

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 19 (1915-1916)  
**Heft:** 3

**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**

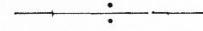
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

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

stülpfen gesunder Tiere vor dem Fressen ist ziemlich selten. Viel öfter sieht man einen Polypen inmitten der mit Ruderfüßern vollgepfropften Nachbarn sitzen, eine Menge erlegter Krebschen vor sich; es sind gewiß verhältnismäßig kleine Bissen, aber die Hydra friszt nicht, sie wendet ihre Entodermischicht bis zu einem Drittel der Rumpflänge nach außen und verweilt so stundenlang (Abb. 6). Dies erschien mir stets als Äußerung großen Unbehagens; es scheinen gerade diese Polypen zu sein, die oft eingehen. Von einer zu engen Mundöffnung kann überhaupt keine Rede sein (Abb. 5 und 6). Zuweilen stülpen sie einzelne Polypen auch um, weil ihnen das Hinausbefördern der Verdauungsreste, das sonst schnell und mühelos von statthen geht, Schwierigkeiten macht; diese Tiere sind zweifellos krank.

Doch zurück zum Zuchtversuch. Nach 15 Fütterungen mit Hüpfherlingen schätzte ich die Zahl der Polypen auf 10,000 mit mindestens ebensovielen Knospen. In acht flachen Glasschalen von je 20 Centimeter Durchmesser saßen sie auf dem Boden und an den Wänden dicht aneinandergedrängt. Sie wurden in einem Wiesengraben bei Wohldorf ausgesetzt; leider trocknete der Graben einige Tage später infolge der großen Hitze fast ganz aus. In einer aus jenem Graben stammenden Schlammprobe fanden sich nach 14 Tagen zahlreiche kleine Polypen. Ob im Wiesengraben noch jetzt genügend Polypen vorhanden sind, um die Mückenbrut zu vernichten, bleibt abzuwarten.



## **Brüderliche Hauswissenschaft.**

### **Einige hygienische Ratschläge an junge Mütter.**

Es werden viele Fehler gemacht in der Auslegung des Wortes Hygiene. Man versteht unter diesem Zweig der Kinder-Aufziehung oft gewisse Gebräuche, die rationell erscheinen und die im Grunde genommen öfters schädlich sind für schwächliche Körper. Es ist übrigens immer vorteilhafter, eine Methode nicht zu verallgemeinern, wenn es sich um die menschliche Natur handelt, die so verschieden ist in ihren Veranlagungen und ihren individuellen Nutzungen. Viele Mütter haben unverbesserliche und oft sehr verhängnisvolle Fehler begangen, indem sie aus Büchern hygienische Ratschläge schöpften und diese anwandten, ohne Vorschrift des Arztes, an Kindern, denen er gerade das Gegenteil verordnet hätte. Man hat sich in den letzten Jahren von verschiedenen hygienischen „Moden“ beeinflussen lassen.

Die Kneippsche Mode, die Englische Mode, beide haben Gutes, und haben es bewiesen. Aber warum ein System, das man ändern muß, je nach dem Individuum, um das es sich handelt, von einer Mode abhängig machen? Man hat zu viel kaltes Wasser angewendet; und wenn auch die Douche, die man jeden Abend vor dem Zubettegehen den Kindern geben sollte, eine lobenswerte hygienische Maßnahme ist, so sollte es doch von dem Arzte vorgeschrieben sein, ob sie kalt, warm, oder lauwarm genommen werden muß. Die nackten Füße und Beinchen der Kinder haben auch ihr Gutes, sowie sehr leichte Kleider und das Weglassen von zuviel Wollwäsche. Aber alle diese Neuerungen dürfen nur mit Erlaubnis des Arztes vorgenommen werden. Viele Kinder leiden an chronischer Bronchitis, Darmkatarrh und Blasenschwäche, was leicht vermieden werden könnte durch ein wenig Vorsicht und mehr Verständnis in der Anwendung.

Die Schweiz ist nicht abhängig von fremden Fakultäten, und wir besitzen eine genügende Anzahl von hervorragenden Ärzten, bei welchen die unerfahrenen Mütter besser als in Büchern einen guten Rat holen können. Es ist ganz gut, sogar nützlich, in jedem Lande das Beste, was man dort macht, in jeder Hinsicht als Beispiel nachzuahmen; aber man muß mit Klugheit und Überlegung vorgehen. Gut angeleitet, kann eine Mutter mit Hygiene ganz unerhoffte Resultate erreichen und aus einem schwächlichen Kinde ein widerstandsfähiges machen. Sie wird zum Beispiel keinen Fehler begehen, indem sie dem Kinde jeden Tag ein Bad gibt, das Pennès-Salz enthält, oder ganz gewöhnliches Meersalz; nach dem Bade wirkt eine Abreibung des ganzen Körpers mit einem Stück dicken Flanells, welches mit Alkohol von aromatischen Pflanzen und Tannensaftextrakt befeuchtet ist, außerordentlich günstig, um die Blutzirkulation gleichmäßig zu machen und schwache Muskeln zu stärken. Die gut angewandte Massage spielt eine sehr wichtige Rolle in der Behandlung schwächer Kinder, sowie auch in der Atmungsghymnastik.

Wenn man die alten Bücher über Medizin, wie sie die Griechen und Hindus auffaßten, durchliest, so ist man ganz erstaunt zu sehen, wie sie die Wichtigkeit der Körperpflege bei kleinen Kindern erkannten. Die schwedische Gymnastik ist nur eine Wiederholung ihrer Gebräuche. Sklaven waren ganz besonders erzogen, um die kindliche Körper- und Schönheitspflege auszuüben. Die Hindurasse, die so rein und schön geblieben ist, kennt und übt auf einer ganz erhöhten Stufe alle Mittel, durch die man Stärke und Schönheit der Muskeln erwirkt.

Der Körperpflege der jungen Prinzen wird eine ganz hervorragende Sorgfalt gewidmet, die wir leider zu sehr verkennen.

Eine große Regelmäßigkeit in den Mahlzeiten der kleinen Kinder und eine kluge Wahl der Nahrungsmittel gehört auch zur Hygiene und ist die Basis der Gesundheit der Jugend.

Da kann die Mutter korrigieren, was manchmal die Natur vernachlässigt hat. Mit Ausdauer, Regelmäßigkeit, einem festen Willen, das Ziel zu erreichen, kann man vieles verbessern. Der Arzt kann nur seine Wissenschaft und den guten Rat anbieten, die Mutter muß ihm helfen, indem sie gewissenhaft seine Anordnungen befolgt, was leider nicht immer der Fall ist.

Die Kleidung der Kinder gehört auch zur Hygiene. Sie muß sehr einfach, vor allem tadellos sauber und dem Klima des Wohnortes angepaßt sein. Das Kind darf nie in seinen Bewegungen gehemmt sein durch die Kleidung, bei deren Gestaltung in allererster Linie seine Bequemlichkeit maßgebend sein sollte und erst nachher die Mode oder der gute Geschmack.

Über das Kinderzimmer ist auch sehr viel zu sagen; es wäre einer ganz besondern Besprechung würdig. Die Zeit und der Platz fehlen hier dazu; wir werden es bei einer passenden Gelegenheit nachholen.

Emmy Weinmann.

### Muskelarbeit und Körperkonstitution.

Durch entsprechende Muskelarbeit wird nicht nur der Gesamtorganismus gehoben, sondern es werden auch vor allem die Lungen gefrästigt. Die Wirkung ergibt sich aus den infolge der Muskelarbeit stärker vor sich gehenden Verbrennungen im Körper, infolgedessen der Appetit zunimmt und Aufsatz neuer Körpermassen stattfindet. Mehrtägige Schülerwanderungen haben zu

einem erheblichen Gewichtsanfall bei den beteiligten Kindern geführt, sie sind demnach den Ferienkolonien als gleichwertig zu beachten. Nach den Erfahrungen Dr. Röders genügt also ein einfacher Ortswechsel allein nicht, ihre Körperkonstitution zu heben. Vielmehr spielt dabei die gleichmäßig geregelte Bewegung und Muskelarbeit die Hauptrolle. Daher geht Dr. Röder noch einen bedeutungsvollen Schritt weiter und dehnt die Anwendung der Muskelarbeit im schulpflichtigen Alter auf die Bekämpfung der Tuberkulose im Kindesalter aus. Bei Kindern, die acht Tage gewandert waren, betrug die Gewichtszunahme 8—13 Pfund. Der Gewichtsanfall der Mädchen ist dabei intensiver wie der der Knaben. Die Körperlänge zeigt im gleichen Zeitraum eine Zunahme von 3—6 Zentimeter; der Brustumfang eine solche von 1—3 Zentimeter; die Atemgröße eine solche von 1½—3 Zentimeter. Daraus ergeben sich die Vorteile für die Entwicklung und Ausbildung der inneren Organe, vor allem der Lungen, von selbst.

## Bücherischau.

Meinrad Lienert, Der jauhrende Bergwald. Alte und neue Geschichten. Verlag von Huber u. Co., Frauenfeld. Preis schön gebunden Fr. 6.— Die vorliegende Sammlung ist die zweite, ganz umgearbeitete und vermehrte Auflage der seinerzeit in Deutschland erschienenen, schon längst vergriffenen „Erzählungen aus der Urschweiz“. Schon ein flüchtiger Vergleich der neuen Auflage mit jener ersten beweist dem Kenner die gereifte Meisterschaft Lienerts, der die in dieses Buch herübergekommenen Arbeiten durch geschickt eingefügte Einzelschilderungen von großer Anschaulichkeit, durch plastischer und markiger wirkende sprachliche Wendungen usw. auf die künstlerische Höhe seines gegenwärtigen Schaffens zu bringen verstand. Zugem bedeutet das feingezeichnete ländliche Seelengemälde „Der Milchfälsscher“ eine wesentliche Bereicherung der prächtigen Sammlung. Die sechs Novellen, die der schön ausgestattete Band enthält, reihen sich würdig dem Besten an, was dieser Meister heimatlicher Erzählungskunst geschaffen hat. Wir werden demnächst mit Erlaubnis des Verlegers eine kostliche Probe abdrucken.

Himmel auf Erden. Von Eduard Lauterburg. Verlag Dr. E. Lauterburg in Thun. Broschiert 1 Fr. Fein gebunden 4 Fr. Der Verfasser schildert in diesem religiös-sozialen Entwicklungsroman in einer Reihe von farbigen Bildern aus dem Leben eines bernischen Theologie-Studenten den geistigen Werdegang manch eines jungen modernen Pfarrers, der das Gottesreich auf Erden sucht, indem er an der sittlichen Verbesserung und geistigen Veredlung der Mitmenschen arbeitet. Damit stellt sich sein Verfasser bewußt in Gegensatz zu den Jenseitsgläubigen; er zieht aber für seinen Helden den richtigen Schluß, indem er ihn zur Selbstabdanfung führt. Freidenkende, dem Irdisch-Göttlichen zugewendete Menschen werden an diesem mutigen Bekenntnisbuch Erquickung und Stärkung finden. Die Freilandtheorie gibt ihm einen volkswirtschaftlichen Hintergrund.

Peter das Kind. Hans Ganz. 1915, Zürich, Verlag von Rascher u. Cie. Preis Fr. 3. 275 Seiten. — Diese Erzählung ist erfüllt von jener seelenbewegenden und geistberauschenden Kraft, welche das untrügliche Merkmal ursprünglicher dichterischer Begabung ausmacht. Man tut ihr Unrecht, wenn man sie mit Hesse's „Unterm Rad“ oder Straußens „Freund Hein“ vergleicht. Denn in diesen Werken gehen zwei ausgesprochene Talente zugrunde, weil sie über dem unseligen Vielerlei seelenötender Schulpflichten ihre einseitige Begabung nicht entwickeln, nicht dem obersten Befehl ihrer eigenen Natur gehorchen können. Peter Sinehzen, der tragische Held in unserer Erzählung, leidet an einer auf ihn vererbten Sehnsucht nach dem Tode. Er ist seelisch und geistig ebenso begabt, ebenso empfindlich wie die beiden Jungen in den genannten Schülertragödien. Durch besondere Umstände wird er seiner Familie entfremdet, vom eigenen Vater nicht verstanden und fällt mehr und mehr dem Sinnen und Grübeln über das Rätsel des Daseins anheim, so daß der Todesgedanke mit ihm wächst und wächst, bis er schließlich, da die bei andern Jungen üb-