

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 13 (1909-1910)
Heft: 2

Rubrik: Hygienisches

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: 16.01.2026

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

sein Heimattal Bernau zu seinem sicheren künstlerischen Besitz zu machen, wenn wir so den zweiten Ring seines Schaffens durchmessen und die Universalität dieses Künstlers feststellen dürfen, so wird uns noch ganz besonders jene Liebe, die der Künstler nicht allein in seinem Schaffen, sondern auch in seinem Wesen so unendlich gewinnend zur Schau trägt, zu seinen Gestaltungen des Kinderlebens führen. Mögen sich diese Kinder als derbe Buben herumbalgen, mögen sie als frühlingsfröhlicher Kinderreigen sich in der Lust eines lieblichen Frühlingsmorgens im Anblick des blauenden Sees und des Schnees der Alpengipfel im munteren Reigen schwingen, inmitten der blumenbestandenen Wiese, mögen sie sich als niedliche derbe Puttchen auf Silberwolken wiegen — sie werden immer in die Herzen derer, die mit dem Kinde leben und im Kinde weben, eine tiefe Beglückung aussstrahlen. Jene Künstler-Menschenliebe des wahrhaftigen Genius, der die Welt im größten und im kleinsten sich zu eigen zu machen sucht, sie hat hier in Thomas Werken vielleicht den ergreifendsten Ausdruck gefunden.

Ein Lebenswerk wie das Hans Thomas ist nicht so leicht dargestellt. Die Quelle seines künstlerischen und bildnerischen Interesses strömt ihm in ungeschwächter Kraft nach den verschiedensten Seiten. Der Steindruck, die Radierkunst, das Kunstgewerbe, die Keramik, sie verdanken ihm nicht allein eine Reihe hervorragender Schöpfungen, denen im einzelnen hier nicht nähergetreten werden kann, sie verdanken ihm auch eine Reihe wertvoller Unregungen. Als Beispiel möchte ich die in Karlsruhe errichtete Badische Majolika-Manufaktur nennen, die eine Reihe charakteristischer Schöpfungen des Meisters wiedergegeben hat.

Die zahlreichen Ehrungen, die man dem greisen Meister dargebracht hat, werden ihn bescheiden und mit jener sicheren und stolzen Gelassenheit eines wahrhaft großen Menschen finden, welche alle die, denen das Glück seines Umgangs wurde, immer an ihm gefunden haben. Dass er ein großer Künstler ist, vielleicht zurzeit der letzte ideale Künstler in Deutschland, das gehört der Geschichte unserer Kunst. Dass er ein wahrhaft liebenswerter und großer Mensch ist, das zeigt ihm das Herz des deutschen Volkes, das ihm nicht nur an seinem 70. Geburtstage entgegenschlug.

Hygienisch.

Der notwendige Winterspaziergang.

Von Dr. Otto Gotthilf.

In welcher Jahreszeit ist Spazierengehen am notwendigsten? Selbstverständlich im Winter. Denn im Sommer genießt man bei stets geöffneten Fenstern überall frische Luft: Im Zimmer und Bureau, im Geschäft und Vergnügungslokal. Dagegen in der kalten Jahreszeit sorgen die geschlossenen Türen und Fenster, Heizung, Beleuchtung und menschliche Ausdünstungen dafür, dass die Lungen oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen. Dazu kommt noch, dass man im Winter meist mehr und schwerere Speisen genießt, zu deren Verarbeitung und Verbrennung im Körper erst recht viel Bewegung und Sauerstoff nötig sind. Und trotzdem verbringen die Meisten ihre freie Zeit in Stubengefangenschaft. Die Städter meiden fast ängstlich jeden Marsch, benutzen, wo sie nur können, die Straßenbahnen. Daher

das große Heer der Winterleiden. Der Eine klagt über Kopfschmerzen, der Andere über schlechte Verdauung, der Dritte über Schlaflosigkeit, und sehr Viele über ständige Erkältung. Ihnen allen kann geholfen werden durch körperliche Bewegung in der frischen Winterluft. Denn diese ist reiner, erfrischender, kräftigender als die schwüle Sommerluft. Daher kommen vom Spaziergang alle mit roten Wangen und fröhlichen Mienen, mit gestärkten Nerven und lebhaften Augen nach Hause. Namentlich nach einem Schneefall, der alle Unreinigkeiten mit zur Erde reißt, bildet die Luft ein unverfälschtes Lebenselixier, eine ganz besondere Saison-Delikatesse für die Lungen. Die herbe pikante Frostluft prickelt im Blute wie luftförmiger Saft. Der Stoffwechsel arbeitet gleichsam um 25 Pulsschläge herzhafter. Die klare „Winterfrische“ verleiht bedeutend mehr Gesundungskraft als jede „Sommerfrische“. Sie härtet den Körper ab gegen Erkrankungen, regt die Nerven wohlthwend an, erhöht Spannkraft und Heiterkeit des Geistes.

Man darf aber draußen nicht frieren, man darf nicht spazieren-schleichen, sondern muß tapfer wandern. Das treibt das Blut mit Hochdruck durch die Adern; wohlige Wärme durchdringt alsbald den Körper. Schwächliche oder ältere Personen mögen die Überkleider vor dem Ausgehen wärmen. Die Kleidung richte sich nach der Konstitution und Gewöhnung jedes Einzelnen. Ein Halstuch sollen nur kränkliche tragen. Man muß den Hals abhärteten wie die Matrosen; dann werden um 99 Prozent abnehmen Heiserkeit, Hals- und Lungenkatarrhe. Man halte den Mund geschlossen und atme durch die Nase, um die Einatmungsluft anzuwärmen. Viel Plaudern taugt auch nicht für den Winterspaziergang. Empfindliche Personen können bei windigem Wetter einen auf der Windseite durch Häuser oder Gebüsch geschützten Weg sich aussuchen und nötigenfalls den Regenschirm als Windschutz vorhalten. Wandert man aus einer Stadt hinaus, so gehe man nie dem Winde nach, sonst muß man die von der Stadt her wehende verschlechterte Luft auch draußen einatmen. Man gehe dem Winde entgegen oder nach einer der beiden Seiten hin. Die stillste, mildeste, gleichmäßige Atmosphäre befindet sich im Walde.

Nur nicht luftscheu werden im Winter, nur nicht den Körper der Außenluft entwöhnen und durch das trocken-warme Zimmerklima verzärteln. Selbst bei Schnupfen scheue man die frische Luft nicht; diese erleichtert sogar die Beschwerden, bessert die Nasenatmung, vertreibt den Kopfdruck, beseitigt das Unlustgefühl.

Mindestens eine Stunde täglich stramm marschieren. Viele können dies mit ihrer Brusttätigkeit verbinden, indem sie zu ihren Berufsstöckchen gehen, nötigenfalls auf Umwegen. Wer am Tage keine Zeit oder Gelegenheit hat, wandere früh morgens oder abends durch die beleuchteten Straßen in ein entferntes Geschäft, um dort etwas für den Haushalt zu kaufen, oder gehe zum stets interessanten Bahnhof. Aber heute noch fange mit dem regelmäßigen Spaziergange an, nicht erst morgen. Nur nicht ausschieben, sich durch nichts abhalten lassen! Sonst kommt plötzlich Mutter Natur mit der Zuchtrute in Gestalt einer Krankheit.

Sonntags gehe es dann in mehrstündigem Marsche stets weiter hinaus mit Kind und Regel. Wie? Jetzt im Winter, wo alles kahl und tot und verschneit daliegt? Nur die Augen aufgetan! Dann sieht man auch jetzt viel Sehenswertes. Der Großstädter wandere in entferntere Stadtteile: Da kann er das Werden und Wachsen der Straßen seiner Heimat verfolgen; immer wieder wird er eigenartige Bauten, interessante Häuser, neue Kunstdenkämler

und Kulturmerkwürdigkeiten entdecken. Der Kleinstädter gehe hinaus auf die Dörfer, sehe sich Land und Leute der Umgebung an, beschau die praktische Eigenartigkeit der Bauernhäuser, betrachte die ehrwürdigen Dorflinden, die altertümlichen Kirchen, die Friedhöfe mit ihren oft naiven Grabinschriften. Solche Wanderungen bieten einen kostlichen Schatz von Beobachtungen, bringen reichen Genuss und Gewinn für Körper und Geist. Der Blick wird gesäärft, das Wissen erweitert, das Gemüt ergötzt. Das sind dann wahrlich noch wertvolle Zugaben zur körperlichen Gesundheitskraft, die der Winter-spaziergang stets darbietet!

Berichtigung.

Die auf Seite 23 erwähnten Automaten von Jaquet-Droz sind mit Bundeshilfe nunmehr dem Museum in Chaux-de-Fonds einverlebt worden.

Bücherlhau.

Aroleid. Aus dem Leben eines Bergpfarrers, von J. Zeger-lehner. Bern, Verlag von A. Francke, 1909. Preis Fr. 4.

In ebenso kraft- als mähzvoller Sprache schildert der bekannte Märchen- und Sagen-sammler das schlicht und schön verlaufende Leben eines katholischen Pfarrers in einem kleinen Walliser Bergdorf. Wie in mittelalterlichen Epen erfahren wir auch hier das Leben der Vorfahren des Helden, dann dessen Erziehung bis zur Einweihung, den Auszug aus einer ihm lieb gewordenen Gemeinde und den Einzug in eine, die ge-bändigt werden soll, aber nun an dem neuen Pfarrer, der dem Zuge der Zeit gehorcht und der Vernunft zugänglich ist — ein kleiner Luther oder Zwingli — einen Ver-teidiger findet, was für ihn einen verhängnisvollen Konflikt mit dem Generalvikar heraußführt. — Aroleid ist kein Roman, aber ein stimmungsvolles, von echt mensch-licher Gesinnung erfülltes Bekenntnisbuch, in welchem sich nicht nur die Person des erzählenden Pfarrers, sondern das Wesen seiner Gemeinde und die Größe und Ruhe des Hochgebirges spiegelt.

Aus dem Leben eines Taugenichts. Novelle von Josef Freiherrn von Giehendorff. Mit 18 Abbildungen nach Gotth Johann und Edm. Kanoldt, Leipzig. C. F. Amelangs Verlag. Preis 3 Mark.

Das liebe wohlbekannte Büchlein, das phantastisch und doch lebenswahr ist, indem es in reizvollen, farbigen Bildern die Sehnsucht eines glücklichen Jungen nach einem Glück, das ihm aus dem Himmel in den Schoß fallen muß, zu fesselnder Darstellung bringt, geht in feiner Ausstattung neuerdings auf die Wanderung. Möge es überall offene Türen finden; denn es bringt — ein echtes Sonntagskind — reine Stimmung und Sonnenschein ins Haus, das alte und junge Herzen gleich erquicht. Die Illustrationen sind dem anmutvollen Text prächtig angepaßt.

Hans Vanrud. Erzählungen. 1. und 2. Tausend. Leipzig, Verlag von Georg Merseburger, 1909. Mf. 2.25.

Vanrud hat sich mit der allerliebsten Erzählung „Sidsel Langröckchen“ einen Namen gemacht. Die vorliegende Sammlung kurzer Geschichten zeigt die gleiche Fähigkeit des Dichters, ungemein sachlich und umständlich zu erzählen; überall hat man den Eindruck, Erlebtes aus einer stillen Kleinstadt zu hören und zu sehen. Alles ist meisterhaft ge-schildert, nur sind die Stoffe manchmal so unbedeutend, daß es einem schwer wird, sie mitzuerleben. Gelegentlich, wie in den „Brüdern im Herrn“, kann der gemütliche alte Herr auch recht satirisch sein.