

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 24 (1920-1921)
Heft: 7

Rubrik: Allerlei Wissenswertes

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>

Der leuchtende Strahl.

Und irrt deine Seele verzweiflungsbang
An dunkeln Lebensgründen entlang,
Und dehnst du in wilder Not die Arme,
Daz sich ein Lichtstrahl deiner erbarme:
Der Gott, der die Stürme durchs Weltall lenkt,
Hat dir in die Seele das Wollen gesenkt.
Dein Wille ist der leuchtende Strahl,
Er leitet die Seele aus Trauer und Qual
Und gibt ihr die Kraft, nach erlebter Pein
Den anderen Licht und ein Trost zu sein.

Johanna Siebel.

Allerlei Wissenswertes.

Schlaf und Schlaflosigkeit.

Die wohltuenden Wirkungen des Schlafes hat während des Krieges niemand so deutlich erkannt und in seine Entschlüsse als wichtiges Moment eingestellt als Generalfeldmarschall v. Hindenburg. Unregend versteht über dieses Thema Prof. Dr. Sigmund v. Kapff in seinem neuesten Buch „Gesundes Leben“ zu belehren und Ratschläge zu erteilen. Er sagt in einem Abschnitt seines Buches unter anderem: „Der Schlaf muß erquickend sein. Wacht man morgens nicht frisch und gestärkt auf, schläft man lange nicht ein und dann nur für wenige Stunden, wird der Schlaf mehrfach unterbrochen und durch schwere Träume gestört, so ist irgend etwas nicht in Ordnung und es ist notwendig, nach der Ursache zu fahnden, anstatt bequemer und fälschlicherweise gleich nach einem Schlaflmittel zu greifen, denn sie alle sind keine Heilmittel, sondern Betäubungsmittel, die meist nur kurze Zeit wirken und dann verstärkt oder durch andere, immer kräftiger wirkende ersetzt werden müssen. Die meisten sind nicht so harmlos, wie sie angepriesen werden; sie wirken individuell verschieden und mehr oder weniger schädlich. Ein schlechter Schlaf kann natürlich die verschiedensten Ursachen haben: zu reichliches Essen und Trinken vor dem zu Bett gehen, schlecht gefaute, deshalb schwer verdauliche Speisen, wie z. B. Kartoffelsalat, Käse, harte Eier usw., ungeregelte Verdauung, Tee oder Kaffee, die, selbst am Nachmittag genossen, noch bis in die Nacht nachwirken können, zu wenig frische Luft und Körperbewegung (ein Spaziergang nach dem Abendessen ist immer empfehlenswert), zu anstrengende geistige oder auch körperliche Arbeit, zu lebhafte und aufregende Unterhaltung, zu starkes Rauchen oder Aufenthalt in rauchiger, schlechter Luft, zu warmes oder mangelhaft ventilirtes Schlaflzimmer, zu weiches Bett und zu hohe oder zu niedrige Lage des Oberkörpers (ein Kopfhaarkopfkissen tut oft gute Dienste), zu warmes oder zu kaltes Baden, Duschen oder Abwaschen — was den einen beruhigt, regt den andern auf —, kurzum, man muß eben seine Lebensweise prüfen und wird dann meist den Fehler finden und abstellen können. Gegen seelische Aufregungen und Sorgen, die so häufig die Ursachen von Schlaflosigkeit sind, wird man allerdings meist machtlos sein.“

Von Mitteln, welche gegen die Schlaflosigkeit empfohlen werden, gibt es eine Menge. Das einfachste, das tatsächlich als Beruhigungs- und Abschaffungsmittel oftmals hilft, ist das langsame Zählen. Ein altbekanntes Volksmittel ist der Baldriantee oder Baldriantropfen. Denen, die nicht an regelmäßigen Alkoholgenuss gewöhnt sind, kann auch ein Glas gutes, fräftiges Bier oder Rotwein oder auch ein Gläschen Likör oder Brauntwein zum Schlaf verhelfen. Wie schon oben bemerkt, wirkt auf manche ein warmes Bad, eine kalte Abwaschung oder ein Fußbad beruhigend und schlafbringend, während bei anderen damit gerade das Gegenteil erreicht wird. Am besten ist es jedoch, wie gesagt, nach den Ursachen der Schlaflosigkeit zu suchen und diese Ursache nach Möglichkeit abzustellen. Wollen aber alle die geschilderten Maßnahmen und Mittel nichts nützen, dann ist es Zeit, einen Arzt zu Rate zu ziehen und von diesem das Nötige verordnen zu lassen."

Bücherischau.

Pioniere der Technik. Acht Lebensbilder großer Männer der Tat. Unter Mitarbeit von Konrad Falke, Dr. Traugott Geering, U. Kollbrunner und Prof. Dr. G. Küst, herausgegeben von Hanns Günther. — 345 S. m. 8° mit 54 Abbildungen im Text und auf Tafeln. — 1920, Zürich, Rascher u. Co. — Geh. Fr. 6.—.

Acht Lebensbilder großer Ingenieure und Industrieller sind in diesem Buche vereinigt, die sämtlich das eine gemeinsam haben, daß ihre Helden durch unermüdliche Arbeit und zähes Verfolgen der sie beherrschenden Idee zu den ihr Leben frönen Erfolgen kamen. An diese Erfolge knüpfen sich zwar keine Umländlungen so gewaltiger Art, wie wir sie etwa Watt, Stephenson, W. v. Siemens, Marconi oder Reis verdanken, doch sind es immerhin Leistungen, die auf ihrem Gebiet von richtunggebender Bedeutung waren und deren Urheber es verdienten, der Vergessenheit, in die ihre Namen zu versinken drohen, durch das schöne Denkmal, das dieses Buch ihnen setzt, entrissen zu werden. Schon den Schöpfer der Jungfraubahn, A. Guher-Beller, kennen nur wenige Besucher dieses technischen Wunderwerks, und den Erbauer des Gotthardtunnels, den Erfinder der Zahnradbahnen kann von den Hunderttausenden, die jährlich den Gotthard durchfahren oder dank Seil- und Zahnradbahnen die Schönheit der Berge genießen, kaum einer mit Namen nennen? Aehnlich steht es mit den Begründern der Maschinen- und der chemischen Industrie der Schweiz, von denen das Buch Joh. Jaf. Sulzer und Rudolf Geigy schildert, ähnlich auch mit Heinrich Moser, dem Vorkämpfer der „weißen Kohle“, und mit Isaak Gröbli, dem Vater der modernen Stickereiindustrie. Sie alle waren im eigentlichen Sinne des Wortes „Pioniere der Technik“, teils als Urheber technischer Fortschritte, teils als deren werktätige Verwerter zur Begründung großer Industrien. Nur Alfred Ilg scheint auf den ersten Blick in diese Gruppe nicht hineinzupassen; zwar war auch er Ingenieur von Beruf, doch pflegt man ihn gewöhnlich als Staatsmann anzusprechen. War er jedoch nicht gerade deshalb ein glänzender Staatsmann, weil er ein großer Ingenieur, ein hervorragender Organisator war? Ist die Erschließung Abessiniens, sein ureigenstes Werk, nicht eine technische Leistung achtunggebietender Art? Wer Irgs Lebensgang liest, wird diese Frage mit mir bejahen und auch für ihn den Titel des Buches berechtigt finden.

Auf besseres Papier sollte der Verleger bedacht sein.

Heinemann, Professor Dr. Karl, Die tragischen Gestalten der Griechen in der Weltliteratur. (Das Erbe der Alten, Neue Folge, Heft 3 und 4). Leipzig, Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung m. b. H. Geh. je M. 7 in einem Pappband M. 17, in einem Künstler-Halbpergamentband M. 22. — Mit der ihm eigenen restlosen Beherrschung der umfangreichen Materie bietet Heinemann zum erstenmal zusammenhängend und allgemeinverständlich eine lückenlose Darstellung des Fortsebens der tragischen Charaktere der Griechen vom Alter-