

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 16 (1912-1913)  
**Heft:** 6

**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>**

Jetzt wurde der alte Herr ein wenig reservierter, sprach wenig und horchte genauer auf.

Der andere dagegen, jetzt vollständig redselig geworden, framte nun alles aus, was er auf dem Herzen hatte, — daß er wirklich verschuldet sei, und daß nun eine reiche Heirat ihn retten sollte, und schließlich holte er gar noch das Bild seiner Zukünftigen heraus und rief: „Hier sehen Sie sich mal das kleine Mädchen an — ganz netter Käfer, wie? . . . Na, ich werd' sie mir schon . . . erziehen, daß sie mir nicht . . . die Stränge zu hoch hält!“

Plötzlich erhob sich der alte Herr, nahm dem anderen das Bild aus der Hand und steckte es ein. Er schien ganz verändert.

„Herr Referendar,“ sagte er ernst, „ich bin Vormund der jungen Dame, deren Bild ich hiermit zurücknehme.“

Taumelnd sprang der andere so heftig vom Stuhl auf, daß dieser umfiel.

„Durch einen Zufall erfuhr ich von dem heutigen Rendezvous. Deshalb kam ich statt meines Mündels. Ich wollte Sie etwas näher kennen lernen, weil schon die Auskunft, die ich bekam, nicht allzu gut lautete. Und nun kenne ich Sie ja allerdings — ziemlich genau. Es bedarf wohl kaum der Erwähnung, daß Sie sich auch nicht die geringsten Hoffnungen zu machen brauchen. Adieu, Herr Referendar!“

Damit ließ er den jungen Mann als „steinernen Gast“ stehen, winkte dem Kellner, um zu bezahlen und verließ das Lokal.

Des Referendars irrer Blick aber fiel in den Spiegel, der ihm gegenüber an der Wand hing . . .

Er konnte sich nicht entsinnen, schon einmal ein dümmeres Gesicht gesehen zu haben.

---

## Nützliche Hauswissenschaft. Soll man bei offenem Fenster schlafen?

Von Dr. Otto Gotthilf.

„Was Speise und Trank für den Magen, das ist reine Luft für die Lunge; was Gift für jenen, das ist verdorbene Luft für diese!“ Möchten doch alle dies überaus wahre Wort des großen hygienischen Praktikers Sanitätsrat Dr. Paul Niemeier beherzigen. Was nützen alle Rekonvaleszenten-Anstalten und Kurhäuser für Lungenfranke, welche von wohltätigen Menschen und Vereinen auf dem Lande und in Luftkurorten errichtet werden, wenn das Übel nicht an der Wurzel gefaßt wird, wenn man nicht die eigentlichen wirklichen Ursachen der Lungenfrankheiten mit Rat und Tat zu verhindern sucht?

In unbegreiflicher Leichtfertigkeit vergiften sich täglich Tausende und Übertausende ihre Lunge und damit ihr Blut und ihren ganzen Organismus

mus durch Einatmung von verdorbener Luft. Daher die enorme Verbreitung aller Arten von Lungenkrankheiten, vom einfachen Spülentzündung bis zur Lungenschwindsucht, ganz abgesehen von dem vielen Siechtum, welches sich nicht in der Lunge lokalisiert, sondern von dort den ganzen Körper in Mitleidenschaft zieht.

Leider bilden oft gerade die wichtigsten Räume unserer Wohnungen gefährliche unheilschwangere Luftlöcher, nämlich die Schlafzimmer. Wer das nicht glaubt, mache einmal frühmorgens einen Rundgang und überrasche seine Bekannten noch im Bett oder im Schlafzimmer, bevor die Fenster geöffnet sind. Da dringt ein so wideriger, verpesteter Dunst einem entgegen, daß fast der Atem vergeht. Und in dieser Atmosphäre bringen die Leute täglich ungefähr acht Stunden lang zu, also den dritten Teil ihres ganzen Lebens. Ist es da ein Wunder, wenn sie morgens mit trügen Gliedern und trüben Sinnen erwachen, wenn es ihnen „wie Blei in den Gliedern liegt?“

Wodurch wird nun die Luft gerade in den Schlafzimmern so verdorben? Zunächst fällt in der Nacht jene bedeutende Ventilation weg, welche am Tage in Wohnräumen durch gelegentliches Öffnen des Fensters beim Hinausschauen und durch das weite Aufmachen der Türe beim Aus- und Eingehen stattfindet. Ferner ist wissenschaftlich erwiesen, daß wir im Schlafe weit mehr Sauerstoff einatmen und mehr Kohlensäure ausscheiden als im wachen Zustande. Die im Schlafzimmer befindliche wahre Lebensluft, der Sauerstoff, wird also schneller verbraucht, und der giftigste Bestandteil, die Kohlensäure, fortwährend in reichlicherem Maße der Luft beigemischt, welche nachher wieder eingeatmet werden muß. Jeder einzelne Schläfer scheidet während der Nacht ungefähr 300 Liter Kohlensäure nebst Wasserdampf aus und mehr oder weniger riechende Ausdünstungen durch Haut oder Lungen. Diese verpestete Luft wird die ganze Nacht hindurch immer von neuem ein- und ausgetmet, so daß die Schläfer den Atmungsorganen eigentlich nur ihren und ihrer Mitschläfer Lungenschmutz darbieten. Wahrlich ein arger Selbstbetrug gegen dies wichtige Organ!

Wie können wir nun den schädlichen Folgen solcher verpesteten Zimmerluft vorbeugen? Einzig und allein durch fortwährende Ventilation während der ganzen Nacht. Am schwierigsten ist diese im Winter herzustellen, weil dann mit der frischen Luft durch das geöffnete Fenster zugleich Kälte eindringt. Diese ist nun zwar für gesunde Personen an und für sich nicht schädlich, denn wir können uns im Bette durch mehrfache Deckung schützen, aber sie darf nicht so bedeutend sein, daß der ausgetmete Wasserdampf sich an den Wänden niederschlägt, weil die dadurch entstehende Feuchtigkeit ungesund ist. Wir sollen fühl und lustig, aber nicht eiskalt schlafen; sich mit letzterem zu rühmen, wie manche zu tun pflegen, ist eine hygienische Torheit. Im Winter ist es daher am besten, das Schlafzimmer eine Stunde vor dem Zubettegehen (mit Kachelofen) zu heizen und während der Nacht den oberen Fensterflügel ein wenig offen zu halten. Damit das Fenster in der gewünschten Stellung verharrt und nicht durch Zuklappen stört, klemmt man in den Spalt Kork oder Holz und bindet den Fenstergriff (Haken) fest. Bei Vorfenstern öffnet man außen unten und innen oben je einen Flügel. Darauf wird die Gardine vorgezogen, damit weder direkter Wind den Schläfer trifft, noch das Mondlicht ihn belästigt. Hat man im Schlafzimmer keinen Ofen, so lasse man die Türe zum er-

wärmten Nebenzimmer weit auf und unterhalte dort die beschriebene Fensterventilation. Auf jeden Fall muß auch im Winter die verdorbene Binnenluft fortwährend durch reine Außenluft genügend erneuert werden. Denn es ist ein törichter Mühmenkutsch, daß die Nachtluft schädlich sei. Die Schauergeschichten, welche von Erkrankungen nach Einatmen der Nachtluft erzählt werden, sind weiter nichts als wahnwitzige Ammenmärchen. Nachtluft ist vielmehr, abgesehen von sehr sumpfigen Gegenden, viel reiner und gesünder als Tagesluft, namentlich in den Städten. Am Tage wird der Straßenstaub mit all seinen Unreinigkeiten immer wieder aufgewirbelt von Passanten, Tieren und Wagen; die Ausdünstungen von Menschen und Vieh steigen von der Straße zu unseren Fenstern empor; Kraftfahrzeuge, Fabriken, Gewerbebetriebe, Schornsteine erfüllen die Atmosphäre mit einer Unmenge von Dünsten, Gasen und Verbrennungsprodukten; dies alles fällt in der Nacht fast ganz fort. Daher ist die Nachtluft entschieden viel reiner und gesünder.

Weit einfacher als im Winter ist es in der warmen Jahreszeit, eine genügende Ventilation herzustellen. Da öffnet man im Schlafzimmer mindestens die oberen Fensterflügel und zieht die Gardine vor. Das Bett soll nie, weder Sommer noch Winter, dicht am Fenster stehen. Besonders für die kleinen Kinder ist im Sommer das Schlafen bei offenem Fenster sehr nötig. Leider werden sie sogar in der heißen Jahreszeit oft mit dicken Federbetten zugedeckt, fangen an zu schwitzen und strampeln sich bloß. Daß dann bei der schwitzig-feuchten Haut sehr leicht Erfältung (Brechdurchfall) eintritt, ist ganz natürlich. Vollständig unbeschadet dagegen ruht das Kindlein in einem angenehm kühlen Zimmer, welches durch die gleichmäßig eindringende frische Luft stets auf normaler Temperatur erhalten bleibt. Sehr hübsch ist dies poetisch geschildert in „Kinderlust“:

„Schweigend ruht die müde Erde,  
Und wie eine Lämmerherde  
An dem dunkeln Himmel ziehn  
Tausend Sternlein drüber hin.  
Durch das Fenster strömt herein  
Nachtluft würrzig, kühl und rein.  
Und mein Kindchen schläfet fest  
In dem kleinen lieben Nest,  
Ohne Leid und ohne Sorgen  
Schläft es ruhig bis zum Morgen.“

Ganz besonders heilsam wirkt die frische Nachtluft bei allen Schwachbrüstigen, Lungenlahmen, Bleichfüchtigen, Asthmatischen und an Schlaflosigkeit Leidenden. Diese müssen die Ventilation in reichlichstem Maße herstellen und sich bei kalter Witterung Unterkleidung anziehen. Auch vollblütige Personen und solche, welche am Abend dem Bacchus oder Gamberinus etwas mehr gehuldigt haben, sollen möglichst in kühler frischer Luft, nur leicht bedeckt, schlafen; dadurch wird der Blutandrang zum Kopfe und das beängstigende heiße Gefühl verhindert.

Wer überhaupt eines wirklich gesunden erquickenden Schlafes, der für jeden Menschen überaus wichtig, für seine Schaffenslust und Arbeitskraft durchaus nötig ist, sich erfreuen will, sorge Winter und Sommer für ständige Lufterneuerung durch ein entsprechend geöffnetes Fenster!