Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 16 (1912-1913)

Heft: 4

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: 28.12.2025

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

agierte." Nach aufgehobener Tafel zog man sich in die Wohngemächer zurück.

Inzwischen wurden die Vorbereitungen zum öffentlichen Übertritt getroffen. Christine hatte dafür den 3. November bestimmt. Auch an der Abendtafel spielten die Musici wieder, die wiederum großen Beifall der Königin fanden.

(Fortsetzung folgt.)

Der Neujahrsgruß.

Und wieder war's Neujahrstagmorgen,
Und wieder mein Herz in Hoffen und Sorgen,
Was mir zum ersten möchte begegnen,
Zum ersten das neue Jahr besegnen,
Und wünscht' im Stillen, es möchte sein
Ein Mensch, der wahr und gut und rein;
Denn wenn ein Segen soll wirken und frommen,
So muß er aus reinem Herzen kommen!

Klingkling! Die Glocke plötzlich schrillt,
Ich eile hinunter: Nun Herz, es gilt!
Ei der Tausend! find ich ein Menschlein drauß',
Ein herzigs, mit einem Rosenstrauß —
Es war des Nachbar Gärtners Kind,
Der Schelm und ich Gutfreunde sind —
Mit leuchtenden Augen steht die Kleine
Vor mir und legt ihr Händchen in meine,
Sprudelt gar ernsthaft ein Sprüchlein hervor
Und übergibt mir den Rosenflor.
Und wie sie zu Ende mit ihrem Segen,
Fortschleicht sie schrittweis und verlegen,
Bis sie's auf einmal eilig kriegt,
Fang mich, wenn du kannst! über 's Sträßlein fliegt.

Mit den Augen geb' ich ihr das Geleit —
So sei denn willkommen, du neue Zeit!

Albert Fischli, Muttenz.

Nützliche Hauswissenschaft.

Nervenstählung durch Körperübungen.

Von Dr. Gotthilf Thraenhart.

Allbekannt und hochgeschätzt ist die Gesundungskraft von Körperübungen und Sport, namentlich auf Herz und Lunge. Aber doch stellt dies

nicht den wichtigsten Vorteil dar; denn besonders wertvoll ist der stählende kräftigende Einfluß auf das ganze Nervensystem, samt Gehirn, Sinnesorgane, Rückenmark.

Energische Leibesübungen bilden für den Organismus ein inneres Reinigungsbad. Der mächtig angeregte Stoffwechsel schwemmt von den Nerven die Ermüdungsstoffe rasch fort, reinigt und erfrischt sie, und das schneller pulsierende Blut bringt immer neue Nahrungsstoffe in Hülle und Fülle.

„Körperübungen betrachtet man stets als Muskelgymnastik, aber sie sind ebenso Nervengymnastik" (Professor Du Bois-Reymond). Die Bewegung eines jeden Muskels kommt nur dadurch zustande, daß er der Innervation des Nerven pünktlich gehorcht. Der Nerv wieder überbringt die aus dem Zentralnervensystem kommenden Befehle. Will ich z. B. im Turnen eine Geräteübung ausführen, so gibt mein Wille im Gehirn hierzu den Befehl, der durch die periphere Nervenleitung zu den beteiligten Muskeln weitergeschickt wird. Hierbei muß sich eine große Menge Muskeln in der richtigen Weise und Reihenfolge beugen und strecken, sonst kommt die Übung nicht zustande. Im Zentralnervensystem muß also die Klaviatur der vielen Muskeln richtig angeschlagen werden. Dazu gehört Übung; deshalb gelingt die Sache zuerst meist schlecht. Jede Übung kräftigt und stärkt. Auch diese Nervenübung bildet eine kräftigende Nervengymnastik. Sie ist geeignet für — jedermann, denn wohl unser aller Nerven können Stärkung gebrauchen bei ihrer fortwährenden Abnutzung bald im Kampfe ums Dasein, bald im Strudel der Vergnügungen. Ganz besonders gilt dies für das große Heer der Nervenschwachen und Nervösen. Ihnen bringt das Nerventraining beim Sport auch noch einen andern Vorteil. Meist ist ihr Selbstvertrauen aufs Tiefste erschüttert; zu ihrer Aufrüttelung bedürfen sie immer wieder sichtbarer Beweise, daß es mit ihrer Erschöpfung gar nicht so arg ist, als sie glauben. Wenn ihnen bei Gymnastik oder Turnen neue Übungen gelingen, wenn sie beim Sport wieder neue Erfolge haben, so belebt das ihr Selbstvertrauen gewaltig, spornt ihre Tatkraft mächtig an. Aber vorsichtig und mäßig im Anfang; übermäßige Anstrengung erschöpft das Nervensystem. Nervenschwache müssen mit leichten Übungen beginnen, welche an die Nervenkräfte nicht so hohe Anforderungen stellen, welche erst allmählich ihre Geschicklichkeit steigern, ihr Nervensystem schulen. Daheim: sich steigernde Hantelübungen mit leichten (1½ Kilo) Hanteln; oder beim Turnen: Geräteübungen; draußen im Sommer: Wandern auf leichte Anhöhen, sanftes Rudern auf ruhigem Wasser, oder langsames Radeln auf ebener Straße; im Winter: Schlittschuhlaufen. Sind aber später die Nerven gestählt, dann kommen solche Übungen, welche höhere Anforderungen an die Nervenkraft stellen, welche die Geistesgegenwart schulen, zur Schlagfertigkeit erziehen. Das sind alle diejenigen Sportleistungen, bei welchen wir einen Kampf mit einem Gegner zu bestehen haben, sei es ein Mensch oder die mächtige Natur. Hierher gehören: Lauf-, Ball- und Kampfspiele, Boxen, Ringen, Fechten; und als Kampfsport mit der Natur: Segeln, Alpinismus, Schneeschuhlaufen im Gebirge.

Wie das Gedächtnis durch Übung bedeutend gekräftigt wird, so daß man ganz merkbar immer leichter lernt, so wird auch die Tätigkeit des Zentralnervensystems, welches die Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart, Schlag-

fertigkeit beherrscht, durch die Übung in obigen Sportarten gestärkt und gestählt.

Im Leben geschehen oft Ereignisse, wo man schnellste Bewegungen ausführen oder aufs rascheste einen Entschluß fassen muß. Hierzu bedarf es einer guten Übung und Schulung der geistigen Funktionen, der Sinnesorgane, des alle Bewegungen dirigierenden Nervensystems. Das bewirkt in allmählich steigerndem Maße der Sport am besten. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen."

Alle Leibesübungen erwecken Tatkraft, Mut, Lust, Frohsinn; sie machen „frisch, fromm, froh, frei!" Eine fröhliche Gesellschaft bilden die Sportgenossen, lustige Lieder singen die Turner beim Marsch. Das erheitert den Geist auch des nervös Abgespannten, verleiht neuen Lebensmut dem vergrämten Neurastheniker. Das bildet ein prächtiges Gesundungs- und Verjüngungsmittel für Jedermann!

Sind Pilze nahrhaft.

Fast überall ist im Volke die Meinung verbreitet, daß den Pilzen ein hoher Nährwert innewohne. Wie die Nahrungsmitteluntersuchung festgestellt hat, trifft dies jedoch nicht zu. Die irrtümliche Auffassung vom Werte der Pilznahrung hat wohl deshalb einen guten Boden gefunden, weil tatsächlich in den Pilzen eine verhältnismäßig große Menge Stickstoffsubstanz vorhanden ist. In Wirklichkeit besteht sie aber nur zum Teil aus Eiweiß, und auch dieses wird nur zu einem ganz geringen Prozentsatz vom menschlichen Organismus ausgenutzt. Demnach sind Pilze keineswegs als eine besonders nahrhafte vegetabilische Kost anzusprechen, die wohl gar das Fleisch ersetzen könnten, denn sie besitzen keinen höheren Nährwert als etwa Kohl, Rüben, Spinat und ähnliche Gemüsesorten, von den Hülsenfrüchten abgesehen. Ein einfacher ziffernmäßiger Vergleich zwischen Champignons, Blumenkohl und Spinat läßt ohne weiteres erkennen, daß der Nährwert der Champignons ein ebenso geringer ist, wie der der beiden anderen Gemüse. Es enthalten:

100 Gramm Champignons 2,5 Gramm Eiweiß, 0,1 Gramm Fett, 4,8 Gramm Kohlehydrate,

100 Gramm Blumenkohl 2,5 Gramm Eiweiß, 0,3 Gramm Fett, 4,1 Gramm Kohlehydrate,

100 Gramm Spinat 3 Gramm Eiweiß, 0,2 Gramm Fett, 5 Gramm Kohlehydrate.

Trotzdem wird man die Pilze wie alle übrigen Gemüsearten als willkommene Abwechslung in der Kost gelten lassen und ihnen einen Platz als Zuspeise einräumen, schon wegen ihrer Nährsalze und Würzstoffe. Als Kraftspender kommen sie jedoch in keinem Falle in Betracht, das sollte man nie vergessen.

Die Nervosität des Kindes.

So häufig die kindliche Nervosität auch vorkommt, so wird sie doch vielfach verkannt. Das kommt daher, daß sehr oft Kinder, die in den ersten Lebensjahren keinerlei krankhafte Symptome zeigen, kürzere oder längere Zeit nach dem Eintritt in die Schule nervös erkranken, die Veränderungen werden aber dann nicht auf die beginnende Nervosität, vielmehr auf die Schule bezogen und letztere womöglich als Veranlasserin der

krankhaften Erscheinungen bezeichnet, diese selbst vielfach auch als Unarten oder Ungezogenheiten des Kindes betrachtet. Ein nervöses Schulkind zeichnet sich aus durch große Unachtsamkeit, Zerfahrenheit und geistige Faulheit. Denkfehler entstehen, Schreibfehler ebenso, Memorierstoffe werden nur schwer behalten. Nach den Schilderungen von Dr. Stadelmann in Dresden gesellen sich dazu nunmehr Affektstörungen, wie Zornausbrüche, Angst, Schreckhaftigkeit, übertriebene Furchtsamkeit und Eigensinn. Die Phantasie steigert sich zu den abenteuerlichsten Formen, die Grenze zwischen Wirklichkeit und Erdichtetem verwischt sich und die Kinder werden leicht zu Lügen veranlaßt. Wenig bedeutsame Ereignisse bringen bei diesen Kindern starke Gefühlsumstimmungen trauriger oder heiterer Art hervor. Nervöse Kinder weinen bei den geringsten Anlässen und geraten ebenso leicht in Verzückung. Dazu kommen muskuläre und körperliche Störungen verschiedener Art. Diese Kinder sind hastig im Sprechen und Handeln, sie leiden oft an Muskelzuckungen, sie können nicht ruhig sitzen und nicht stille stehen. Es treten ferner auf: Herzklopfen, erschwerter stöhnender Atem, Appetitlosigkeit, Brechreiz und Kopfschmerzen. Als weitere Folgen stellen sich Ernährungsstörungen, Blutarmut, sowie auch Schlafstörungen mit nächtlichem Aufschreien ein. Alle diese Symptome sind nach Stadelmann Zeichen der Ermüdung und letztere ist die Hauptursache der kindlichen Nervosität. Diese Ermüdungssymptome müssen frühzeitig erkannt und bekämpft werden, den Kindern geschieht aber oft Unrecht, wenn sie manchmal als unfleißig und unartig behandelt werden, während tatsächlich eine schwere, auf erblicher Basis beruhende Nervosität die Ursache ihres abnormen Verhaltens ist.

Bücherschau.

Alfred Huggenberger. Die Bauern von Steig. Roman. Mk. 4. Verlag von L. Staackmann in Leipzig. Ohne in der hergebrachten Weise des Romans den Leser zu spannen oder eigentlich zu fesseln, erzählt Huggenberger in der ihm eigenen schlichten und beschaulichen Art, der ein treffsicherer Ausdruck zu statten kommt, die Lebensgeschichte eines Verdingkindes, das sich durch seine langsam und natürlich wachsende Tüchtigkeit zum anstelligen Dienstbuben, hilfreichen Knechtlein und starken Knecht emporarbeitet und bei seiner Verlobung mit der Meisterstochter Gewähr für wohlbegründete spätere Selbständigkeit bietet. Das Geschick des durch und durch brauchbaren Jungen, der gesund und guten Willens ist, seine Bürde klaglos zu tragen, ist in einfacher, zu Herzen gehender Weise, die selbstverständlich durch wirkliche Komposition tiefere Wirkung zu erzielen vermöchte, in Abhängigkeit gesetzt zum Hassen und Lieben seiner bäuerlichen Umwelt, und wir lernen durch die verschiedenen Beziehungen Gedeon Reichs — so heißt der Held der Geschichte — zu den sein Schicksalswägelein leitenden Personen sozusagen die ganze Kleinbauernwelt von Steig kennen, bis hinauf zum Schulmeister und Pfarrer, der allerdings nur so im Vorbeigehen begrüßt wird. In Einzelzügen freilich; einen Eindruck von der zusammengehörenden Masse bekommt man nicht, da diese nirgends in Bewegung gesetzt wird. Diese Lebensschilderung gleicht einer Fahrt durch eine längere Tunnelreihe, bei der man durch die Tunnelfenster und die vielfachen offenen Strecken in eine von milder Sonne beschienene anmutige Landschaft ohne ausgesprochene Kontraste blickt. Bei jedem Ausguck atmet man erleichtert und freudig auf und am Ziel der Fahrt angekommen, umfängt einen wohliges Behagen. Es ist einem sonntäglich zu Mute, als wäre man ein Stündchen eben „läuen" gegangen.

Ein lebenswahres, gesundes und kluges Buch, auf das die bombastische Ankündigung des Verlegers auf dem Umschlag allerdings paßt wie eine Faust auf das Auge. Ein literarisches Ereignis kann es immerhin wegen seiner völligen Sensationslosigkeit genannt werden.