit frisch von Händlern kauft; man hüte sich vor den vorjährigen kraftlosen Ladenhütern. Den Cambrinusbrüdern sei noch ganz besonders gemeldet: Bier, selbst in großen Mengen, ist kein geeignetes Durchspülungsmittel für den Körper.

In dieser Weise muß jeder im Hochsommer die Schäden seines Körpers einer gründlichen durchgreifenden Reparatur unterziehen, auch wenn sie jetzt nicht sichtbar oder fühlbar sind, damit sie im nächsten Winter sich nicht vergrößern und verschlimmern. „Vorbeugen dem Übel“ ist der Hygiene erster und wichtigster Grundsatz. Fort mit aller Bequemlichkeit und Selbsttäuschung. Schonungslos halte man sich seine Gebrechen vor und beginne

mit der Aussbesserung nicht erst morgen, sondern gleich heute, fahre damit morgen früh, mittag und abend fort und halte diese drei Termine unter allen Umständen jeden Tag fest inne. Die nur kleine Mühe wird sich unermesslich belohnt machen; des Körpers Gesundung, neue Lebensenergie und Daseinsfreude ist ihr sicherer Preis!

---

### Eßregeln.

Daß eine große Zahl von chronischen Magenleiden von mangelhafter Mundverdauung, von ungenügendem Kauen und Einspeichern der Speisen herrührt, ist wohl jetzt allgemein bekannt und die Bestrebungen nach einer verbesserten Zahnpflege in der Schule und im ganzen Volke haben davon ihren Ausgang genommen. Nun gibt es aber zahlreiche Menschen, die, trotzdem sie ein gutes Gebiß besitzen, sich doch keine Zeit nehmen, die Nahrung gehörig zu zerkleinern, die das Essen im Flug herunterwürgen und jede Zeit als verloren betrachten, die sie mit dem Einnehmen der Mahlzeit verbringen müssen; sie denken dabei entweder an zukünftige Geschäfte oder beschäftigen sich während des Essens mit Lektüre. Um solche Menschen an ein vernünftiges Essen zu gewöhnen, hat Dr. Pöhl in Berlin eine Reihe Regeln aufgestellt, die alle den Zweck haben, diesen Personen das Essen erst wieder zur Empfindung kommen zu lassen. So wird empfohlen, nicht den nächsten Bissen zu schneiden, so lange man den vorigen noch kaue oder schlucke. Dann soll man so kauen, daß das Gefühl im Munde oder der Geschmack unterscheiden, was fest und weich, was trocken und was feucht, was flüssig, salzig, süß oder sauer ist. Man hat viel mehr Wohlgeschmack, Sättigung und Anregung, wenn man alles mit „Verstand“, das heißt langsam genießt. Man kaue möglichst so lange, bis keine ungleichen Teile mehr im Bissen sind. Wenn man kann, so soll man in Gesellschaft essen. Die heftigsten Esser sind gewöhnlich Alleineesser. Wenn Zeit oder Ruhe in ganz besonderem Maße fehlen, so soll man weniger essen, als man essen will.

---

### Der Einfluß der Farben auf unsern Gemütszustand.

Dr. Leon Landone hat durch Versuche an Kindern festgestellt, daß die verschiedenen Farben einen erheblichen Einfluß auf den Gemütszustand und auf die Geistesstätigkeit ausüben. Die Kinder wurden mehrere Stunden lang in Zimmern beschäftigt, die mit verschiedenen Farben beleuchtet wurden. In Zimmern mit rotem Licht und bei rot behangenen Wänden brachten sie fast zweimal so viel fertig als sonst. Der Blutumlauf, die Herzstätigkeit und der Appetit waren dabei in einem Maße gesteigert, daß in diesen Tagen niemals das gewöhnliche Frühstück genügte. Auf das Gemütsleben schien das gelbe Licht von günstigem Einfluß zu sein. (Das war schon Goethe bekannt!) Kinder, die sonst ihren Spielgefährten gegenüber sehr unerträglich und zänkisch waren, benahmen sich jetzt sehr liebenswürdig, die sonst in zwei Stunden geleistete Arbeit steigerte sich bei gelbem Lichte um 50 %. Waren die Wände mit schwarzem Karton bedeckt und die Fenster mit schwarzem Battist behangen, so wurden die Kinder verdrießlich, mürrisch und schwermüttig. Nicht halb so viel Arbeit, wie sonst, wurde geleistet und bald klagten die Kinder über Magenbeschwerden. Blau schien Ruhe und Stille zu

befördern und die Neigung zu haben, die Kinder ernsthaft zu machen. Die besten Erfolge aber zeigte die grüne Farbe. Mehr und bessere Arbeit wurde bei derselben geleistet und weniger Ermüdung empfunden. Der interessanteste Versuch aber war der, daß die Wände des Zimmers mit sieben verschiedenen farbigen Draperien behängt waren. Die Farben der Wandbehänge und der Belichtung wurden jede halbe Stunde geändert und die Folge war, daß die im Laufe einer Stunde geleistete Arbeit sich fast um 200 Prozent erhöhte, sie war aber auch besser und kein einziges Kind schien ermüdet, keines klagte über Kopfschmerzen und am Schlusse der Übung schienen die Kinder ebenso frisch, ebenso munter und ebenso aufgelegt, wie zu ihrem Anfange.

---

## Sprüche von Gottfried Keller.

Was die Einsamkeit betrifft, so kann ich nicht begreifen, wie gewisse Leute Anspruch auf Geistesbildung oder auf Seelengröße und Charakter machen wollen und doch nicht das mindeste Gefühl für das Alleinsein haben. Denn die Einsamkeit verbunden mit dem ruhigen Anschauen der Natur, mit einem klaren, heiteren Bewußtsein seines Glaubens über Schöpfung und Schöpfer, und verbunden mit einigen Widerwärtigkeiten von außen, ist, ich behaupt' es, die einzige wahre Schule für einen Geist von edeln Anlagen; und wer nicht seine schönsten Träume in der Einsamkeit träumt, wer nicht so weit gekommen ist, daß er jede menschliche Gesellschaft, alle Berstreuungen und allen Umgang mit der faden Welt, ja sogar den Umgang mit großen Seelen und wirklich guten Gemütern entbehren kann, wer sich nicht selbst genug, wer nicht die erste und beste Unterhaltung in sich selbst, in der Tiefe seines eigenen Ichs findet, der schiebt seine Ansprüche auf Geistesgröße bescheidenlich in die Tasche zu den übrigen Brotkrummen und Bettelmünzen, die dort befindlich sind, und schleiche sich fort aus dem Angeichte der heiligen Natur, der er doch nicht angehört. O wie oft habe ich mich schon getäuscht, wenn ich einen gehaltvollen, der Einsamkeit getrauten, sich selbst kennenden Kopf gefunden zu haben glaubte und nur einen Getümmel suchenden Strohkopf entdeckte, in den sich ein paar feurige Augen verirrt hatten! Ich fordere keinen scharfen, umfassenden Geist, keine berechnende, weitausschauende, entschlossene Kraft von einer großen Seele; es sind schöne Gaben, aber sie kann ohne dieselbe bestehen. Hingegen fordere ich vom wahren Menschen jene hohe, große majestätische Einfalt, mit der er den Schöpfer und seine Schöpfung, sich selbst erforscht, anbetet, liebt. Ich fordere von ihm das Talent, sich in jedem Bach an der kleinsten Quelle wie am gestirnten Himmel unterhalten zu können, nicht gerade um des Baches, der Quelle und des Himmels, sondern um des Gefühls der Unendlichkeit und der Größe willen, das sich daran knüpft. Ich fordere von ihm die Gabe, aus jeder Wolke einen Traum ziehen und der sinkenden Sonne, wenn sie ihr Feuer über den See wirft, einen Heldengedanken entlocken zu können; aber der fleinliche, spekulative, kraßende, spöttende, schikanierende, schmutzige Zeitgeist sei ferne von ihm, der keinen Menschen in Ruhe lassen und keines Menschen Würde erkennen kann; und ferne sei von ihm die Naseweisheit und die Frechheit des Jahrhunderts! Den, der seinen Körper