Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 18 (1914-1915)

Heft: 12

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: 04.01.2026

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

Eine große Verschwendung geistiger und sittlicher Kraft liegt darin, daß man sich bösen, entwürdigenden und verderblichen Gedanken hingibt. Der kleinste unnötige Ärger — und jeder Ärger ist unnötig — jede Angst und Aufregung, alles dumpfe Hinbrüten und Verzagen, jeder Schatten von Furcht — Furcht vor Mißerfolg, vor Verlusten, vor Krankheit, Tod, ungerechter Kritik oder Lächerlichkeit, vor ungünstiger Meinung der andern — alle diese Dinge zehren an unserer Lebenskraft und sind schlimmer als man glaubt, weil sie eine wirklich aufbauende, schöpferische Tätigkeit verhindern.

Man verschwendet Lebenskraft, so oft man von Mißerfolg, Schwierigkeiten, ungünstigen Verhältnissen, früheren Irrtümern und Fehlern redet. Wer es zu etwas bringen will, der muß der Vergangenheit den Rücken wenden, alle Brücken hinter sich abbrechen, die Schatten liegen lassen und sich dem Lichte zukehren. Alles unredliche Wesen, ob es offenbar werde oder geheim bleibe, zehrt schrecklich an unserer Lebenskraft. Jede unreine Handlung, ja jeder Gedanke dieser Art zerfrißt die Wurzeln unserer Kraft.

Alles, was ärgert, aufregt, im geheimen nagt oder einen Mißton ins Leben bringt, bohrt unsere inneren Quellen an. Was Unordnung in unser Nervensystem bringt, verwüstet unser Leben. Alle Reibungen sind Schädlinge unseres Erfolges und Glückes. Sie zerschleifen die zarten Teile unseres inneren Getriebes, ohne daß sie irgendeine Arbeit leisten oder Werte schaffen. Das Leben von Reibungen frei zu machen, allen Fähigkeiten freie Bewegung zu verschaffen und undichte Stellen, durch die unsere Kraft verrinnt, auszubessern, ist unsere erste Pflicht gegen uns selbst und die andern.

Überall wo wir gehen und stehen, können wir menschliche Maschinen sehen, die schwerfällig, klirrend und springend arbeiten, die Feinteile übermäßig abnützen, knarren, weil es am Öl mangelt und pfeifen von dem Dampf, der ungenützt aus den Ritzen entweicht. Wie oft muß diese sinnreich gebaute, fein gefügte Maschine, die wenigstens ein Jahrhundert aushalten sollte, schon zum alten Eisen geworfen werden, wenn der Eigentümer erst die mittleren Jahre des Lebens erreicht hat! Seine Uhr hat er fleißig zur bestimmten Zeit aufgezogen, regelmäßig reinigen, nachsehen und bis auf den Bruchteil einer Sekunde regulieren lassen; seine unschätzbare Lebensmaschine aber, die sich auf keine Weise ersetzen läßt, vernachlässigt er täglich und stündlich. Er würde sich wohl hüten, seine feine Uhr feuchter Luft auszusetzen oder sie in die Nähe einer elektrischen Maschine zu bringen; das Werk aber, das sein Leben im Gang erhält, muß sich alle möglichen Vergewaltigungen gefallen lassen. Durch Eifersucht, Leidenschaften und ein leichtsinniges Leben verdirbt er den feinen Mechanismus, bis dieser nur noch kreischend und in allen Fugen lotternd und springend als elende Ruine sich zeigt, ehe noch der Inhaber ein Zehntel seiner Lebensaufgabe gelöst hat.

Nützliche Hauswissenschaft.

Körpergewicht und Gesundheit.

Das Körpergewicht ist ein wichtiger Indikator für die Gesundheit, unter normalen Verhältnissen soll das Körpergewicht in unbekleidetem Zustande in Kilo der Körperlänge in Zentimeter unter Abzug von 100 entsprechen. Ein Mann, der 170 Zentimeter groß ist, soll daher ein Gewicht von 70 Kilo auf-

weisen. Starke Abweichungen nach unten oder nach oben, sind immer als bedenklich zu bezeichnen. Nicht minder wichtig ist es, auf starke Gewichtsabnahme oder -Zunahme zu achten, da auch diese fast immer mit krankhaften Zuständen verbunden sind. So findet sich regelmäßig eine Gewichtsabnahme bei zehrenden Konstitutionskrankheiten, z. B. bei der Tuberkulose, beim Krebs, Zuckerkrankheit und Adernverkalkung. Die Gewichtszunahme hängt gewöhnlich mit der Fettsucht zusammen. In den „Blättern für Volksgesundheitspflege" wird ausgeführt, daß durch das Essen bedeutend mehr Erkrankungen hervorgerufen werden, wie durch das Trinken und daß die meisten Menschen es nicht verstehen, ihr Körpergewicht in zulässigen Grenzen zu halten. Das tatsächlich verschiedene Verhalten im Körperansatz beruht hauptsächlich in den verschiedenen individuellen Verhältnissen; es kommt auf das Temperament an, auf die Lebensweise, auf die seelischen Verhältnisse, auf das Maß größerer oder geringerer geistiger Tätigkeit. Alle diese Faktoren sind außerordentlich maßgebend dafür, ob aus den genossenen Speisen eine Aufspeicherung im Körper erfolgt oder diese restlos verbraucht werden. Geistig sehr rege Personen und Nervöse haben gewöhnlich ein niederes Körpergewicht und wird letzteres gehoben, dann geht auch gewöhnlich die nervöse Überreizung zurück.

Die gänzliche Entfernung des Magens.

Wie weit heute die operative Chirurgie vorgeschritten ist, erkennt man unter anderem an den glänzenden Leistungen, welche die Magenchirurgie aufzuweisen hat. Bei Krebs wird heute der Magen wenn nötig gänzlich entfernt und es kann Heilung danach eintreten. So berichtete kürzlich Dr. Sasse in Frankfurt a. M., der Chirurg des dortigen Marienkrankenhauses, über zwei von ihm operierte, geheilte Fälle von gänzlicher Magenentfernung. Bei dem einen 56 Jahre alten Patienten wurde der ganze Magen, im streng anatomischen Sinne genommen, entfernt. 3½ Wochen nach der Operation konnte der Patient bereits alle festen Speisen ohne Beschwerden genießen und er zeigt eine normale, gute Verdauung. An dem Röntgenbild sieht man, wie vom Magen nichts mehr vorhanden ist und wie der Baryumbrei aus der Speiseröhre direkt in den Dünndarm fällt. Bei dem anderen Fall war die Patientin vor der Operation bis zum Skelett abgemagert, sie wog nur noch 60 Pfund. Nach der Operation nahm sie in kurzer Zeit 52 Pfund an Gewicht zu. Es handelt sich hier nicht um Krebs, sondern um ein narbiges Geschwür, das den ganzen Magen einnahm, so daß dieser gänzlich schrumpfte. Da die Patientin nunmehr bereits zwei Jahre nach der Operation lebt, und der Verlust des Magens kaum nachteilige Folgen für die Ernährung gehabt hat, so kann man behaupten, daß der Magen absolut entbehrlich ist. Die Patientin sieht blühend und gesund aus. Bemerkenswert ist ihre Angabe, daß sie nach dem Essen kein eigentliches Gefühl der Sättigung mehr habe. Sie genießt alle Speisen, ohne im Geringsten auf die leichtere oder schwerere Verdaulichkeit Rücksicht zu nehmen.

Die Folgen verschluckter Fruchtkerne.

Das Verschlucken von Fruchtkernen, auch kleinerer, kann sehr gefahrbringend sein. Bei längerem Verweilen ist ein Fremdkörper nie gefahrlos, er verbindet sich mit Kalksalzen und kann in Folge seiner Größe und Form

Geschwüre und nicht selten tödliche Darmverschlingung erzeugen. Haben die verschluckten Fruchtkerne auch noch nicht bald nach ihrer Aufnahme Beschwerden verursacht, so darf dies doch nicht über die Gefahr hinwegtäuschen, die sie ständig im Körper bereiten, einerseits, daß sie durch langes Liegen chronische Entzündungen und Geschwürbildungen mit daraus entstehenden Narben hervorrufen und dadurch selbst zur Ursache der Verengerung des Darmkanals werden, andererseits daß sie nach Jahren noch alle durch sie möglichen Erkrankungen veranlassen können. Sitzt der Obstkern in der Speiseröhre, so ist das Hinunterstoßen in den Magen nicht ungefährlich, denn auch im Magen kann er zu allerlei Gefahren Veranlassung geben. Finden sich Obstkerne im Magen, so ist die schonendste Behandlung, sie durch Magenspülung zu entfernen. Will man spitze Kerne, z. B. die der Pflaumen, unschädlich machen, so gibt man, wie man es bei andern spitzen Fremdkörpern zu tun pflegt, Kartoffel-, Reis- oder Griesbrei, Sauerkraut oder Brot mit viel Butter, Mittel, die ihn einhüllen, um so die Darmwand vor ihm zu schützen.

Ohrenschmerzen und ihre Ursachen.

Ohrenschmerzen können die verschiedensten Ursachen haben. Beim Säugling und kleinen Kind zeigt sich der Ohrenschmerz darin, daß das Kind nach dem kranken Ohr greift, sich mit dem kranken Ohr ins Kissen eingräbt und sich beim Waschen nicht an das Ohr kommen läßt. In der Regel handelt es sich hier um eine Mittelohrentzündung. Am häufigsten ist der Ohrenschmerz das Symptom einer Ohrenerkrankung, er braucht es aber nicht zu sein. Von den Affektionen der äußeren Gehörgängen machen Ohrenschmerzen die Furunkeln. Auch harte Ohrenschmalzpfröpfe können recht erhebliches, bis zum Schmerzgefühl gesteigertes Unbehagen auslösen. Für das Mittelohr kommen entzündliche und katarrhalische Erkrankungen in Betracht. Die bekannteste Ursache des Mittelohrkatarrhs ist die akute Mittelohrentzündung. Bei Warzenfortsatzerkrankungen treten gewöhnlich charakteristische Schmerzen hinter dem Ohr auf. Ausstrahlende Schmerzen, die ins Ohr verlegt werden, kommen vor bei Affektionen des Nasenrachenraumes, gewöhnlich bei Entzündungen oder Wucherungen, besonders im Kindesalter. Die Zähne, besonders die unteren Backzähne, müssen bei sonst nicht ausreichend erklärtem Ohrenschmerz gründlich revidiert werden.

Bücherschau.

Die geschichtlichen Vorbedingungen des europäischen Krieges. Vorträge, gehalten im Gemeindeverein Winterthur im November 1914 von Prof. Dr. W. Hünerwadel. 81 Seiten Oktavformat. Preis 80 Rp. Zürich 1915. Verlag: Art. Institut Orell Füßli. Diese im vorigen Winter gehaltenen Vorträge erfreuten sich wegen ihres tiefgründigen Aufbaues und Gehaltes sowohl, als wegen ihrer glänzenden Form einer besonderen Beachtung und ließen daher den berechtigten Wunsch aufkommen, sie weiteren Kreisen zugänglich zu machen. Das nun vorliegende Bändchen dürfte, wie kaum eines zuvor, dazu geeignet sein, zum Verständnis des gewaltigen Völkerringens, das sich vor unseren Augen abspielt, beizutragen. Es ist ein Versuch, die Ursachen des europäischen Krieges aus dem Verlauf der europäischen Geschichte begreiflich zu machen, soweit dies bis heute möglich ist.

Aus dem Tornister. Von Karl Stamm, Marcel Brom und Paul H. Burkhard. Zürich 1915. Druck und Verlag: Art. Institut Orell Füßli. Mit 13 Tonbildern, vornehm gebunden Fr. 3.—. Die losen Blätter, auf denen drei schweizerische Wehrmänner, zwei Dichter und ein Künstler des Zeichen-