Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 13 (1909-1910)

Heft: 10

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 22.08.2025

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

von Timotheus (II. Tim. IV. 2) das Evangelium mit Vorliebe zur Unzeit predigt und Takt- und Geschmacklosigkeit nicht scheut. Das sei populär, heißt es, und gewiß, es ist eine Form der Popularität. Doch gibt es deren auch andere, die einen feiner empfindenden Menschen nicht notwendig verletzen und von der Bewegung fern halten. Wir sind fest davon überzeugt, daß der Verzicht auf den letzten Rest von Exzentrität, der der Bewegung noch anhaftet auf dem Kontinent, zumal in unseren nüchteren nordischen Ländern mehr nützen als schaden dürfte und daß die Gebildeten ihr dann eher das verdiente Interesse und die gewünschte Mitarbeit zuwenden würden.

Doch das sind kleine Ausstellungen. Im Großen und Ganzen kann man die Heilsarmee nur bewundern und nachahmen. Das überzeugungskräftige warm empfundene Büchlein Else Spillers möge dazu das Seine beitragen.

E. P.-L.

Nützliche Hauswissenschaft.

Die ideale Sommerfrische „Zum Erholungsbad".

Von Dr. Gotthilf Thränhart.

Wohin in den Sommerferien? Wie nutzt man am vorteilhaftesten die Urlaubszeit zur Erholung von Geist und Körper aus? Wer wirklich leidend ist, muß natürlich den Arzt um Rat fragen. Wer aber nicht direkt krank, sondern abgespannt und nervös, mißmutig oder arbeitsüberdrüssig ist durch des Winterlebens vielerlei Schädlichkeiten, der gehe nach der idealen Sommerfrische „Zum Erholungsbad!"

Wo diese liegt? Für die bis zur Nervosität abgehetzten Leute, welche durch geschäftliche und gesellschaftliche Verpflichtungen im Winter sich aufgerieben haben, liegt sie dort in jener einsamen Waldidylle, in diesem Bauernhaus oder in jener Försterei, wo Ruhe und Natur, sowie die himmlische Langeweile die heftig vibrierenden, krampfhaft zuckenden Nerven wieder beruhigen.

Alle Personen aber mit sitzender Lebensweise, wie Bureaubeamte, Schriftsteller, Lehrer, führt unfehlbar der Wanderstab ins „Erholungsbad"; sie brauchen nur ihm zu folgen über Berg und Tal, durch Wälder und Wiesen, zwei, drei Wochen lang; jugendkräftig, gesundheitsfreudig kehren sie zurück und rühmen den ungeahnten Heilwert dieses Bades.

Für die Schwächlichen und Mageren wieder, für die Genesenden und Rekonvaleszenten befindet sich das „Erholungsbad" in jenem Walddorfe, wo es Milch, Butter und Honig, gut und unverfälscht, in Hülle und Fülle gibt; wo man in der Hängematte eine traulich-beschauliche Liegekur nebst Mastkur durchführen kann.

So muß jeder durch hygienisches Überlegen sein Erholungsbad sich selbst suchen. Während für den Einen Wanderungen und körperliche Übungen durchaus nötig sind, bedarf der Andere viel Schlaf und noch mehr Ruhe. Wahre Erholung und Kräftigung bietet nur eine dem Berufe entgegengesetzte Lebensweise.

Ganz falsch verfahren viele Großstadtbewohner, welche nach dem unruhigen Winterleben mit seinem rastlosen Wechsel von Berufsaufregungen

und Vergnügungsstrapazen nun „zur Erholung“ in ein Luxusbad gehen, wo wieder Diners, Soupers, Konzerte, Theater, Wohltätigkeitsaufführungen die Hauptrolle pielen. Nicht Modebad, nicht Weltsommerfrische, sondern ein einsames Wald- oder Gebirgsdorf ist für sie der allein zuträgliche Kurort. Gibt's dort auch keine Heilsäfte und Mineralbrunnen, so gibts doch Heilkräfte und Naturbrunnen. Dort sind sie frei von allen gesellschaftlichen und geschäftlichen Verpflichtungen; sind heraus aus Großstadttrubel und Alltagsarbeit. Langeweile und Nichtstun bilden hier auch Heilmittel. Doch muß dies Nerven-Beruhigungsleben vernünftig geregelt werden. Bei Spaziergängen selten Gesellschaft, namentlich keine lebhaften quecksilbernen Menschen mitnehmen; die geistige Erholung leidet entschieden unter dauernden animierten Gesprächen. Viel Freiluft und noch mehr Sonnenlicht in Gestalt von Liegekuren und Lichtbädern. Sonnenlicht ist das notwendigste zum gesunden Leben: daher schuf am allerersten Tage Gott das Licht. Stets leichte bequeme Kleidung, kragenlos, westenlos, Touristenhemd, barhäuptig. Einfach kräftiges „bürgerliches“ Essen, Ruhe und Schlaf sind die drei Gesundstoffe des Reparaturmaterials für die abgenutzte und aufgebrauchte Nervensubstanz.

Besonders notwendig ist solch ein Ruheleben für jene aufgeregten Leute, welche gar nicht fühlen oder zugeben wollen, daß sie nervös sind. Ohne Rast und Ruhe reisen sie in ihrer Ferienzeit von einer sehenswürdigen Stadt zur andern. Sie müssen unbedingt zur Gewerbeausstellung und zum deutschen Turnfest, zum großen Manöver und zum Verbandstag ihrer Berufsgenossen. „Hans Dampf in allen Gassen“. Das viele Sehen von stets Neuem ermüdet natürlich. Dazu das aufreibende Hasten und Jagen, der unruhige Aufenthalt am Tage in überfüllten Eisenbahnwagen, nachts in ungemütlichen Hotels. Was Wunder, wenn man am Ende des Urlaubs müder und abgehetzter ist als beim Beginn: „Gott sei Dank, daß man wieder daheim ist!“. Von der Erholungsreise muß man sich zu Hause erst wieder erholen. Und die Familie leidet unter dieser Ruhelosigkeit mit, wird mit nervös gemacht. Solche unruhige Geister sollten sich in einsame, idyllische Gegenden zurückziehen mit „furchtbar viel Natur“, in eine stille, von Wald oder Heide umgebene Bauernwirtschaft, wo sie auch keine Zuhörer haben für ihre unaufhörlichen Erzählungen. Das ist für ihren Geist und Körper die einzig richtige Erholungskur, ist heilsamer Balsam für ihre wunden Nerven.

Ganz anders wieder muß der Kurplan sich gestalten für Leute mit sitzender Lebensweise, zumal wenn sie etwas bequem und gemächlich werden. Die meisten Beschwerden kommen bei ihnen vom Unterleib. Die beim vielen Sitzen zusammengepreßten Organe und Adern daselbst führen in der Regel zu Verdauungsstörungen und Blutstockungen, deren weitere Folge ein ganzes Heer von Krankheiten bildet. Zunächst tritt das Gefühl von Fülle, Schwere, Druck im Magen und Darm ein, später Stuhlverstopfung. Die Blutstauungen bewirken dann oft Hämorrhoiden, Stockungen in Leber, Niere, Galle. Sind die Stubensitzer auch Feinschmecker und Vieltrinker, so werden sie bequem, schwerfällig; körperliche Bewegung setzt sie außer Atem; sie sterben vor der Zeit an Schlag-, Stickfluß oder an Arterienverkalkung. Die Sommerferien müssen sie nun dazu benutzen, die Unterleibsschädigungen zu beseitigen. Das geschieht durch Tiefathmen, Gymnastik und Wandern. Täglich viermal atme man im Freien einige Zeit hindurch langsam möglichst tief ein und aus; beim Ausatmen zieht man den Unterleib ein, beim Einatmen weitet man

ihn aus und hebt die Schultern hoch. Das ist Druckmassage auf den Unterleib, und die kräftig arbeitende Lunge wirkt dabei wie eine mächtige Saugpumpe, welche das in den Unterleibsorganen stauende Venenblut mit fortreißt in den raschströmenden Blutkreislauf. Früh um 5 Uhr aufgestanden! „Zeitig zu Bett und zeitig heraus", ist die erste Gesundheitsparole. Professor Dr. Reklam sagt: „Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten. Denn das wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern ist für das ganze Nervensystem lähmend, zermalmend und in täuschender Ruhe kraftverschöpfend." Nie länger als höchstens acht Stunden schlafen. Gleich nach dem ersten Frühstück 2 bis 3 Stunden marschieren, womöglich auf Berge; in der Ebene in beschleunigtem Tempo, bergab auch mal „trapp, trapp". Dann sofort tüchtiges Frottieren (Reiben) der Haut und Waschung des ganzen Körpers. Nachmittags Luft- resp. Sonnenbad, welches man leichtbekleidet am Waldesrand liegend stundenlang genießen kann. Nach einem mehrstündigen Marsch wieder Frottieren und Ganzwaschung. Aber nie das regelmäßige Tiefatmen vergessen.

Alle diese Maßnahmen sind heilkräftige Gesundheitspillen, die unbedingt helfen werden und müssen. Am besten natürlich ist derjenige daran, welcher jene verschiedenen Heilpotenzen vereinigen kann in einer ununterbrochenen, wochenlangen Wanderung über Berg und Tal. Gerade für die Stubensitzer ist es von großem Vorteil, mal hinauszukommen in täglich wechselnde Umgebung, immer wieder mit andern Menschen zusammenzutreffen, stets neue Eindrücke zu erhalten. Das erfrischt und verjüngt ganz merkwürdig!

Die Fettleibigen, welche nicht auf ein bestimmtes Bad eingeschworen sind, sollten ins Gebirge oder an die See gehen. Kühler Wind, kalte Waschungen und Bäder, auch Schwimmen, sind ihnen sehr zuträglich. Bergsteigen, wenn das Herz gesund ist, befördert wie jede körperliche Arbeit die Fettverbrennung bedeutend und bildet das wirksamste natürliche Schwitzbad. Öfter ein Luftbad (im Zimmer); schlafen kühl, ganz leicht bedeckt, stets bei offenem Fenster, höchstens acht Stunden, und niemals nachmittags. Die Nahrung bestehe hauptsächlich aus sehr viel Obst, Salat, Gemüse. Der schlimmste Fettbildner ist Bier. Der Fettleibige soll zum Durstlöschen stets eine saftige Frucht bei sich haben; während der Mahlzeit nie trinken.

Ganz anders die Mageren, Schwächlichen, Bleichsüchtigen, Rekonvaleszenten. Sie mögen sich in ein friedliches Fleckchen Natur zurückziehen, wo sie den größten Teil des Tages ungestört im Freien liegen können. Solche Freiluft-Liegebehandlung ist, systematisch angewendet, nach ärztlicher Erfahrung im höchsten Maße geeignet, den Appetit, den Ernährungszustand, den Schlaf, die Stimmung und das Aussehen bedeutend zu bessern. Nur morgens und abends langsam einen Spaziergang machen, von $^1/_2$ Stunde an allmählich steigernd, mit Ruhepausen unterwegs. Täglich abends ein warmes Bad oder warme Ganzwaschung. Schlafen bei verhängtem offenem Fenster. Essen und trinken, was sie mögen, namentlich Milch, Eier, Honig, Butter und frisches Obst. Immer hoffnungsfroh und gesundheitsfreudig: „Einem fröhlichen Herzen schmeckt alles wohl, was es isset." (Sirach 30, 27).

Jeder muß im Interesse seiner Gesundheit und Selbsterhaltung die in seinem Berufsleben angestrengten Organe während der Sommerferien schonen, dagegen die vorher untätigen nun tüchtig üben, weil sie sonst in ihrer

Leistungsfähigkeit verkümmern. Ausgleich schaffen, die Harmonie im Haushalt des Organismus aufrecht erhalten, das ist das Ziel, dem wir zustreben müssen. Dadurch machen wir den Körper zur gesunden Wohnstätte für den Geist, und den Geist zum vernünftigen Hausherrn des Körpers. In corpore sano mens sana. Dieses hohe Ziel mit wirklichem Erfolg zu erstreben, dazu ist besonders geeignet eine in der sommerlichen Urlaubszeit ohne jeden Selbstbetrug richtig gewählte hyaienische Lebensweise.

Frisches Gemüse.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Ein großer hygienischer Fehler in der Ernährungsweise wird noch vielfach begangen: Zu einseitige Wahl der Nährstoffe. Die Kost leidet meist an einer appetittötenden Eintönigkeit und Reizlosigkeit, die sich entschieden zum Vorteil der Bekömmlichkeit ändern und bessern ließe. Erbsen, Bohnen, Linsen, Konserven, Kartoffeln und Brot herrschen zu sehr vor. Die geringe Abwechslung beinträchtigt die Säftemischung, schädigt Magen, Darm und schließlich den ganzen Körperhaushalt. In höchst vorteilhafter Weise wird diesem Übelstande abgeholfen durch frische Gemüse. Deshalb muß man besonders in jetziger Jahreszeit, wo die Gemüse frisch, zart und im Freiland gewachsen sind, dieses wertvolle Gesundungsmittel sich in ausgiebigem Maße zu nutze machen. Frühbeet-Gemüse haben viel weniger hygienischen Wert.

Die Gemüse und Salate sind von der Natur auch mit Nährwerten ausgestattet, da sie etwas Eiweißstoffe, Kohlehydrate und Nährsalze enthalten. Ihr Hauptbestandteil bildet allerdings Flüssigkeit. Dadurch setzen sie naturgemäß das sonstige Trinkbedürfnis der Menschen herab, was aber kein Schaden genannt werden kann. Auch ist es entschieden zuträglicher und gesunder, man befriedigt das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers mit natürlichen aromatischen nährsalzhaltigen Gemüsesäften, als mit zweifelhaften künstlichen Gärungsprodukten.

Auch unverdauliche Zellulose enthalten die Gemüse mehr oder weniger. Aber diese bildet keineswegs unnützen Ballast, sondern regt mechanisch die Verdauungsorgane zu Arbeit und Verdauung an. Zudem sind die Prozentberechnungen der Zellulose, die man öfter liest, sehr unzuverlässig; denn junge frische Gemüse haben entschieden einen viel geringeren Zellulosengehalt als der in den Tabellen (für ausgewachsene gelagerte) angegebene. Überhaupt beweisen die Berechnungen, welche den angeblich geringen Nährwert der Gemüse dartun sollen, sehr wenig. Wenn es z. B. heißt: Für einen kräftigen Mann braucht man 16 Kilogramm Salat oder $9^1/_3$ Kilogramm Spinat täglich zur ausschließlichen Ernährung, so sagt das eben nur, daß ein einziges Nahrungsmittel zur alleinigen Ernährung nicht ausreicht, weil keines alle die verschiedenartigen Stoffe, welche zum Aufbau der Organzellen nötig sind, in richtiger Mischung enthält. Es lebt auch Niemand ausschließlich nur von „nahrhaften" Speisen wie z. B. Eiern.

Von unschätzbarem Wert für die Gesundheit ist der hohe Gehalt der Gemüse an Nährsalzen, welche ein Hauptersatzmittel für unsere Blutsalze bilden. Setzt man die Menge an organischen Salzen beim Weißbrot gleich 1, so enthält die gleiche Menge Weißkohl 15mal soviel, und die gleiche Menge Spinat sogar 28mal soviel Nährsalze. Letzterer bildet zugleich das eisenhal-

tigste Gemüse und ist deshalb besonders zu empfehlen der heranwachsenden Jugend, allen schwächlichen, blutarmen und bleichsüchtigen Personen.

Licht-, Luft- und Sonnenbäder.

Die Luftbäder fanden Aufnahme in der Krankenbehandlung, da wo die Wasseranwendung sich als zu schroff erwies und das Baden in der Luft, die 25mal schlechter als das Wasser leitet, leichter ertragen wurde. Bewegungen der Kranken in freier Luft im unbekleideten Zustande verordnete schon Hufeland und bei den Leibesübungen der Griechen und Römer stand der Einwirkung der Luft auf den nackten Körper kein Hindernis entgegen. Bei den alten Ärzten ist schon die Anwendung von Luft und Licht zu Heilzwecken beschrieben. Das Luftbad ist infolge seiner geringen Wärmeentziehung ein Mittel, um durch die Kälte einerseits einen möglichst großen Nervenreiz auszuüben, bei möglichst geringer Wärmentziehung anderseits, deshalb wird das Luftbad von empfindlichen Naturen auch gut vertragen, besonders wenn der Einfluß des zerstreuten Sonnenlichtes hinzukommt. Unter dem Einfluß des Luftbades findet sich eine Vermehrung der weißen Blutzellen; Dr. Ditisheim in Basel fand bei seinen Versuchen den Blutdruck gesunken. Die Temperatur war im kalten Luftbad erhöht, im kühlen vermindert. Die Pulsfrequenz war erhöht, die Atmung vertieft. Das reine Luftbad ohne Tagesbeleuchtung soll getrennt werden von demjenigen des sogenannten Luftlichtbades, wo die Einwirkung der Sonnenstrahlen anregend und fördernd sich hinzugesellt. Als Wirkung des Luftbades auf den menschlichen Körper ergibt sich demnach eine Steigerung des Stoffwechsels mit Hebung des subjektiven Empfindens, der Arbeitsfreudigkeit und des Frischegefühls sowie Besserung des Schlafes; es ist zu empfehlen als bestes Abhärtungsmittel, dann bei Blutarmut und Bleichsucht, Skrophulose, Englische Krankheit, Zuckerkrankheit, Gicht und ganz besonders bei Nervenleiden aller Art. Im Sonnenbad kommt ausschließlich die Lichtwirkung in Betracht und vom Lichte nur die chemischen Strahlen, und weil diese in der Höhe die geringste Abschwächung erleiden durch die Luft und deren Feuchtigkeitsgehalt, sind die Sonnenbäder im Höhenklima von allergrößter Bedeutung. Die Wirkung des Sonnenlichtes ist verständlich dadurch, daß die Sauerstoffaufnahme im Lichte kräftiger ist als im Dunkeln und dagegen die Kohlensäureausscheidung vermehrt. Dr. Ditisheim konstatierte schöne Erfolge durch Vollsonnenbäder bei tuberkulösen Gelenkentzündungen sogar in veralteten Fällen. Er schreibt diese Erfolge der durch das Sonnenbad erzeugten Blutüberfüllung einerseits zu, und andererseits der durch die Besonnung erwirkten Schädigung der Bakterien. Tatsächlich bewirken Sonnenbäder einen gesteigerten Stoffwechsel mehr noch wie Luftbäder mit Erhöhung der Wachstumsvorgänge und des Gewebeaufbaues.

Bücherschau.

Olympischer Frühling Von Karl Spitteler. 2 Bände, neue, vollständig umgearbeitete Ausgabe, verlegt bei Eugen Diedrichs in Jena 1910. Preis 7 Mk. Im Gegensatz zu den „Abschreibern der Natur", die sich in der gegenwärtigen Schriftstellerei mit ihrer photographischen Kleinschilderung so breit machen, weist Spitteler mit seinem Werk energisch auf den Weg zur großen Dichtung hin, die aus freier Phantasie heraus Urgestalten schafft. Es ist auf alle Fälle ein erstaunliches Werk, das sich als Ganzes kaum mit irgend einem andern vergleichen läßt, originell bis zur Willkür. Erstaunlich durch seinen Umfang, die Fülle und Größe seiner Gesichte, die Kraft und