Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 20 (1916-1917)

Heft: 7

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: 06.01.2026

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

Tavetsch, daß es gegen Südwind ganz geschützt ist und deshalb kann man ja auch dort im Spätsommer, trotz der Höhe von 1400 bis 1600 Meter noch zwischen wogenden Kornfeldern einherwandeln.

Ein ebener Talboden ist von zahllosen Hügeln umgeben. Hinter diesem liegen höhere, aber auch mit Ski ersteigbare Rücken mit schönen Abfahrtsgelegenheiten. Über den Rücken erhebt sich dann das weiß gepuderte Gipfelgebiet. Eine ganze Reihe von Seitentälern öffnen sich ringsum, welche auf Gletscher und Berggipfel führen bis nahe an und über 3000 Meter. Da kann der Anfänger von Sedrun in 10 Minuten nach Salins oder Bugnei steigen, in kaum einer halben Stunde nach Plaun Miez und besonders nach Sumpraus mit langer, sehr schöner Abfahrt. Ist er in der Skikunst weiter vorgeschritten, so steigt er in 2 Stunden zur Alp Pazzola, 3400 Meter, oder Alp Tgom, 2390 Meter, oder zur Alp Cavorgia, 2480 Meter, wo er hoch oben wiederum ein prachtvolles Skifeld mit schöner Aussicht findet. Nicht ganz so weit ist Plaun Grond, 1920 Meter, von dem man bei klarem Wetter das ganze Vorderrheintal bis nach Chur hinabsieht. Der Quolm Val, in drei Stunden erreichbar, bietet eine sehr schöne und lange Abfahrt. Für den Hochtouristen steht bei sicherem Wetter ein Kranz schöner Berge ringsum zur Besteigung, so der Badus, 2930 Meter, mit seiner berühmten Aussicht, der Pazzolastock, 2744 Meter, welche Berge ja auch von Andermatt auf Ski besucht werden. Die Glanztour ist aber der Oberalpstock, 3330 Meter, der bei günstigen Schneeverhältnissen auch mit Ski zu besteigen ist.

Doch nicht nur dem Sportsmann ist das Gelände günstig, sondern auch dem Erholungsbedürftigen. Eine Schlittenfahrt auf der Oberalpstraße nach Disentis, der Station der Rhätischen Bahn, oder nach Tschamut, Spaziergänge nach Camischolas, Rueras z. B., sind in Mitte der herrlichen Winterlandschaft von besonderem Reiz.

Lange hat diese Gegend im Winter ihren Dornröschenschlaf gehalten; nun soll sie zu neuem Leben erwachen.

W. Derichsweiler, S. A. C., Piz Terri.

Nützliche Hauswissenschaft.

Die Selbstbehandlung der Schlaflosigkeit.

Daß ein Monotonwerden des Bewußtseinerhaltens geeignet ist, Schlaf hervorzurufen, ist bekannt. Man schlummert leicht ein beim gleichförmigen Ticktack der Wanduhr, beim Rieseln des Baches, beim Schaukeln oder Wiegen des Kahnes. So können manche Personen Einschlafen erzielen, wenn sie sich die gleichmäßige Bewegung eines wogenden Kornfeldes oder Wasserfalles vorstellen. Das bekannteste Mittel, um das Bewußtsein monoton werden zu lassen, ist das Zählen. Das beste Mittel, um durch Leitung der Gedanken Schlaf zu erzeugen, nennt Dr. Bärwald-Halensee die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Atmung; denn es ist möglich, durch Atembeachtung hypnoseartige Zustände hervorzurufen. Erforderlich dazu ist ein geräuschloses Schlafzimmer. Dann nimmt man eine bequeme Rückenlage ein und versucht eine möglichst vollständige Entspannung aller Muskeln herbeizuführen. Und nun beginnt man ruhig und gleichmäßig, etwas vertieft oder verlangsamt,

aber nicht krampfhaft oder anstrengend zu atmen und seine Aufmerksamkeit auf die Atembewegungen derart zu konzentrieren, daß sie jedem Atemzug möglichst von Anfang bis zum Ende begleitet und keinerlei Nebenvorstellungen aufkommen läßt. Nach einiger Übung haftet das Bewußtsein fest an der Atemübung. Häufig tritt schon nach 50—60 beobachteten Atemzügen eine so tiefe Müdigkeit und ein solches Verdämmern des Bewußtseins ein, daß die Fortsetzung der Übung überflüssig wird. Auch mittels Autosuggestion kann Schlaf erzeugt werden. Es ist nötig, sich die Autosuggestion zu geben, die man wünscht, entweder in Gedanken, oder besser noch mit lauter oder halblauter Stimme, nämlich die eines prompt eintretenden festen und ausreichend langen Schlafes. Man stelle sich dabei ein Ziel möglichst anschaulich vor, denke an die Bewegungslosigkeit, die ruhige Atmung, die erquickende Ruhe des Schlafes, unterstütze auch die Gedanken durch Gesten etwa durch Bestreichen der Augen mit der Hand. Eine weitere Gruppe von Maßnahmen zielt dahin, daß der an Schlaflosigkeit infolge von Sorgen und Verstimmung Leidende sich abends in möglichst heiterer Stimmung niederlege und daß sorgende Gedanken in seiner Gemütslage keinen Halt finden. Er lese vor dem Einschlafen heitere Lektüre, denke an eine schöne Landschaft oder an einen sonstigen wohlgefälligen Gegenstand.

Das Kartoffelwalzmehl als Säuglingsnahrung.

Kartoffelwalzmehl, das sind gemahlene Kartoffelflocken, werden so hergestellt, daß die Kartoffeln gedämpft, dann auf rotierenden, heißen Walzen getrocknet und schließlich gemahlen werden. Die Art der Herstellung stellt die Kartoffelflocken an Nährwert weit über das Kartoffelmehl. Sie enthalten vor allem im Gegensatz zum Kartoffelmehl die für die Ernährung so wichtigen Mekroben der Kartoffel in nahezu unveränderter Menge. Das Kartoffelwalzmehl ist ein ziemlich grobkörniges leicht bräunliches Pulver von angenehmem Geschmack. Nach einer von Prof. Erich Müller-Berlin in der „Berl. klin. Woch." veröffentlichten Mitteilung hat sich das Mahl für die Ernährung der Säuglinge seit vielen Wochen sehr gut bewährt. Die Verarbeitung in der Milchküche zu den verschiedensten Milchmehlmischungen und Milchbreien läßt nichts zu wünschen übrig. Die Säuglinge trinken diese neuen Mischungen und essen die Milchkartoffelbreie sehr gern. Irgendwelche Störungen sind nicht aufgetreten. Prof. Müller hält die Verwendung des deutschen Kartoffelflockenmehles zur Ernährung kleiner Kinder auch wirtschaftlich für einen Vorteil, denn es wird uns auch für die Zukunft von ausländichen Präparaten frei machen. Es stellt sich nach den Erfahrungen Prof. Müllers den alten Kindermehlen ebenbürtig an die Seite.

Bücherschau.

Die geistige Unabhängigkeit der Schweiz. (Schweizer Zeitfragen, Heft 51.) Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. Preis Fr. 2. — Inhalt: Prof. E. Seippel, Für unsere geistige Unabhängigkeit. Prof. E. Zürcher, Unsere geistige Unabhängigkeit und die Aufgaben unserer rechts- und staatswissenschaftlichen Fakultäten. Prof. F. de Quervain, Der Professorenaustausch mit dem Auslande und die intellektuelle Unabhängigkeit der Schweiz. Prof. L. Ragaz, Von den letzten Voraussetzungen der schweizerischen Unabhängigkeit. — Nochmals von den letzten Voraussetzungen unserer geistigen Unabhängigkeit. — Die geistige Untergrabung der Schweiz.