

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 14 (1910-1911)  
**Heft:** 9

**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](#)

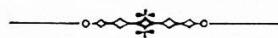
#### Terms of use

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:** 25.01.2026

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

Wer einen Tag freimachen kann, sollte diese Ausstellung ansehen gehen, bevor sie wieder nach allen Richtungen der Windrose zerstreut wird; denn ein liebender Geist, ein gutmütiger Mensch tritt uns darin als schlichter Künstler entgegen und spricht unmittelbar zu unserm Herzen.



## Mütliche Hauswissenschaft.

### Wie Kinder schlafen sollen.

Neulich führte mich der Beruf in das Haus einer befreundeten Familie. Das kleine zweijährige Söhnchen war, wie mir die jugendliche Mutter mit besorgter Miene berichtete, seit einiger Zeit nicht recht in Ordnung, trotzdem man es an nichts fehlen ließ. Der Kleine sah wirklich blaß und matt aus. Ich untersuchte ihn, allein ich fand nichts Besonderes. Das Kind wurde gut ernährt, bekam die vorschriftsmäßigen Speisen und Getränke, wurde regelmäßig gewaschen und gebadet und hygienisch einwandfrei gekleidet. Daran lag es also nicht. Ganz nebenher erkundigte ich mich nach dem Schlaf des Kleinen, und dabei machte ich eine überraschende Entdeckung. „Das Kind schläft immer erst spät ein und wacht ziemlich früh auf“ — so berichtete die Mutter. Ich forschte weiter. Das Bettchen stand in einem kleinen Zimmerchen hinter einer langen Gardine und trug selbst die bekannten Vorhänge, die das Lager von der Außenwelt abschließen. Es roch etwas dumpfig, muffig in dem Raum, wie nach feuchten Windeln.

Ich will nicht zu sehr ins einzelne gehen. Ein Kind, das sonst vorzüglich gehalten wird, gedeiht nicht, weil es zu wenig und weil es unzweckmäßig schläft. Der Fall ist bezeichnend. Einer von vielen. Wie so häufig, konzentriert sich die ganze Sorge und Sorgfalt der Eltern auf Ernährung und Körperpflege ihrer Sprößlinge. Die Schlafensverhältnisse werden als quantité négligeable betrachtet. Leider! Gerade beim Kind ist ein ausreichender und gesunder Schlaf von höchster Bedeutung für die ganze Entwicklung, er ist oft ein wundertägliches Heilmittel, das krankhafte Störungen rasch und sicher bannt.

Ein neugeborener Erdenbürger kann fürs erste nichts Besseres tun, als sein Dasein verschlafen. Ist er gesund, so pflegt er ja auch nur zum Trinken zu erwachen. Auch in den späteren Wochen und Monaten soll er möglichst viel schlafen. Im zweiten Lebensjahr bedarf das Kind bei Nacht eines zehn- bis zwölfstündigen, bei Tage mindestens eines zweistündigen Schlafes. Vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr rechnet man im allgemeinen zehn bis elf Stunden auf den Nachtschlaf. Ein siebenjähriges Kind soll zehn, ein neunjähriges neun und ein zehnjähriges acht Stunden schlafen.

Freilich, der Schlaf soll ein natürlicher, nicht etwa ein erzwungener oder gar künstlich herbeigeführter sein. Ganz falsch ist es z. B., einen Säugling in den Schlaf zu singen oder durch Schaukeln, durch Hin- und Herfahren, durch Umhertragen oder ähnliche Beruhigungsmittel einzulullen. Ebenso tadelnswert ist die leider weit verbreitete Unsitte, den Kindern ein Licht oder eine Lampe in das Schlafzimmer zu stellen, weil sie sich

angeblich im Dunkeln ängstigen und vor Aufregung nicht einschlafen. Man hüte sich von Anfang an, das Gefühl der Furcht bei kleinen Kindern durch überflüssige Hinweise auf den schwarzen Mann und ähnliche Schreckgespenster wachzurufen, und sperre sie nicht etwa zur Strafe in ein finstres Zimmer! Kinder sollen in der Dunkelheit ihres Schlafgemaches nicht etwas Außergewöhnliches, etwas Fremdartiges, Beklemmendes sehen. Sie müssen von vornherein daran gewöhnt werden, im dunkeln Zimmer einzuschlafen.

Das Schlafzimmer soll auch nicht unruhig sein. In dem oben erwähnten Fall lag es dicht neben der Küche, in der es früh und spät recht lebhaft zuging. Kinder haben bekanntlich ein feines Ohr und achten auf jedes Geräusch, und gerade das Gehörorgan reagiert länger als andere Sinnesorgane auf Außenreize. Man wird daher — so weit dies natürlich bei den vorliegenden Wohnungsverhältnissen durchführbar ist — das Kinderzimmer so wählen und das Bett so stellen, daß der Außenlärm es möglichst verschont. Gleichzeitig sollte man darauf achten, daß auch das Tages- oder Sonnenlicht nicht direkt das Kopfende des Bettes trifft. Das Kind wacht sonst zu früh auf und wird beim Erwachen geblendet, was den Augen gewiß nicht zuträglich ist. Das Bett darf niemals in unmittelbarer Nähe des Fensters stehen, auch nicht dicht am Ofen oder Heizkörper, am besten an der Längswand des Zimmers in der Mitte und mit dem Kopfende zum Fenster.

Es braucht wohl kaum besonders betont zu werden, daß das Kinderzimmer möglichst groß und lustig sein soll, und daß nicht zuviel Möbel darin stehen dürfen, zumal nicht solche, die als Staubfänger dienen können.

Und das Bett selbst? Am besten nimmt man ein eisernes Bettgestell mit festem Boden und einer Matratze aus Rößhaar, Indiafaser oder Seegrass. Das Kind soll auf der mit einem Leinenlaken bezogenen Matratze ganz flach und gerade liegen, weil das Hohlliegen des Rückens nicht gut für die Wirbelsäule ist. Will man durchaus ein Kopfkissen verwenden — was aber keineswegs erforderlich ist — so darf es allenfalls ein kleines Rößhaarlkissen sein. Zum Zudecken des Körpers nimmt man im Sommer eine einfache Woll- oder Steppdecke; im Winter kommt darauf noch ein kleines Federbett für die Beine und Füße zu liegen. Durchaus verkehrt ist die weit verbreitete Vorliebe für große weiche Kopfkissen und eben solche Federbetten. Das kleine Perlonchen versinkt in einem solchen Wust von Betten förmlich, es deckt sich zu sehr zu, schwitzt infolgedessen vielfach und atmet schließlich nur seine eigenen Lungen- und Hautausscheidungen ein. Noch weiter erschwert wird der für die Atmungsorgane so wichtige Luftaustausch durch die Vorhänge, die man noch vielfach an Kinderbetten angebracht sieht. Sie mögen gefällig aussehen; zuträglich sind sie nicht.

Noch einige Worte über die Körperhaltung während des Schlafes! Es ist schon darauf hingewiesen worden, daß die Kinder möglichst flach ruhen sollen. Zweckmäßig wäre die Rücken- oder rechte Seitenlage, weil dabei jeder übermäßige Druck auf die Organe der Bauchhöhle, insbesondere den Magen, vermieden wird. Manche Kinder haben sich daran gewöhnt, die Arme unter dem Hinterhaupt zu vergraben; dabei wird der Blutkreislauf ungünstig beeinflußt. Andere wieder verschränken die Arme vor der Brust und ziehen womöglich die Beine hoch gegen den Leib empor: sie liegen förmlich zusamengerollt da. Auch dadurch muß notwendigerweise der

Blutkreislauf geschädigt werden, ganz abgesehen davon, daß durch übermäßige Einengung des im jugendlichen Alter ja so nachgiebigen Brustkorbs die Atmung behindert wird.

Die Atmung bei einem richtig gebetteten Kind ist eine gleichmäßige, ruhige, oft kaum wahrnehmbare. Liegt das Kind schlecht, so wirft es sich häufig hin und her, und seine Atmung wird geräuschvoll, mitunter sogar schrachend. Für gewöhnlich weist das Schnarchen bei einem Kind auf eine Behinderung der Nasenatmung hin, und diese ist — wenn nicht etwa durch einen vorübergehenden Schnupfen — in der Mehrzahl der Fälle durch eine frankhafte Vergrößerung der sogenannten Rachenmandel bedingt. Charakteristisch ist auch das Offenhalten des Mundes. Es handelt sich hier um ein bekanntes Krankheitsbild, das unbedingt ärztliches Einschreiten erfordert. Ein kleiner Eingriff befreit den kleinen Patienten sehr rasch von diesen Wucherungen und verbessert den Nachschlaf meist in kürzester Zeit. Gleichzeitig wird das ganze Befinden des Kindes, seine Gesamtentwicklung in der günstigsten Weise beeinflußt.

Noch mancherlei ließe sich über unser Thema plaudern. Daz̄ man nicht feuchte Wäsche, vor allem nicht durchnäzte Windeln im Kinderzimmer zum Trocknen aufhängen, daß man regelmäßig, auch im Winter, lüften und nebenbei für eine passende Temperatur von durchschnittlich 15 Grad Raumwärme sorgen soll — alles dies und noch manches andere wäre zu sagen.

Aber — so höre ich die verehrten Mütter, an die sich meine Enstel in erster Linie richtet, fragen — wie kann man denn einem Kinde das unzweckmäßige Liegen abgewöhnen? Kinder, besonders lebhaft veranlagte, verändern ihre Lage im Bette ziemlich oft, und die kleinen Armlchen und Beinchen nehmen dabei vielfach die seltsamsten Stellungen ein. Man begreift mitunter gar nicht, wie so ein Kind mit akrobatenhaft gefrämmten Gliedmaßen auch nur wenige Minuten liegen kann. In solchen Fällen muß man eben die Glieder behutsam und sacht legen, wie es zweckmäßig ist. Ein gesundes Kind wacht dabei nicht auf; allenfalls regt es sich ein wenig, ohne wirklich zu sich zu kommen. Nötigenfalls wiederholt man die kleine Korrektur.

Keine Mutter sollte verabsäumen, hier und da einen Blick auf ihren schlummernden Liebling zu werfen, um sich davon zu überzeugen, wie er in seinem Bette liegt; diese geringe Mühe kann dem Kinde zum größten Nutzen für das ganze Leben werden.

Das Bett bildet nun einmal einen wesentlichen Teil in der eng umgrenzten Welt der Kinderstube. Wenn man bedenkt, daß der heranwachsende Erdenbürger nahezu die Häfte seines Daseins im Bette verbringt, dann wird man die Wertschätzung verstehen, die gerade für die kindliche Lagerstätte gefordert werden muß und die dem Kinde zum Nutzen gedeihen wird.

### **Eine neue wesentliche Verbesserung der elektrischen Beleuchtung in Wohnungen.**

Die elektrische Beleuchtung ist namentlich für die kleinen Leute noch viel zu teuer und zwar deshalb, weil die stromsparenden Metallfadenlampen nur bis zu einer gewissen Kerzenstärke hergestellt werden können, die für die weniger Bemittelten und namentlich auch für Nebenräume noch viel zu groß ist. Ferner sind die stromsparenden Lampen sehr zerbrechlich und da-

bei teuer in der Anschaffung, so daß viele Abonnenten aus diesem Grunde die unökonomischen Kohlenfadenlampen vorziehen. Es sind denn auch in den meisten Elektrizitätswerken 50 bis 90 Prozent aller angeschlossenen Glühlampen noch Kohlenfadenlampen, welche bekanntlich dreimal so viel Strom verbrauchen wie Metallfadenlampen. Daß dadurch die elektrische Beleuchtung außerordentlich verteuert wird, liegt auf der Hand.

Damit es nun möglich wird, auch für kleine Kerzenstärken (z. B. 5 Kerzen) Metallfadenlampen zu verwenden, schlägt Herr Ingenieur Kesselring in Neuhausen kleine Haustransformatoren vor, welche mit der letzten Lampe ausgeschaltet werden, so daß keine Leerlaufverluste entstehen. Durch diese Transformatoren wird die Spannung auf 25 Volt herabgesetzt, bei welcher niedrigen Spannung Metallfadenlampen jeder beliebigen Kerzenstärke angeschlossen werden können, mit denen sich gegenüber Kohlenfadenlampen eine Stromersparnis von 70 Prozent erzielen läßt. Außerdem sind diese niedervoltigen Metallfadenlampen wesentlich billiger und viel solider als die hochvoltigen, da sie einen viel kürzeren und zugleich dickeren Metallfaden besitzen.

Die Mehrkosten der Installation nach diesem Systeme sind nur wenig höher als nach dem bisherigen und in kurzer Zeit durch die Ersparnis an Strom und Metallfadenlampen wett gemacht.

Herr Kesselring will durch sein System die Vorteile des elektrischen Lichtes insbesondere den weniger Bemittelten zugänglich machen.

Erste Autoritäten der Elektrotechnik haben sich günstig über dieses neue System ausgesprochen und befürchten für die Elektrizitätswerke durch die Einführung desselben keinerlei Gefährdung der Rentabilität.



## Spruch.

Von O. Volkart, Bern.

Suchst du Großes zu erreichen,  
Herz, mußt du dich rein bewahren!  
Blank den Schild, den hellen Flaren,  
Deines Adels Ehrenzeichen.

Raffen sie den Schmutz der Gassen,  
Um dich damit zu befleckten,  
Höher wirst du dich nur recken,  
Mögen sie dich doppelt hassen!

Endlich muß, was wahr ist, siegen;  
Tu nur treulich deine Pflichten,  
Unbeirrt trotz allen Wichten,  
Ihre Waffen sind die Lügen.

Blicke auf zu deinen Sternen!  
Leuchtend segnen sie dein Mühen,  
Und wie sie dir herrlich glühen,  
Schreite rastlos in die Fernen!

O. Volkart, Bern.



## Bücherischau.

*Volksskraft.* Roman von Franz Dernatt. Verlag von Huber u. Cie., Frauenfeld. Gebunden Fr. 5.

Ohne eine menschliche Verhältnisse streng zusammenfassende und von menschlichen Leidenschaften getragene Handlung zu besitzen, enthüllt uns dieser Roman das Schicksal einer inner schweizerischen Bauernfamilie Schritt für Schritt. Wenn dieses typisch sein sollte für das ganze Volk, so müßte man allerdings an der weitern Selbst-