

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 22 (1918-1919)  
**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:** 31.12.2025

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

andere — die beiden Teile vereinigen sich ungewollt über den Strich hin und bilden so von selbst eine poetisch zu nennende Einheit.

Ist das Leben Solomon Landolts nicht reich genug, um auch dem dilettantischen Biographen einen grünen statt einen papiernen Lorbeerfranz zu verheißen? Man müßte sich nur — wollte man über fröhliche Zugentage im Schloß des lebenstollen Hirzel, über die Reisen nach Holland und Paris, über die vielseitige Tätigkeit in Greifensee und Eglisau, über politische Händel und „solomonische“ Urteile hinweggehen — man müßte sich nur in die verwirrende Fülle der Ereignisse an den Schreckenstagen von 1799 in Zürich versenken, um den tatkräftigen und patriotischen Landolt lieb zu gewinnen. Jene lärmenden Stunden schlagen in ihm den letzten atemraubenden Wirbel einer versinkenden großen Epoche, des friedlerizianischen Zeitalters, das ihn groß gezogen hatte. Damals wechselte der Geist der Welt, nicht aber der Landolt, der seinem angebeteten Helden bis zu der Stunde treu blieb, wo der „donners krumme Schütze“ recht auf ihn zielte — das elsenbeinerne Töklein der Großmutter bei Gottfried Keller. Nicht umsonst behütete er als heilige Reliquie jene von Friedrich dem Großen ausgestellte Erlaubnis, der Potsdamer Musterung beizuwöhnen: au Capitaine suisse de Landolt du Canton de Zuric à Berlin. Und so mag man jene im Besitz der Zürcher Kunstgesellschaft befindliche Zeichnung von J. R. Füesli, die Landolt im historischen Dreispitz dem größten Preußen so ähnlich scheinen läßt, als das Symbol für des originellen Schweizers Geist und Wesen betrachten.

Das „Charakterbild“ Landolts von David Hefz könnte Kunstwerk sein, wenn der Biograph nicht da aufhört, wo der Dichter einsetzt: bei der Gestaltung des bloßen Lebens zur novellistischen Individualität. Einmal röhrt Hefz sachte an den Punkt, auf den Gottfried Keller die meisternde Hand legte; er fragt, worin eigentlich die Originalität Landolts bestand. „Der Grund derselben läßt sich einzig in seiner großen Einfachheit und in dem tiefen Ernstes seines Gemütes suchen.“ War es eine gütige Vorsehung, die die Arbeit unseres Hefz auf eine meisterliche Charakteristik beschränkte und dem kommenden Größern letzte Vollendung beschied? So muß es sein. Dann war, um ein früheres Bild aufzunehmen, David Hefz rühmlicher Torwart Seldwylas, der Helfer seines Herrn im Geiste.

Wenn wir am 26. November 1918, seinem 100. Todestag, an den Landvogt von Greifensee erinnerten, so geschah es nicht zuletzt im Hinblick auf den Darsteller seines Lebens in der Dichtung. Wir flingen damit schon leise an die Glocken an, die in diesem Jahr zur Gottfried-Keller-Feier läuten sollen.

Carl Helling.

## Bükkliche Hauswissenschaft.

### Winterliche Vernichtung des schädlichen Ungeziefers.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Die Wissenschaft beweist bei immer noch mehr Krankheiten, daß diese uns selten von selbst „anfliegen“, sondern meist durch Fliegen und anderes Ungeziefer übertragen werden. An den Füßen und Haaren von Mücken,

Fliegen, Flöhen usw. sind schon nachgewiesen Pestbakterien, Cholerabazillen, Typhuskeime. Namentlich gefährlich werden hierbei wegen ihrer Unmenge und allgemeinen Verbreitung die Fliegen und Mücken. Jetzt im Winter ist die erfolgreichste Bekämpfung derselben. Tötet man jetzt eine einzige Fliege, so vernichtet man dadurch ganze Sommergenerationen, denn ihre Fruchtbarkeit und Vermehrungsfähigkeit ist erstaunlich groß: eine Fliege, welche 60 bis 70 Eier legt, ist in wenigen Wochen die Urgroßmutter von vielen Tausenden, und Ende des Sommers die Urähne von Millionen. Man muß also jetzt jede Fliege, besonders auch die kleinen, die man in Zimmern, Küchen oder sonstwo sieht, sofort unschädlich machen. Denn sie sitzen und saugen bald auf Schmutz und Abfallstoffen, bald auf Rehricht und faulendem Fleisch, bald fliegen sie wieder auf Brot, frische Speisen und reine Teller und kriechen den Menschen im Gesicht und auf den Händen herum. In jener Wohnung nimmt ihr behaarter Körper Typhuskeime, Tuberkelbazillen oder Eiterstoffe auf, und nach dem Hinüberfliegen in diese Wohnung bleiben dann solche Ansteckungsstoffe haften an Speisen und Menschen. Daher nochmals: Macht jede einzelne Fliege sofort unschädlich!

Mindestens ebenso gefährlich sind, wie die Wissenschaft nachgewiesen hat, die Mücken. Und ihre Vermehrung ist unheimlich. Im Herbst sterben die Männchen ab; von den befruchteten Weibchen legt jedes im Frühjahr durchschnittlich 200 Eier. Man kann den Sommer über mit vier Generationen rechnen, nicht selten, bei dauernd warmer Witterung, mit fünf bis sechs. Es ergibt dann schon die vierte Generation einer einzigen Wintermücke die ungeheure Zahl von 200 Millionen am Ende des Sommers, von denen 100 Millionen befruchtete Weibchen wieder überwintern. Um diese gewaltige Schar im nächsten Sommer nicht zu einer ganz unheimlichen Menge gefährlicher Krankheitsüberträger anwachsen zu lassen, muß man die Mücken im Winter in ihren Schlupfwinkeln und Ruheplätzen zu vertilgen suchen; diese sind: Keller, Ställe, Schuppen, Treppenflure, Kammern. Bewährt hat sich das vorsichtige Abbrennen (mit Strohwischen) von Wänden und Decken in Kellern, das Ausräuchern und das Besprühen mit scharfen Flüssigkeiten. Unterstützt muß dies werden durch wiederholtes sorgfames Absuchen in allen Kammern, Hausfluren und Schuppen, an Decken, Wänden und Ecken, namentlich auch an den Fenstern und zwischen den Vorfenstern. Man bedenke wohl: Jetzt im Winter vernichtet man in jeder Muttermücke ungefähr 200 fünftige Krankheitsüberträger und Generationen von wahrscheinlich 200 Millionen schädlichen Quälgeistern!

## Natürliche Erholung und Kräftigung unserer Augen.

Von Dr. Otto Gothilf.

Eigentlich müßten unsere Augen aus der fortwährenden Ermüdung gar nicht herauskommen, denn wo wir auch hinklicken, immer müssen sie tätig sein, müssen vom Morgen bis zum Abend mehr oder weniger arbeiten. Wenn wir den ganzen Tag „auf den Beinen“ sind, oder von früh bis spät mit den Händen oder dem Kopfe arbeiten, dann pflegen diese Glieder zur Nachtzeit recht müde zu sein und in ihrer Leistungsfähigkeit bedeutend nachzulassen. Anders die Augen. Ununterbrochen sehen und schauen sie vom morgendlichen Erwachen bis zur Nachtruhe, also ungefähr 16 Stunden hintereinander, und doch sehen wir am Abend nicht merklich schlechter als am

Morgen. Diese höchst wichtige Tatsache wird dadurch ermöglicht, daß die fürsorgliche Mutter Natur besondere Einrichtungen geschaffen hat, welche dem Auge auch während der Arbeit Erholung und Stärkung zu teil werden lassen. Hierher gehören besonders die Augenbewegungen und der Lidschlag. Fast unaufhörlich wandern unsere Blicke hin und her, selbst beim Lesen und Schreiben. Häufige leichte Bewegungen eines Gliedes befördert aber in demselben den Blut- und Säftestrom, wodurch die Ermüdungsstoffe schnell beseitigt und neues Nährmaterial herbeigeschafft wird. Auch die unwillkürliche verschiedene Einstellung der Augen beim Nah- und Fernsehen bewirkt dasselbe. Hat man längere Zeit gelesen oder geschrieben und blickt dann durchs Fenster hinaus in die Ferne, so tut das den Augen wohl, es dient ihnen zur Erholung. Ist es noch dazu eine Fläche mit ruhigen, sanften, satten Farben, auf die man schaut, z. B. ein Wald oder eine Wiese, so ist der wohltuende Einfluß noch größer und die Erholung nachhaltiger.

Besonders befördert wird der Blut- und Säftwechsel der Netzhaut durch den unermüdlichen Lidschlag. Eine verhältnismäßig selbst kurze Unterbrechung desselben setzt die Leistungsfähigkeit der Augen schnell und bedeutend herab. Man blicke mal in einem Buche fest und unverwandt auf einen Buchstaben, ohne Lidschlag, ohne zu blinzeln; alsbald wird die ganze Seite trübe und verschwommen erscheinen. Nun blinzelte man mehrmals rasch, — sofort verschwindet der Nebel. Alle diese scheinbar überflüssigen Bewegungen regen den Säfte- und Blutzufuß zu den Augen an, spülen schnell die Schläcken des Stoffwechsels und der Ermüdung weg, führen der Netzhaut immer neue Nahrungsstoffe zu, so daß diese fast unermüdlich arbeitsfähig bleibt.

Freilich genügen diese selbsttätigen Erholungsmittel noch nicht für solche Personen, welche viel und angestrengt mit den Augen arbeiten müssen, wie Gelehrte, Bürobeamte, Schriftsteller, Näherinnen. Sie müssen diesem für sie höchst wichtigen Organe eine besondere Diät tif zu teil werden lassen. Zunächst ist alles zu meiden, was Blutanhäufung im Kopfe hervorrufen kann, wozu auch enge Halskragen gehören. Dann gönne man den Augen täglich längere Zeit Ruhe und Erholung durch Sehen in die Ferne, was am besten auf Spaziergängen geschieht, indem man dabei aber nicht unter sich auf den Erdboden blickt, wie Biele tun, sondern „Kopf hoch“ in die Ferne schaut. Das Brennen der Augen beim Lesen oder Schreiben kann man beseitigen durch ein stärkendes Augenbad. Man taucht das Gesicht mit leicht geschlossenen, aber nicht zusammengekniffenen Lidern in ein weites Becken mit kaltem Wasser möglichst bis über die Schläfen 10 bis 20 Sekunden lang, wiederholt dies öfter und trocknet das Gesicht oberflächlich, die Augen aber gar nicht ab. Durch solche einfachen Erholungsmittel wird man sowohl eine ungeschwächte Sehkraft länger erhalten, als auch schwache Augen stärken.

### Gesundheitliche Vorteile der Nasenatmung.

Wandern wir an trockenen Tagen auf staubigen Wegen, so sehen wir alsbald beim Schnauben der Nase an dem dunkel gefärbten Schleime, welche große Menge Staub und Schmutz unsere Nasenschleimhaut aus der eingetauchten Luft zurückgehalten hat. Auch wenn die Hausfrau mit Reinemachen beschäftigt war oder der Hausherr bei trockenem Wetter im Garten herumgewirtschaftet hat, beweist nachher das Taschentuch, welche gesundheitlich wich-

tige Rolle die Nase als Staubfänger spielt. Dadurch wird unsere Lunge vor dem Eindringen auch jener vielfach scharfen und spitzen Körperchen bewahrt, welche den „trockenen Husten“ hervorrufen und die zarten Lungenbläschen wie Glassplitter verlegen können.

Die in der Luft allerwärts herumfliegenden Staubteilchen werden von unzähligen, auch frankmachenden Bakterien und Bazillen als Luftballons benutzt. Bei steter Nasenatmung werden also auch die gefährlichen Krankheitserreger von der feuchten Nasenschleimhaut aufgefangen und gehen dort massenhaft zugrunde, weil jedes gesunde Schleimhautsekret schädigend, sogar abtötend auf sie wirkt. Der Rest wird dann beim Niesen und Schnauben entfernt.

Im Winter würde die kalte, rauhe Luft, wenn sie direkt in Hals und Lunge käme, oft schwere Erkrankungen hervorrufen. Auf dem verhältnismäßig weiten Wege durch alle Windungen und Muscheln der inneren Nase wird sie genügend erwärmt und verliert somit ihre Schädlichkeit. Bei starker Kälte findet dann auch eine schnellere Schleimabsonderung statt, — wir müssen häufiger das Taschentuch in Gebrauch nehmen, — so daß die erkaltende Flüssigkeit immer wieder durch blutwarme ersetzt und die eindringende Luft genügend erwärmt wird. Es ist daher namentlich in der kalten Jahreszeit oder bei rauhem Wetter von größter Wichtigkeit, stets durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. So mancher gefährliche Hals- und Lungenkatarrh wird dadurch vermieden. Der „schlimme Hals“ unserer Jugend ist oft nur auf das schädliche Mundatmen zurückzuführen. Die Bucht und Winkel des Rachenraumes, die Furchen und Spalten der Mandeln bieten den eingeatmeten Bakterien ungestörte Brutstätten, sie bilden die schlimmen Seuchenherde, die beliebtesten Eintrittspforten der Krankheitserreger in unsern Körper. Zahlreiche Erkrankungen fangen mit mehr oder minder heftigen Mandelentzündungen an. Daher muß man Kinder stets dazu anhalten, nur durch die Nase zu atmen. Wenn sie aber trotzdem immer wieder, namentlich nachts mit geöffnetem Munde atmen, so ist es Pflicht der Eltern, eine Nasenuntersuchung durch den Arzt vornehmen zu lassen. Andernfalls wird das Kind von allerhand Leiden, wie Erfältungen, Ohrenkrankheiten, Lungenkatarrhen heimgesucht werden.

Auch unsere verheerendste Seuche, die Tuberkulose, steht oft nachweislich in engem Zusammenhange mit behinderter Nasenatmung. Man hat bei Tuberkulosen durchschnittlich 45 Prozent Mundatmer festgestellt, die durch Nasenleiden an regelrechter Atmung verhindert waren. Deshalb ist es von großer Wichtigkeit, bei Tuberkulosen die Nasenatmung ärztlich regeln zu lassen, und vor allem vorbeugend, besonders bei Kindern, dafür zu sorgen, daß stets frei durch die Nase geatmet werden kann.

Alle schädlichen und unschädlichen Körperchen in der Luft, die beim regelrechten Atmen in die Nase gelangen, werden bekanntlich durch Schnäben daraus entfernt. Sind es besonders viele oder kitzlich reizende Stoffe, so hilft sich die Natur durch Niesen, wobei alles gewaltsam hinausgeschleudert wird „zur Gesundheit“ des Niesenden. Aber doch ist es zweckmäßig und sehr wohltuend, immer mal Nasenspülungen vorzunehmen, namentlich nach längerem Aufenthalt in staubiger Luft, nach schmutzigen Arbeiten, nach weiten Wanderungen.

Mundatmung ist einzig und allein mal angebracht beim Spazieren-

gehen in reiner, frischer Waldluft, wo man mit tiefen, langsamem Atemzügen alle Lungenwinkel tüchtig auslüftet und dabei auch die Mund-, Hals- und Bronchien schleimhäute abhärtet.

## Bücher Schau.

**H**uldrych Zwingli Briefe. Übersetzt von Pfarrer Oskar Farner. Erster Band: 1512—1523. 255 S. 1918, Zürich. Verlag von Rascher & Co. Geb. Fr. 6.50. — Unter den vielen Festchriften, die uns den 1. Januar 1519, da Zwingli die Lehre Christi aus der Bibel zum ersten Mal verkündete, in Erinnerung bringen werden, wird man besonders freudig nach jenen greifen, die uns den Geist des großen Reformators in seiner ursprünglichen Kraft und in seiner ganzen Größe spenden, und unter diesen werden es vor allem die soeben im Verlag von Rascher & Co., — in der Sammlung „Schweizer Schicksal und Erlebnis“, erschienenen Briefe Zwinglis sein, die Pfarrer Oskar Farner aus dem Lateinischen und zum Teil auch aus der oberdeutschen Schriftsprache zum ersten Male übertrug.

Wie baut man fürs halbe Land? Volkstümliche Bauweise für Stadt und Land, mit ungeübten Arbeitern und eigenem Baumaterial von jedem in 8 Wochen gebrauchsfähig auszuführen. Herausgegeben von Dipl. Ing. Kurt Adler. Mit vielen Abbildungen. Preis Fr. 1.80 (Porto 10 Pf.). Heimatkultverlag Wiesbaden.

Der Tourist in der Schweiz und Grenzgebieten. Reiseführer von Ivan von Tschudi. Fünfunddreißigste Auflage. Neu bearbeitet von Dr. C. Täuber. Mit vielen Karten, Gebirgsprofilen und Stadtplänen. 3 Bände, einzeln läufig zu je 5 Fr. Verlag Art. Institut Orell Füssli, Zürich. — Die Neu bearbeitung des „Tschudi“ ist nun auch für den dritten, die Ostschweiz umfassenden Band durchgeführt und damit für das ganze Werk trotz aller durch die Kriegszeit verursachten Schwierigkeiten und vermehrten Kosten zum Abschluß gebracht. Man wird in den Touristenkreisen die Auferstehung dieses ältesten und besten Schweizer Führers gewiß freudig begrüßen und die Opferwilligkeit der Verlagsfirma, sowie den Fleiß und das Geschick des Bearbeiters gerne anerkennen. Auch dieser 3. Band ist reichlicher als das ursprüngliche Werk mit Karten und Plänen versehen, die nun durchwegs die Vorteile des modernen technischen Verfahrens aufweisen. Was den weitschichtigen Inhalt betrifft, läßt sich fürs erste eine z. T. neue, überall logische Anordnung der Kapitel und Routen konstatieren, ferner eine stattliche Zahl von Ergänzungen, in denen aber jede Breitspurigkeit vermieden wurde. Alle neuen Ver fahrswwege, Hotels usw. sind sorgfältig nachgetragen, ebenso die erst in neuerer Zeit zur Geltung gelangten Sehenswürdigkeiten. Bei jeder Stichprobe, z. B. in den bedeutsamen Abschnitten über das Engadin, wird man die Überzeugung gewinnen, daß die große Arbeit mit tiefgründiger Sachkenntnis und strengster Gewissenhaftigkeit verrichtet wurde und daß somit dieser „neue Tschudi“ jenes volle Vertrauen verdient, auf dem sich der Ruhm der früheren Ausgaben aufgebaut hatte. Zu beziehen durch alle Buchhandlungen.

Neue „Europäische Bücher“. Im Verlag Max Rascher A.-G., Zürich, sind als Neuerscheinungen der bekannten Sammlung drei neue Bände heraus gekommen, die auf europäischer Gesinnung aufbauen und sicherlich auch das große Interesse finden werden, das die vorangegangenen Bände fanden. Albert S. Asséo, ein Schriftsteller aus Saloniki, schildert in seinem temperamentvollen Buch: „Das Massengrab“ die Zustände seiner Heimatstadt und seines Heimatlandes während und nach dem Balkankrieg. Der russische Oberst R. M. Oberutschew teilt uns in seinem Band „Die Morgenröte“ aus seinen persönlichen Erinnerungen während der letzten russischen Revolution mit. Als ehemaliger russischer Offizier war er nach seiner Verbannung wieder nach Russland zurückgekehrt und hat den ganzen Sturm der Bolschewiki-Revolution miterlebt. Als letzter Band erschien Andreas Latzko „Friedensgericht“.

**J**eremias Gotthelf. Der Knabe des Teils. 114 Seiten. Mit sechs Bildern von Paul Kammüller, Basel. Verlag: Art. Institut Orell Füssli, Zürich. Preis gebunden Fr. 2.50.