

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 12 (1908-1909)  
**Heft:** 4

**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:** 13.02.2026

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

## Aus Natur und Wissenschaft.

### Verhaltungsmaßregeln bei Influenza.

Die Empfänglichkeit für die Influenza ist so verbreitet und die Krankheit so leicht übertragbar, daß von einer sicheren Verhütung derselben keine Rede sein kann. Glücklicherweise nimmt ja auch die Influenza meist einen gutartigen Verlauf, immerhin kann sie älteren Leuten und Geschwächten recht gefährlich werden, diese sollten sich demnach in besonderer Weise vor der Influenza hüten. Da die Influenzafanken selbst und die Lokalitäten, in welchen sie sich befinden, die hauptsächlichste Ansteckungsquelle bilden, so soll der Gesunde, wenn die Möglichkeit vorhanden ist, diese meiden und, wenn im eigenen Hause Kränke sich befinden, die Krankenzimmer nicht betreten. Angstliche Menschen mögen Influenzaorte mit influenzafreien vertauschen. Das Krankenzimmer, sowie die Krankenutensilien, wie Bettstücke, Wäsche, Geschirre, endlich auch der Auswurf des Kranken ist gründlich zu desinfizieren. Da im Freien die Ansteckung viel leichter erfolgt, wie im bewohnten Raume, so ist fränklichen und alten Leuten der Aufenthalt im Freien, namentlich bei ungünstigem Wetter, sehr zu widerraten. Um die Schleimhäute der Atmungsorgane, welche der Krankheit in erster Linie ausgesetzt sind, für dieselben unempfindlicher zu machen, werden antiseptische Gurgelungen, Nasenausspülungen und Inhalationen empfohlen. Ist die Krankheit zum Ausbruch gelangt, dann ist Ruhe auch in den leichtesten Fällen innezuhalten und zwar so lange, bis die Gefahr eines Rückfalles völlig ausgeschlossen ist. Denn gerade Rückfälle und Nachfrankheiten, wie Lungenentzündung und Rippenfellentzündung, Herzschwäche und Nervenfrankheiten können die Influenza mitunter zu einer recht gefährlichen Krankheit machen.

### Die Hygiene des Lesens und Schreibens.

Der französische Augenarzt Dr. Javal hatte das Unglück, als Augenarzt noch in seinen besten Schaffensjahren zu erblinden und aus der Summe seiner ärztlichen Erfahrungen heraus schrieb er ein Buch vor allem zu dem Zweck, die Mit- und Nachwelt von den Gefährdungen des Sehorgans durch das Lesen und Schreiben nach Möglichkeit zu befreien. Unsere modernen Schriftarten sind nach seiner Auffassung vom ABC-Schützen angefangen bis zum elegantesten Buchdruck eine Beleidigung des gesunden Menschenverstandes und der Hygiene der Augen, die nur infolge von Jahrhunderte altem Schlendrian von Generation zu Generation überliefert und gedruckt wurden. Von der Nachtschäftigung ist es vorzugsweise das Lesen, welches die Kurzsichtigkeit verursacht. Man soll daher den Schülern nicht zu früh Bücher mit feinem Druck zum Lesen geben. Die Druckzeilen sollen nicht mehr wie 9 cm Breite haben, somit nur bis 41 Buchstaben enthalten. Das Lesen der Zeilen geht nämlich nicht unter kontinuierlicher Bewegung der Augen, sondern rückweise in Abschnitten von 10—12 Buchstaben, also bei 41 Buchstaben in 3—4 Rücken, von statthen. Wenn auch die größeren Buchstaben aus relativ schlanken Strichen gebildet werden können, so muß doch in dem Maße, wie wir zu kleineren übergehen, die relative Dicke der Grundstriche vermehrt werden, die Buchstaben müssen durch ihre Dicke leicht erkennbar sein. Lieber soll im Druck der Durchschuß weggelassen werden, als daß man die Buchstaben kleiner nehme. Für das Schreiben empfiehlt Dr. Javal die gerade Schrift (Steilschrift) auf

geradem Papier bei gerader Körperhaltung. Ist das Kind älter geworden, so kann das Papier nach links geneigt und schräge beschrieben werden, da dies erhöhte Schnelligkeit und größere Zeilengradheit auf nicht liniertem Papier ermöglicht.

### Herztörungen 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 hingewies. Dr. Herz ging davon aus, daß beim kranken 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 u. s. w. 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 Genossenschaftskassen in Wien wurden bei den Schuhmachern nahezu um die Hälfte mehr Herzkrankheiten 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 Zwergfelles 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.

### Neue Ordnung.

Nach der alten Ordnung hieß es: Die kleinen Diebe hängt man, die großen läßt man laufen. Auf der Verbrecherinsel Sachalin haben die Russen die kleinen laufen lassen; bald werden sie die großen zu Hause hängen!

---

### Bücherſchau.

Niederländische Balladen. Von Carl Friedrich Wiegand. Verlag von Huber & Co., Frauenfeld. 1908.

Es liegt viel Temperament und visionäre Kraft in diesen Balladen; der Ausdruck ist prägnant die Bildlichkeit bedeutend. Dennoch gebe ich den lyrischen Stimmungsbildern (etwa: Schiffe, die nachts vorüberfahren) den Vorzug vor den eigentlichen Balladen, da uns hier fast durchweg das Temperament mit dem gestaltenden Dichter durchzubrennen scheint. Es gebricht ihm noch an der nötigen Ruhe und Selbstbeherrschung, um die wahrhaft schönen Balladenstoffe in natürlichem Wachstum ausreifen und sich ausformen zu lassen. In vielen drängt eine unmäßige Hast und ein