

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 12 (1908-1909)

**Heft:** 1

**Artikel:** "Jungfrau" und "Mönch"

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662824>

### 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>**

aufmerksam zu machen. Das Aussstreuen sollte nicht mit den Händen, sondern maschinell geschehen, stets soll mit dem Winde, nicht gegen den Wind gearbeitet werden. Auch empfiehlt sich das Tragen von Schutzbrillen. Auf alle Fälle ist eine Berührung der Augen mit den Händen zu vermeiden.

### Der Rhythmus des Lebens.

Den Rhythmus finden wir nicht nur in der Poesie und in der Musik, sondern auch in unserem eigenen Körper. Rhythmisches, d. i. gegenseitig sich ablösende und in gleichem Tempo erfolgende Bewegungen macht z. B. unser Herz, indem es „schlägt“. Rhythmisch vollzieht sich die Atmung, und die Bewegung des Darms weist ebenfalls einen gewissen Rhythmus auf. Aber nicht nur die Tiere, sondern auch die Pflanzen atmen, und entsprechend der Atmung bei den Tieren muß sie auch bei den Pflanzen rhythmisch vor sich gehen; nur sind hier die rhythmischen Bewegungen so gering, daß sie nicht zur Wahrnehmung gelangen. Regelmäßige Bewegungen der Ausdehnung und Zusammenziehung hat man weiterhin bei den „Einzelligen“ gesehen. Es liegt daher die Vermutung nahe, daß alles Leben in einem gewissen Rhythmus erfolgt. Und tatsächlich bezeichnet der Arzt Dr. Emil König in seinem kürzlich erschienenen Buche „Wie ist das Leben entstanden?“ rhythmische Bewegungen der Ausdehnung und Zusammenziehung als den Grundvorgang des Lebens, wenigstens nach der physikalischen Seite hin. König sieht in dem Leben eine Reaktion der Erde gegen die Bestrahlung durch die Sonne, die ihrerseits in einem Hin und Her, in rhythmischen Bewegungen der Ausdehnung und Zusammenziehung an der Oberfläche der Erde zum Ausdruck kommt. Diese Bewegungen werden hier von der gesamten „organischen“ Natur vollführt, wenn sie auch heute infolge der Entwicklung des Lebens wesentlich modifiziert sind.

### Die dicke Milch.

Die dicke Milch besitzt so viele diätische Vorzüge, daß man sich nur wundern kann, daß sie nicht häufiger genossen wird, sie müßte allenthalben ein Volksgetränk bilden. Sie ist leicht verdaulich und hat alle Vorzüge der reinen Milch. Wegen ihres säuerlichen, frisch angenehmen Geschmackes wird sie auch mit Vorliebe von den Kranken genossen und oft vor der anderen Milch bevorzugt. Für Magenfranke ist die Dickmilch oft zuträglicher als die Vollmilch, weil sie bereits geronnen ist und daher nicht mehr im Magen gerinnt und ihre Verdauung und die Verdauung der in der gleichen Mahlzeit genossenen Speisen beeinträchtigt. Die Dickmilch kann auch zur Übernährung verwendet werden, durch ihren Gehalt an Milchzucker und an Kochsalz wirkt sie auf die Nieren. Endlich hat sie der reinen Milch gegenüber den Vorteil, daß sie eine anregende Wirkung auf den Darm ausübt.

---

### „Jungfrau“ und „Mönch“.

---

Über die Bergnamen „Jungfrau“ und „Mönch“ macht Herr H. Hartmann in Interlaken, der gewandte Sekretär des oberländischen Verkehrsvereins, in den „Blättern für bernische Geschichtskunde“ Mitteilungen, welche auf das Interesse in weitesten Kreisen rechnen dürfen, weil dadurch die so

naheliegende Frage nach der Entstehung und Bedeutung dieser Namen endgültig gelöst wird, was bei der Deutung von Ortsnamen bekanntlich etwas heißen will. Was die Jungfrau selbst, den klassischen Berg des Berner Oberlandes, betrifft, so galt im allgemeinen die Deutung, welche schon im 16. Jahrhundert entstanden ist, als die wahrscheinlichste, daß nämlich damit der reine, von Menschen unberührte unnahbare Berg bezeichnet worden sei. Der genannte Forscher weist nun, nachdem er die ältesten Bezeichnungen des Berges kurz aufgeführt und kritisiert hat, an Hand der alten Zinsurbane des Klosters U. L. Frauen zu Interlaken nach, daß die zu Füßen des gewaltigen Schneeberges liegende Alp einst den Nonnen des Augustinerklosters zu Interlaken gehörte und davon „Jungfrauenberg“ hieß. Im gleichen Sinne ist auch der Flurname „Jungfrauenweg“ zu deuten als ein Stieg, der über die Alpgüter des genannten Klosters führte. Die alten Güterverzeichnisse kennen mehrere solcher „Jungfrauenberge“ (am Fuß des Grosshorns, bei Wengen und auf Wengernalp); von einem derselben ist dann der Name später auf die schöne Schneephramide übertragen worden, als „Jungfrauennhorn“, später kurzweg „Jungfrau“. Eine solche Übertragung des Namens der Alp auf den dabei liegenden Berg oder Gipfel ist überhaupt in der Schweiz mehrfach nachzuweisen und ist auch an und für sich durchaus natürlich. Die wenigsten Hochtäler der Alpen waren in alten Zeiten benannt, denn das Interesse dafür fehlte, es sei denn, daß es sich um Orientierungspunkte (z. B. Mittagshorn) oder Grenzpunkte handelte. Bloß für die kultivierten Stellen der Berge, die eine praktische Bedeutung für das Volk hatten, bestand schon seit alters das Bedürfnis nach einer speziellen Bezeichnung.

Auch der Bergname „Mönch“, früher „Münch“, hat seine prosaische, aber sehr praktische Grundbedeutung und geht auf die einst im Oberland bedeutende Pferdezucht zurück. Die Klosteralpbücher sagen es deutlich, daß auf gewissen Bergen nur „München“, d. h. Wallachen, gesömmert wurden. Es steht fest, daß auf Wengernalp bis zur Scheidegg ein solcher „Münchenberg“ lag; davon wird das darüber liegende Horn den Namen „Münchenhorn“, später Münch oder Mönch erhalten haben.

---

## Bücherischau.

---

Deutsche Literaturgeschichte von Alfred Biese. 1. Band, in Leinwand gebunden Mark 5.50. C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München. Endlich einmal eine wirklich vollständliche Literaturgeschichte, die nicht nur Belehrung, recht ausgedehnten billigen Wissenskram, möglichst genaue Aufzählung der Literaturwerke, sondern eine mit wirklichem Genuss zu lesende Darstellung des Entwicklungsganges der deutschen Literatur enthält. Was irgendwie fördernd oder hemmend auf diesen eingewirkt hat, was Eigenart und deshalb unvergängliches Leben besitzt, kurz, alle Hauptwerke werden uns durch schöne Inhaltsangaben und klare Besprechungen, welche unser Verständnis und unser Urteil fördern, vergegenwärtigt. Wie der Verfasser mit umfassender Kenntnis den Einfluß der fremden Literaturen auf die deutsche am richtigen Orte aufdeckt, versiert er auch nirgends den Zusammenhang der wissenschaftlichen Strömungen mit der literarischen Entwicklung aus dem Auge und führt uns allmählich, in schöner Steigerung — alles Unbedeutende und Unfruchtbare links liegen lassend — zum Höhepunkt der Klassiker empor, der am Schlusse dieses 1. Bandes herrlich vorbereitet wird. Wir können dieses Werk aus voller Überzeugung als literaturgeschichtlichen Hausschatz empfehlen.

A. V.