

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

Jahresende.

Verschneite Tannen an der Nebelwand,
Kein Vogelpicken, keines Menschen Laut,
Nur Grabesruhe rings, nur tiefes Grau,
Nur totes Land, wohin das Auge schaut.

Dazu Erinnerung an die letzte Pein,
An Sterbebett und Leichenzug. Das Jahr,
Es legte mit der lieben Mutter mir
Des Lebens Sonne auf die Totenbahr.

Drum, wenn Sylvester kommt mit Glockenklang
Und guter Prophezeiung, bitt' ich sacht:
Bring' sie den Glücklichen, die fröhlich sind,
Wünschlos hat mich das große Leid gemacht.

Nanny von Escher.

Aus Natur und Wissenschaft.

Die Logik der Winterkuren im Höhenklima.*)

Berg und Tal, Hochland und Tiefland. Auf den Höhen im Sommer fühle, reine, belebende Luft. In der Niederung tagüber arbeitlähmende Hitze, nachts schlafloses Sehnen nach Kühlung.

Wenn im Sommer der Gegensatz zwischen Berg und Tal schon ein großer ist zu gunsten des Bergklimas, so tritt im Winter dieser Unterschied noch stärker hervor, wenn er auch weniger allgemein bekannt ist.

Während das Tiefland im Herbst und Winter wochen-, ja monatelang im kalten, trüben, traurigen, Herz und Seele bedrückenden Nebel steht, scheint auf dem Berge die Sonne golden und warm, und die Landschaft erstrahlt im glänzendsten Farbenspiel, ewig wechselnd in immer gleicher Harmonie mit Reizen geschmückt, die der arme Städter nicht ahnt, deren wohltuenden Einfluß auf den gesamten Organismus er nicht kennt.

Der sogenannte zivilisierte Mensch (*homo sapiens*) ist ein eigenständiges Wesen.

Groß ist seine Intelligenz, wenn es sich darum handelt, seine Lebensführung zu komplizieren, d. h. sich neue Bedürfnisse zu schaffen, die ihn zwingen, angestrengter, intensiver zu arbeiten, um die Mittel herbeizuschaffen, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Unermüdlich erforscht er die Natur nach neuen Quellen, aus denen er Befriedigung seiner materiellen Bedürfnisse zu schöpfen hofft, und scheint taub zu sein gegen die Ratschläge, welche ihm die gleiche Natur täglich gibt zu Erhaltung seiner Gesundheit, zur Verlängerung seines Lebens, zur Erhaltung auch der Fähigkeit, des Lebens froh zu werden.

Jedes Kind weiß, daß in der Zeiten Flucht eine Periode eintritt, während welcher die Natur ihr Schaffen, ihre Produktivität vermindert, beinahe ganz einstellt, während welcher sie ruht. Das Pflanzenleben scheint erstorben und auch die Tierwelt, ganz abgesehen von den Winterschläfern, hat ihre Tätigkeit eingeschränkt. Die Stunden der Ruhe nehmen im Verhältnis zur längeren Dauer der Nacht zu.

Diese Jahreszeit ist der Winter.

*) Mit freundlicher Erlaubnis des Verfassers abgedruckt aus „Wintersport“, von Dr. E. Mieville. Verlag von Kässer & Cie., Zürich.

Der Mensch aber macht im Winter die Nacht zum Tag. Er arbeitet beim Scheine künstlichen Lichtes, er lebt in einer Atmosphäre, die durch künstlich erzeugte Wärme verdorben ist, und seine Ruhe besteht im Wechsel der Beschäftigung, in den sogenannten Vergnügungen, anstrengender als die Mühen des Berufs und welche ihn wiederum in Räume führen, in denen die Luft noch schlechter ist als die, welche er bei der Arbeit eingetauscht hat.

Da verwundert man sich noch, daß der Frühling Menschen vorfindet, die müde, blutarm, neurasthenisch sind, bei denen die warmen Sonnenstrahlen keine neue Tatkräft mehr erwecken, im Gegenteil, die davon „angegriffen“ werden und aufs Land flüchten, um daselbst auszuruhen, womöglich bei geschlossenen Fensterläden, damit die schöne Morgensonne den schlafenden Herrn der Schöpfung nicht störe, von dem es heißt, daß er Verstand besitze und Gutes und Böses zu unterscheiden imstande sei.

Gewiß bezieht sich das hier Gesagte auf eine Minorität, aber unglücklicherweise gerade auf die Minorität von Menschen, welche durch ihren Bildungsgrad, durch ihre geistigen Fähigkeiten und durch vorwiegend geistige Arbeit, ob sie wollen oder nicht, die Träger jeden Fortschrittes sind; Gelehrte sowohl als Geschäftszleute, Industrielle, Politiker, Beamte usw., kurz gesagt alle diejenigen, welche die Völker regieren und dem arbeitenden Volk direkt oder indirekt seine Existenzmittel verschaffen.

Aus dem oben Gesagten ergibt sich als logischer Schluß:

Die Natur hat den Winter als die Jahreszeit der Ruhe bezeichnet.

Die Ruhe im Winter erzielt im Verhältnis zur aufgewendeten Zeit den größten Nutzen. Wer also ruhebedürftig ist, der soll im Winter ausruhen und derjenige, bei dem die überanstrengenden Anforderungen des Lebens eine organische Störung hervorgerufen haben, bei welchem das Gleichgewicht des Körpers gestört ist, der mehr ausgegeben als eingenommen hat, für diesen wird das Ausruhen im Winter unbedingt notwendig, und er wird diese Ruhe dort suchen, wo die klimatischen Verhältnisse am vorteilhaftesten sind, das heißt: Im Gebirge.

Im Sommer sieht man vom tiefsten Tal bis auf die höchste Höhe ungezählte gastliche Tore sich öffnen und den die Stadtluft und die Arbeit fliehenden Unterkunft bieten. Aber bevor noch das Laub von den Bäumen fällt, schließen sich diese Tore wieder und bleiben geschlossen während der langen Wintermonate, die die Natur zum Ausruhen bestimmt hat.

Diejenigen Orte, die am besten für den Winteraufenthalt eingerichtet sind, sind zur Stunde noch die großen Sanatorien für Lungentuberkulose. Die armen Kranken sperrt man in goldene Käfige. In Wirklichkeit aber flieht man sie in der selbstsüchtigen Sorge um seine eigene Existenz.

Man wird einwenden, daß sich für den Erholungsbedürftigen in den milden Gegenden Italiens, Algiers, Ägyptens, den Mittelmeerinseln usw. Gelegenheit genug bietet, den Winter zuzubringen. Allein man muß nicht vergessen, daß diese Gegenden von Dezember bis März ihren Winter haben mit viel Wind und Staub und zur Abwechslung kalter Nässe, daß sie mit einem Worte alle Nachteile des Winters des Tieflandes haben und in klimatischer Beziehung sich mit dem Winter im Gebirge nicht messen können. Haben sie auch weder Schnee noch starken Frost, so kennen sie anderseits auch nicht weder den weißen Mantel, der jeden Staub begräbt, der der Luft eine ideale Reinheit verleiht, noch den belebenden Einfluß des Frostes, der den

tragen Körper zur Bewegung zwingt und ihm mit einer Lust lohnt, die er lange nicht mehr gekannt, und mit tiefem Schlaf, dem unübertroffenen Heilmittel des überanstrengten Gehirns.

Daß der Winter im Hochgebirge, besser gesagt, das Höhenklima im Winter wirklich die gerühmten Vorteile hat, das hat die Tuberkulosebehandlung zur Genüge bewiesen. Seit langer Zeit wissen die Ärzte der gesamten Welt, daß Spitaldisziplin im Gebirge, ganz besonders im Winter, das allerbeste Mittel ist, um das Leben schwindsüchtiger zu verlängern, mehr noch: Lungentuberkulose zu heilen, selbst in Fällen, die jeder anderen Behandlungsweise getroffen haben.

Was aber für die hartnäckige Lungentuberkulose gut ist, das ist es nicht minder für jede andere Krankheit. Das Prinzip bleibt immer das gleiche. Jede Krankheit ist eine Störung im Haushalt des Körpers. Ob es sich nun um Tuberkulose oder Chlorose, um Anämie infolge fiebiger Krankheiten oder infolge von Überanstrengung des Körpers, um Ermüdung des Gehirns und dem so oft damit zusammenhängenden Streik der Verdauungsorgane handelt, immer wird der Arzt trachten, den Kranken dem schädlichen, ursächlichen Einfluß zu entziehen und ihm anormale Ausgaben seines Organismus zu ersparen, die Einnahmen dagegen zu vermehren, mit einem Wort, das Soll und Haben des kranken Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen und wenn möglich eine Reserve zu schaffen.

Wenn heute noch Winterkuren im Gebirge anders als bei Tuberkulose nicht in der Mode sind, so werden sie es in kürzer Zeit doch werden, wenn einmal Kurhäuser außer in bezug auf die Lage, auch in Beziehung auf Komfort und Hygiene der modernen Heilkunst entsprechen werden.

Allerdings begegnet die Schaffung eines solchen Kurhauses großen Schwierigkeiten. Denn die Anforderungen, die man an ein solches stellt, sind zahlreich und kostspielig.

Im Winter mehr noch als im Sommer sind die Kranken nicht gerne durch große Distanzen von ihren Angehörigen getrennt. Wir wissen unsere Kranken gern an Orten, die leicht erreichbar sind und zwar erreichbar bei jedem Wetter, also vom Schienenweg nicht zu weit entfernt.

Aus dem gleichen Grunde muß ein solches Kurhaus einen regelmäßigen Post-, Telegraphen- und Telephondienst haben, damit ein täglicher Kontakt des Kranken mit seiner Familie möglich sei.

Natürlich muß die Winterstation der Sonne ausgesetzt sein, und da im Winter die Tage kurz sind, so verlangt man den ganzen, ungekürzten Sonnentag, vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang, wie er im Kalender steht. Dazu braucht aber ein solcher Kurort einen durch keine hohen, nahen Berge begrenzten weiten südlichen Horizont.

Er muß auch in einer Höhe über 1000 Meter liegen, um über die Nebelzone des Winters hinauszuragen und vor rauhen Winden geschützt zu sein.

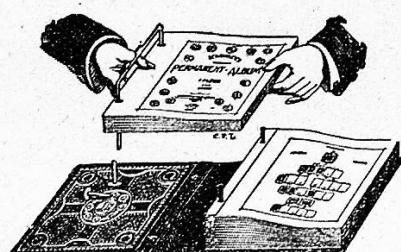
Während des hohen Schnees müssen die Kranken sich die nötige Bewegung im Freien geben können und die verschiedenen Arten Wintersport ausüben, ohne Gefahren ausgesetzt zu sein.

Sind diese Bedingungen erfüllt, so hat der Ort aber auch die besten Eigenschaften für einen Wintersportplatz.

Für Briefmarkensammler.

Für Briefmarken-Sammler ist die Wahl eines gut bearbeiteten, vollständigen Albums von größter Bedeutung; denn ein solches ist die Voraussetzung, wenn das Briefmarken-Sammeln dauernden Genuss bereiten soll. Und doch wird gerade beim Ankauf auf diesen Punkt so wenig Wert gelegt! — Das Album soll ein zuverlässiger Berater und Führer sein. Der Textvordruck, der doch die Richtschnur bildet, soll im Interesse des Sammlers bearbeitet sein und daher nur solche Ausgaben aufführen, die wirklich zum Zwecke der Frankatur hergestellt und verwendet sind. Diesen Grundbedingungen entspricht das altbewährte, bereits 28 mal prämierte Schaubek-Album, dessen festgebundene, vollständige Ausgaben bereits von Mf. 13 an, dessen Permanent-Ausgaben, zweiseitig bedruckt, bereits von Mf. 18 an, einseitig bedruckt in zwei Ganzleinenbänden von Mf. 27 an lieferbar sind.

Das Schaubek-Album ist das einzige Album, von dem wirkliche Neuauflagen für 1910 vorliegen, die, um über 11 beziehungsweise 16 Druckbogen vermehrt, alle, auch die allerjüngst erschienenen Neuheiten enthalten. Es besitzt für jedes sammelberechtigte Postwertzeichen ein besonderes Feld, ohne jedoch auf Zähnungsunterschiede und sonstige, nur den wissenschaftlich



arbeitenden Spezialsammler einzelner Länder interessierende Abarten Rücksicht zu nehmen. Gerade das gesunde Prinzip, in erster Linie die reellen, immer ihren vollen Wert behaltenden Hauptarten zu beachten, ist es, welches dem Schaubek-Album seinen so guten Namen und großen Absatz verschafft hat. Im übrigen bietet aber das praktische Permanent-System, dessen eine Ausführung die hier beigefügte Abbildung zeigt, Gelegenheit, jedweder Spezialneigung durch Einfügung weiterer Blätter Rechnung zu tragen, so daß jeder Sammler Doppel-Sammlungen, z. B. „gebraucht“ und „ungebraucht“, Marken auf Brief, Doubletten usw. usw. direkt im Album unterbringen kann.

Der Verlag führt außer den Permanent-Albums, welche die Marken sämtlicher Länder enthalten, noch Europa-Albums (von Mf. 20 an) für die europäischen Staaten.

Für Anfänger und mittlere Sammler sind Ausgaben von 10 Pf. an bis Mf. 8 lieferbar, von denen die Sorten zu Mf. 1.75 bis Mf. 8 gleichzeitig die Preise der aufgeführten Marken enthalten, also Album und Katalog zusammen darstellen. An Hand dieses Albums kann sich der Sammler den Wert seiner Sammlung selbst berechnen und die Ausgabe für einen teureren Katalog ersparen.

Die Anzahl der vom Verlag geführten Sammlerbedarfs-Artikel, wie Klebefälsze, Wasserzeichen-Sucher, Zähnungsschlüssel usw. usw. lernt der Markenfreund am besten durch den Ratgeber kennen, ein handliches hübsches Buch, welches der Verlag gratis und franko an alle versendet, die ihn darum angehen. — Besonders als Geschenke in allen Preislagen seien Albums und Sammlerbedarfs-Artikel des Verlages Alt und Jung, Groß und Klein empfohlen! Die Schaubek-Albums sind überall erhältlich, wo nicht, erfolgt direkte Zusendung von C. F. Lücke, G. m. b. H., Leipzig.

Durch Hypnose erzeugte Blasenbildung.

Wiederholt ist in letzter Zeit von Ärzten über Blasenbildungen berichtet worden, die im Anschluß an die Hypnose entstanden seien. Doch begnügen diese Mitteilungen allgemeinem Zweifel bezüglich ihrer Richtigkeit. Nun stellen aber Beobachtungen, die in der Hautklinik des städtischen Krankenhauses in Frankfurt a. M. gemacht wurden, über allen Zweifel fest, daß derartiges tatsächlich vorkommen kann. Es handelte sich um einen 19jährigen Zimmergesellen, der sehr leicht in den hypnotischen Zustand versetzt werden konnte. In einem solchen wurde ihm die Suggestion erteilt, eine auf dem linken Handrücken gelegene Münze sei glühend, sie werde ihn verbrennen, und es werde sich, ohne daß er dabei Schmerzen empfinde, eine Blase entwickeln. Als das Medium aufwachte, ließen sich Hautveränderungen nicht beobachten. Dagegen gab der Patient an, als er nach 3 Wochen wieder erschien, er hätte seit einiger Zeit eine Blase auf dem linken Handrücken bemerkt, die sich jeden Morgen ohne Schmerzen entwickle und die er täglich mit einer Nadel aufstechte. Es war tatsächlich ein oberflächlicher Hautverlust genau an der suggerierten Stelle nachzuweisen. Um der Sache auf den Grund zu gehen, wurde das Medium zu Beobachtung ins Krankenhaus aufgenommen und der hypnotische Versuch genau wiederholt, mit der Suggestion, daß die Blasenbildung nach 6 Stunden auftreten würde. Wiederum zeigte sich ein roter Fleck, auf diesem wurde ein nach allen Seiten abschließender Watteverband gelegt und der Knoten der Binde versiegelt. Nach 6 Stunden wurde in nochmaliger Hypnose der Verband abgenommen und nun zeigte sich tatsächlich auf der Stelle des Handrückens, wo das Geldstück gelegen hatte, eine der Größe desselben entsprechende Blase, die mit Flüssigkeit gefüllt war. Nachdem nunmehr das Medium die Suggestion, daß die Blase in kürzester Frist abheilen solle, erhalten hatte, wurde es geweckt; es befand sich vollkommen wohl und hatte auch von der Blase nicht die geringsten Beschwerden. Nach 5 Tagen war die Blase mit Hinterlassung einer hellroten, glatten Narbe geheilt und gerade diese Narbenbildung sprach dafür, daß es sich um eine wirkliche Entzündung und nicht etwa um eine nesselsuchtartige Röte gehandelt hatte.

Am Chrüzwag.

Am Chrüzwag uß si hüt Zwöi gschtande, Si hei enand keis Wörtli gönnt. Es Jedes liegt e-n-andre Wäg us, Als hätte si enand nie ghenent.	{ So isch's nid gsi im letsche Früelig, Wo all's het blüet und grüent im fäld. Denn isch ne gsi der Himmel offe, Es Paradys die ganzi Wält.
---	--

Der froscht liit hüt us jedem Zweigli.
Am Chrüzwag hei sech Zwöi verlah.
Und Eis het schtill der Wäg us briegget:
O, würd' mys Härz bald nimme schla!

Walter Morf, Bern.
