Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 12 (1908-1909)
Heft: 5

Artikel: Für Leib und Seele
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-664871

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: 09.08.2025

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

wie das Ereignis bei allen Kulturvölkern der Erde selbstlose und großherzige Teilnahme geweckt hat, wie die Menschheit trotz allen Wirren und Kämpfen mehr und mehr von dem Gefühl der Zusammengehörigkeit durchdrungen, „hilfreich und gut" wird. Das hat der Verkehr der Völker untereinander, der nie so rege und so allumfassend war wie in unserer Zeit, zustande gebracht. Wir haben ein Recht, uns dieser Erscheinung zu freuen.

Für Leib und Seele.

Der Schnee als Luftreiniger.

Interessante Experimente mit Schnee hat die Londoner medizinische Zeitschrift „The Lancet" nach den letzten großen Schneefällen angestellt, die beweisen, daß der Schneefall, entgegen manchen Annahmen, einen fast noch mehr reinigenden Einfluß auf die Luft ausübt als der Regen. Trockener Schnee freilich nicht, aber die meisten Schneeflocken sind feucht und nehmen die Unreinheit der Luft auf. Nach dem ersten Weihnachtsfeiertag machte man mit dem reichlich gefallenen Schnee von dem Dache des Redaktionsgebäudes des „Lancet" in London Analysen und verglich diese mit Analysen von Schnee, der von einer Wiese einer Villa in Kent, 12 Meilen südlich von London, genommen wurde. Der nach dem Verdampfen bleibende Satz hatte stark teerigen Geruch und gab beim Erhitzen braunen Rauch, genau wie Kohlenteer. Dies, sowie der reiche Ammoniak- und Schwefelgehalt rührt natürlich vom Kohlenrauch her. Hunderte von Tonnen von Teer, Schwefel und Ammoniak müssen also in einer Riesenstadt wie London von einem starken Schneefall zur Erde gebracht werden. Sehr interessant ist auch ein Vergleich mit der Zusammensetzung des Schnees von Kent. Man sah sofort, daß dort der Schnee weit weniger Unreinheiten enthielt, und beim Verdampfen ergab sich kein teeriger Geruch und Rauch. Dies zeigt, daß schon 12 Meilen von London entfernt die Luft rein und gesund ist. Was für London gilt, gilt natürlich auch für andere Städte, wenn auch dort die Luft nicht so stark verunreinigt ist, wie in der englischen Metropole. Das Volk hat längst gesagt, nach einem Schneefall fühle man sich kräftiger und die Luft wirke anregend. Jetzt ist dies wissenschaftlich dadurch erhärtet, daß die Luft vom Schneefall reiner wird, wie vom Regen. Daher ist der Wintersport, der ein Atmen in der frisch gereinigten Luft bedingt, so überaus gesund. Jedenfalls ermuntert diese wissenschaftliche Feststellung zur ausgiebigen Betreibung des Wintersports und zeigt, daß ein Schneefall nicht nur eine unangenehme Rolle spielt im Haushalt der Städte, dem er durch die Schneewegräumung Kosten auferlegt, sondern daß er auch zu der Städtehygiene als Luftreiniger förderlich ist.

Suppen als winterliches Heiz- und Nahrungsmittel.

Dem Rauchwölkchen ob dem Kamin
Wird fröhlich zugejodelt,
Es kündet: In der Küche drin
Die „Mittagssuppe" brodelt. Scheffel.

Die Suppe bildet das Präludium der Tischsymphonie, wie die Mehlspeise das Finale. Schon Jahrtausende hindurch hat sie ihren Ehrenplatz beim Mittagstisch behauptet; denn bereits in grauer Vorzeit war die „schwarze

Suppe" der Spartaner berühmt. In letzter Zeit freilich, wo man geneigt ist, die Speisen nur nach ihrem wägbaren Nährwert zu beurteilen, — als ob unser Magen eine tote chemische Retorte wäre, — ist sie mehrfach in Mißkredit gekommen, weil sie zu wenig Nährstoffe enthalten soll. Allerdings gilt auch von der Suppe wie von allem anderen: Allzuviel ist ungesund! Führt man eine größere Menge Suppe zu Anfang des Mittagsmahles dem leeren hungernden Magen zu, so wird der Magensaft sehr verdünnt und zur energischen Verdauung untauglich. Namentlich im heißen Sommer, wo die Verdauungsorgane empfindlicher und der Appetit geringer ist, sollte man nicht so viel dünne Suppe genießen. Aber in der kalten Jahreszeit, da wirkt sie Wunder, indem sie nicht nur den Magen, sondern auch die Glieder durchwärmt. Wie wohltuend empfindet man bei recht nassem, kaltem Wetter einen Teller warme Suppe, sowohl mittags wie auch besonders abends, wo sie den Magen nicht belästigt und einen ruhigen, gesunden Schlaf verschafft, da sie nicht aufregend wirkt wie Tee oder Kaffee. Im Winter bildet die Suppe ein vortreffliches Heizmittel für den Körper. Freilich darf sie auch nicht zu heiß genossen werden. Es ist ein großer Fehler der Hausfrauen, gerade dieses Gericht meist in fast kochendem Zustande auf den Tisch zu bringen. Man sehe sich einmal in einer Tischgesellschaft die Grimassen der verschiedenen Teilnehmer beim Genuß des ersten Löffels an! Dr. Höber sagt mit Recht: „Wir verschlucken ohne Umstände Suppen, die wir uns sehr bedenken würden, über unsere Hände zu gießen, weil wir dann fürchten müßten, uns zu verbrennen."

Aber auch ein stärkendes Nahrungsmittel bilden die Suppen. Von den aus Bohnen-, Erbsen- und Linsenmehl bereiteten ist dies ja allbekannt. Der verstorbene Papst Pius IX. hat in seinen letzten Lebensmonaten vornehmlich von dieser Art Suppen gelebt. Ein findiger Geschäftsmann fabrizierte deshalb Ende der 70er Jahre solche Mehle im Großen, verpackte sie in Blechbüchsen, versehen mit dem Bilde Pius IX., und verkaufte sie unter dem Namen „Hygianio". Diese Suppen fanden zuerst reißenden Absatz, aber bald mochte sie niemand mehr, weil das stickstoffreiche Mehl der Hülsenfrüchte in den luftabgeschlossenen Blechbüchsen dumpfig wurde. Daher wird es jetzt von den neueren Fabrikanten in luftdurchlässige Säckchen verpackt.

Mehrfach angefeindet wird die Fleischbrühsuppe, weil sie ohne jeden Nährwert sei. Aber doch bildet sie gerade im Winter ein sehr schätzenswertes Stärkungs- und Heizungsmittel für den Körper. Einer unserer bedeutendsten Ärzte, Dr. Paul Niemeyer, äußert sich darüber: „Fleischbrühe übt auf Zunge und Gaumen eine große stärkende und belebende Wirkung aus und wärmt den Magen gar sehr. Diese Eigenschaften werden besonders auch von Reisenden in unwirtlichen Gegenden gerühmt. Der Naturforscher Rohlfs sagt: Bouillon vermag aufs vortrefflichste die ermattende Nervenfaser und den erlahmenden Herzschlag zu beleben." Die Professoren Pettenkofer und Voit vergleichen in einer wissenschaftlichen Abhandlung die Fleischbrühe mit dem Schmieröl einer Maschine, welches, wenn auch kein Teil derselben, doch diese stets zu neuer Tätigkeit antreibt.

Hauptsächlichen Einfluß auf die Güte der Fleischbrühe hat die Art ihrer Zubereitung. Denn die „Kraft" derselben richtet sich nach der Menge der in ihr aufgelösten Fleischbestandteile. Sie ist am kräftigsten, wenn das Fleisch in kleinen Stückchen mit kaltem Wasser angesetzt wird. Schwach ist sie, wenn das Fleisch als großes ganzes Stück sogleich in kochend heißes Wasser gebracht wird; dann bilden nämlich die plötzlich gerinnenden Eiweißstoffe der äußeren Schicht eine schützende Rinde, welche das weitere Auslaugen des Fleisches ver-

hindert. Von dem Eiweiß des Fleisches kann gegen 3 Prozent in die Suppe übergehen, das aber bald gerinnt, sich an der Oberfläche ansammelt und leider oft von der Köchin abgeschöpft und somit vergeudet wird.

Will man Fleischbrühe oder andere Suppen besonders „nahrhaft" machen, so schlägt man ein Ei hinein und fügt etwas Butter hinzu. Eine so zubereitete Tasse Bouillon bildet im Winter zum Frühstück das beste Erwärmungs- und Kräftigungsmittel für Gesunde und Kranke. Bei schwächlichen oder älteren Personen regt sie auch den Appetit ganz bedeutend an. Magenleidende mögen hierzu lieber das Fleisch von Geflügel oder Kalb benutzen. Besonders reizlos und dabei nahrhaft sind die Abkochungen aus den Knorpelsubstanzen und Bindegeweben von Kalbsfüßen, Kalbskopf oder Ochsenschwanz.

Mit Recht ist gerade in der kalten Jahreszeit ein Teller warme Suppe für Viele eine liebgewordene Gewohnheit. B. Auerbach läßt seinen Major Graßler sagen: Wenn er mal keine Suppe gegessen habe, sei ihm zu Mute, als ginge er ohne Strümpfe mit nackten Füßen in den Stiefeln. In poetischer Weise ist die Bedeutung der Suppen für die Ernährung von dem allbekannten Arzt und Dichter Dr. Heinrich Hoffmann im „Struwelpeter" geschildert worden:

Der Kaspar, der war kerngesund,
Ein dicker Bub und kugelrund.
Er hatte Backen rot und frisch,
Die Suppe aß er hübsch bei Tisch.
Doch einmal fing er an zu schrei'n:
„Ich esse keine Suppe! Nein!
Ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!"

Und was war die Folge? Am vierten Tage wog er nur ein Lot, am fünften Tage war er tot! Dieses drastische Beispiel ist in der Erziehung schon oft ein gutes Abschreckungsmittel für die ihre Suppe verschmähenden Kinder gewesen und hat seine Zugkraft noch heutigen Tages nicht eingebüßt. Es bildet eine hübsche Illustration zu dem Sprichwort:

Wer lange suppt, der lebt lange!

Hygienische Bedeutung der Lampenglocken und -Schirme.

Von Dr. M. Ehret.

Bei Gasbeleuchtung wirken die Blechschirme in Bezug auf Lichtvermehrung am günstigsten, zumal da sie auch die Lichtstrahlen auf einen weiten Kreis hin zurückwerfen. Diese reflektierte Lichtmenge ist geringer bei den weiß lackierten Blechschirmen, größer bei den polierten und bei weitem am größten bei den neusilbernen Reflektoren, das heißt blankpolierten neusilbernen Hohlhalbkugeln. Die sehr flachen Schirme sind wiederum dann den steileren vorzuziehen, wenn die Helligkeit nach entfernteren Teilen ausgebreitet werden soll. Deshalb sind sie besonders in großen Arbeitsräumen und Küchen angebracht. Da sie aber auch je nach der Stärke des Reflexes mehr oder weniger Wärme ausstrahlen, welche sich bei den neusilbernen sogar zur Hitze steigert, so sollten sie nur in hohen Räumen verwendet werden, wo sie hoch über den Köpfen der Anwesenden hängen. Ganz zu verbannen dagegen sind sie aus niedrigen Bureaus, in denen sie sich so dicht an oder über den Köpfen der Schreibenden befinden, daß sie dieselben fortwährend mit einer Glut heißer ausgetrockneter Strahlen übergießen.

Um das Auge, namentlich beim Lesen und Schreiben, vor dem direkten

Lichte zu schützen, pflegt man entweder gefärbte Glocken anzuwenden, oder über den Glocken farbige Lampenschirme anzubringen. Ich ziehe die letzteren vor, weil dadurch zugleich die vom Licht ausgehende Wärme zurückgehalten wird, und weil man sie leichter zeitweise entfernen kann, wenn das ganze Zimmer erleuchtet werden soll. Und zwar sind einfache, nicht durchlöcherte, fächerartig gefaltete, auf Drahtgestell ruhende Papierschirme die geeignetsten. Was die Farbe derselben betrifft, so hat darin schon der Sprachgebrauch das Rechte getroffen. Wir sprechen von schreiendem Gelb, von brennendem Rot, aber von einem ruhigen Blau und Grün. Wohl vermag eine mit rot- oder rosafarbenem Schirme versehene Lampe über die ganze Stube einen gewissen magischen Schein zu verbreiten, aber für den Studiertisch oder ähnliche Zwecke ist Grün und namentlich Blau die wohltuendste Farbe. Auch halten die letzteren Farben die für Kopf und Augen so schädliche Strahlungswärme besser zurück, und zwar violett 47 Prozent derselben, rot 53, hellblau 58, grün 74 und dunkelblau 81 Prozent. Natürlich darf man den Kopf nie dicht an der Arbeitslampe halten.

Leider achten noch immer viele Menschen die Bedeutung der Lampenglocken und -Schirme für die Schonung der Augen zu gering, um ihr einige Beachtung zu schenken. Erst wenn sich Augenschwäche oder gelegentliches Brennen der Augen einstellt, wird man vorsichtiger. Es sollte doch jeder bedenken, daß wir im Winter einen großen Teil des Tages bei künstlicher Beleuchtung zubringen und daß daher namentlich eine zu grelle Beschaffenheit derselben durch die Länge der Zeit entschieden einen schädlichen Einfluß auf unser Sehorgan ausüben muß. Wohl soll der Gegenstand unserer Tätigkeit, z. B. Buch oder Näherei, stets sehr hell beleuchtet sein, aber unsere Augen selbst müssen durch Lampenschirme gegen den direkten Lichtschein geschützt werden.

Vom entschwindenden Leben.

In der sozialpsychologischen Rundschau „Polis", die in Zürich in Quartalheften erscheint, spricht U. W. Züricher die schönen Worte:

„Ein Leben, das nur aus Beruf und Erholung besteht, ist noch gar kein Leben. Nur das ist Leben, was uns der Seele der Welt und der andern Menschen näher bringt. Und während der Arbeitsstunden hat man dazu keine Zeit, und während der Erholungsstunden auch nicht. Und so bleibt das Leben immer gleich arm und leer. Mehr Zeit, mehr Zeit, damit die Seele ausreifen und süße Früchte bringen kann. Wer immer seine ganze Lebenskraft im Beruf aufgehen lassen muß, kommt nicht zum Leben. Der Arbeiter, der nicht mal genügend Zeit zur Erholung, geschweige zur innern Erhöhung der Existenz hat, schon gar nicht; aber auch der Bureaukrat, der am Abend müde von Geschäften und Akten nur noch am Kartenspiel und Zeitungen sich erfrischt, der Gelehrte, dessen ganze Zeit durch das Studium der kleinsten Erscheinung seines Faches genommen wird, und der Kellner, der kaum Zeit zum Schlafen hat, werden gleicherweise um ihr Leben betrogen. Auch der Lehrer, der Chemiker, der Ingenieur, kurz, alle liberalen Berufsarten kommen nur spärlich zur Sammlung, so wenig wie Politiker und sonstige Geschäftsreisende. Es ist nichts Traurigeres, als Menschen zu begegnen, die berufen wären, nachzudenken, zu lesen, zu sprechen, Worte der Liebe der Freundschaft, der Erkenntnis auszutauschen, Werke der Schönheit und Einheit aufzunehmen und zu schaffen, und die vor lauter Alltagssorgen und Geschäften nie frei atmen können. Und selber wenn sie könnten! Die Küchenmoral, die

alles „Überflüssige", „Unnötige" verurteilt, sitzt so tief. Als ob nicht gerade dies Überflüssige, Unnötige das Allerwichtigste, das einzig Wichtige wäre.

Ja, die Sorgen um Existenz und Fortkommen drücken manche nieder! Aber weitaus die meisten machen sich noch mehr Sorgen, als ob Kinder und Blumen nicht tausendmal mehr recht hätten, als alle Moralpädagogen. Nein, wirklich, die Freude und Herzlichkeit sollte man sich nicht für Schützen- und Weihnachtsfeste, Hochzeiten und Taufen aufbewahren; jeder Tag sollte Feste und Freuden, Herzlichkeit und Liebe bringen. Es kostet ja nichts. Warum laßt ihr's euch auch gefallen, dies alltägliche Sorgengesicht? Wer verlangt denn von euch eure schwerfällige Säuerlichkeit, die es als unmoralisch empfindet, wenn man an einem ganz gewöhnlichen Werktag am See liegt und Blumen pflückt, ein Buch, ein Gedicht liest und einem Kunstwerk leise sein Herz öffnet? Ach, das Leben kostet soviel; soviel muß man verdienen, arbeiten. Ja, aber von hundert könnten, wenig gesagt, die Hälfte einfacher wohnen, einfacher essen und trinken, tausendfachen Behäbigkeitsluxus, der ihr Herz doch nicht froh macht, über Bord werfen und für all das Muße, Freude und Leichtsinn eintreten lassen. Alle echte Moral hat einen leichten frohen Sinn, singt zur Arbeit und weiß jeden Tag mindestens einmal aus Nichts eine Welt zu schaffen, eine Welt des Frohsinns und der Innigkeit, ohne einen Rappen auszugeben."

Die Minderwertigkeit der Erstgeborenen und das frühzeitige Heiraten.

Die Lehre, daß erstgeborene Kinder gegenüber den spätgeborenen körperlich minderwertig seien, ist zuerst von Pearson aufgestellt worden, und zwar auf Grund einer Statistik, wonach die erstgeborenen Kinder in einer Familie häufiger von Schwindsucht weggerafft werden, als später geborene. Nach einem anderen Statistiker soll sich diese Minderwertigkeit auch darin äußern, daß Erstgeborene ein größeres Kontingent zu den Geisteskranken und Verbrechern stellen. Neuerdings ist diese Statistik von Dr. F. von den Velden in Frankfurt a. M. nachgeprüft worden auf Grund des Materials des Karlsruher Professors Dr. Riffel. Dieser hat nämlich den Stammbaum ländlicher Familien ganzer Orte, im ganzen ungefähr 2500 Personen, in Bezug auf die Vererbung der Tuberkulose geprüft. Das ganze Material wurde in fünf Gruppen eingeteilt: 1. In gesunde; 2. totgeborene und in den ersten sechs Lebensjahren verstorbene, 3. an Schwindsucht verstorbene, 4. an Krebs verstorbene, 5. in erblich belastete anderer Art. Die Resultate v. d. Veldens decken sich im großen ganzen mit denen der anderen Forscher. Unter den Gesunden wiesen die 4., 5. und 6. Geborenen einen höheren Prozentsatz auf wie die 1.—3. Geborenen. Während die letzteren in Bezug auf die Säuglingssterblichkeit einen geringeren Prozentsatz aufwiesen, als die ersteren, waren sie wieder durch die Schwindsucht am meisten dezimiert, ebenso durch sonstige erbliche Krankheiten. Als Ursache der Minderwertigkeit der erstgeborenen Kinder fand Dr. v. d. Velden das frühzeitige Heiraten. Wenn die Männer bei der Heirat älter als 28 Jahre, die Frauen älter als 25 Jahre sind, dann ist von Minderwertigkeit der Erstgeborenen keine Rede mehr. Da frühe Heiraten meist in den unteren Volksschichten stattfinden, so trifft man minderwertige Erstgeborene auch meist in diesen Klassen, während bei der geringen Kinderzahl der oberen Schichten ein Unterschied zwischen früh- und spätgebornen überhaupt nicht mehr zu machen ist.