

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 24 (1920-1921)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Luft, Licht und Reinlichkeit : die drei Hauptgebote der Gesundheitspflege [Fortsetzung]  
**Autor:** Zimmermann, Arthur  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665207>

### 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:** 24.01.2026

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

zur Herzenkälte, zur Menschenverachtung. Die eine führt zum Wohltum, und die andere zum Wehtum. Und das, was die Kinder geben, das wird ihnen zurückkommen. Das Kind, das sein Glück im Strahlen fremder Augen sucht, das wird dieses Glück finden, denn es sucht und findet den Weg zu den Menschen Herzen. Das Kind, das nur Kälte gibt, wird auch nur Kälte und Bosheit erhalten. Denn immer noch ist es so, daß wir selbst die Welt uns gestalten. Was wir geben, das erhalten wir zurück. Ein Widerhall ist das Menschenherz.

Es wird so viel Wert auf den Gesinnungsunterricht der Schulen gelegt. Hier ist es, im Elternhaus, bei den kleinen Vorkommnissen des täglichen Lebens, wo der wahre Gesinnungsunterricht einsehen muß. Hier wird Gesinnung gebildet. Dazu aber ist not, daß die Eltern selber die rechte Gesinnung besitzen. *Isa Bewe d.*

### Der Dank.

Eh ich die große Wanderung begann,  
Die mich hinaus ins weite Leben führte,  
Stand ich an meiner Eltern Grab und sann  
Dem Danke nach, der ihrem Tun gebührte.

Im Vorlenz war's; ein fauchend wilder Blast  
Durchschrie die Luft; und schwer im kalten  
Grau lag rings der Schnee, als wolle seine Last  
In harter Haft noch lang den Frühling halten.

Der trübe Tag mit seinem Rabenschrei,  
Das bleiche Feld mit Hügeln und Cypressen, --  
Ich stand darin im eigenen Lebensmai —  
Und sann und sah, um nie es zu vergessen.

Und nahm dies Bild mit mir auf meine Fahrt  
Und auch mein Elternerbe: reines Denken,  
Das wußte mich mit Elternhänden zart  
Und stark zugleich durch manchen Kampf zu lenken.

Mit ihm bezwang den Weg ich Stück um Stück;  
Stets straff gespannt des eigenen Wesens Zügel; —  
Nun fliegt, beschwingt von Kraft und Menschenglück,  
Mein Dank zurück zu jenem Grab am Hügel.

*Johanna Siebel*

### Luft, Licht und Reinlichkeit — die drei Hauptgebote der Gesundheitspflege.

Von Dr. Arthur Zimmermann.

(Fortsetzung.)

#### II. Das Licht.

Das Licht ist von jeher als etwas Göttliches betrachtet worden. So wenig wie ohne Luft, ist das menschliche Leben ohne Licht denkbar; der menschliche Organismus wird ohne dieses jeder Krankheit zugänglicher und

würde langsam, aber sicher verkümmern und schließlich absterben. Aber Licht ist nicht nur zum körperlichen Wohlgedeihen notwendig — es ist auch ein ganz gewichtiger Faktor für unser seelisches Leben, für das Gemüt; prüfe sich nur ein jeder selber in dieser Beziehung — keiner wird den Einfluss des Lichtes auf seinen Gemütszustand in Abrede stellen können.

Wir müssen bei der Betrachtung der Lichtfrage unterscheiden zwischen

a) natürlicher Beleuchtung (Tageshelligkeit) und

b) künstlicher Beleuchtung, die wir beide einer kurzen Be- trachtung unterziehen wollen.

Unter natürlicher Beleuchtung kann selbstverständlich nichts anderes verstanden sein als Sonnenbeleuchtung. Die Sonne bedingt und erhellt unsern Tag, ob sie selbst dabei sichtbar ist, oder nicht — die Sonne beleuchtet Nachts die Mondscheibe und die Sterne und sorgt so wiederum durch ihr reflektiertes Licht, bei wolkenlosem Himmel wenigstens, auch des Nachts für eine gewisse natürliche Beleuchtung. Nach diesem natürlichen Lichte, das zudem als Wärmespender für alles organische Leben wirkt, verlangt alles auf der Welt: Mensch, Tier und Pflanze, Gesunde und Kranke, Arme und Reiche. Alles fühlt, instinktiv gewissermaßen, auch ohne irgendwelche hygienische Vorkenntnisse, den Wert der Sonnenbelichtung in gesundheitlicher Beziehung. Was für ein Segen geht von ihr aus und wie vieles orientiert sich in hygienischer Beziehung nach ihr!

Der Ruf nach Licht wird immer stärker in allen möglichen Beziehungen. Unsere ganze Wohnungshygiene geht auf möglichste Ausnutzung der Belichtung und Besonnung der Räume aus, in denen wir einen Großteil unseres Lebens zu verbringen gezwungen sind. Man vergleiche einmal die früheren Baugewohnheiten in unsern Städten und Dörfern mit den heutigen Prinzipien: das Bestreben nach breitern, besser belichteten Straßen, die gesundheits- und haupolizeilichen Verordnungen beim Bau der Wohnhäuser mit ihren Vorschriften punkto Fensteranlagen, Häuserabständen etc. — alles im Hinblick auf genügende Lichtzufuhr und Besonnung; man beachte in dieser Beziehung die Südorientierung der Krankenzimmer in Spitalbauten, die Einrichtungen für den Aufenthalt auch Bettlägeriger im vollen Sonnenlichte auf Veranden und Terrassenanbauten; die gleiche Süd- und Ostorientierung der Unterrichtslokale in den Schulhäusern; die Vorschriften punkto Belichtung in den Fabriklokalen und gewerblichen Arbeitsräumen etc. und daneben alle die Bestrebungen für Körperkultur im Freien: Sonnenbäder, Schrebergärten, Waldschulen und wie die Dinge alle heißen.

Nach möglichst viel Licht und Sonne drängt heute alles. Nicht vergebens heißt ein Sprichwort: Wo die Sonne nicht hinkommt, da kommt der Arzt hin. Es liegt eine tiefe Wahrheit in diesem Ausspruch, denn die Sonne wirkt direkt und indirekt gesundheitsfördernd. Indirekt, indem sie auch die entlegensten Winkel der Wohnungen erhellt und durch Sichtbarmachen von Schmutzhäufungen aller Art zur Reinlichkeit und Ordnung anspornt — direkt, indem sie im Stande ist, besser als alle andern Desinfektionsmittel die meisten Krankheitskeime in kürzester Zeit zu vernichten. Der Einfluss des Lichtes respektive der Sonne wirkt Wunder z. B. bei der Tuberkulose der Lungen, ganz speziell aber bei der chirurgischen Tuberkulose, deren Erscheinungen sie durch Anregung des Blutkreislaufes und der Ernährung der Gewebe außerordentlich günstig beeinflusst, wobei

Resultate gezeigt werden, die denen, wie sie unter dem Messer des Chirurgen zu Stande kommen, weder in funktioneller noch in ästhetischer Beziehung keineswegs nachstehen, sie manchmal sogar übertreffen. Überhaupt was die großen einheimischen Volkskrankheiten sowohl anbetrifft, als jene kleineren Schübe infektiöser epidemischer Krankheiten, haben wir durch die Ausnützung der Besonnung und Belichtung in unserer Wohnungshygiene gegenüber früher segensreiche Erfolge gehabt und große Fortschritte in deren Bekämpfung gemacht. Auch Blutarmut und konstitutionelle Krankheiten werden äußerst vorteilhaft durch Belichtungs- und Sonnentherapie beeinflußt, die sonst jahrelanger Behandlung mit Medikamenten aller Art trozen.

Man kann deshalb nicht genug alle die einschlägigen hygienischen Bestrebungen unterstützen und sie an sich selber betätigen — jeder wird in Bälde den wohltätigen Einfluß verspüren, sei es bei bestehenden krankhaften Affektionen, sei es, bei sonst gesundem Körper, durch fröhlichere Gemütsstimmung und erhöhte Arbeitsfreudigkeit und -Leistung.

Im Gegensatz zur *n a t ü r l i c h e n* steht alsdann die *f ü n f l i c h e* Beleuchtung, der gehörige Aufmerksamkeit zu schenken wir ebenfalls allen Grund haben.

Es ist gesundheitlich im Allgemeinen und speziell für das wichtigste unserer Sinnesorgane, das Auge, durchaus nicht gleichgültig, mit was wir unsere Wohnräume künstlich erhellen, und die Hygiene hat sich deswegen in intensivster Weise auch mit dieser Frage, als einer für das körperliche Wohlbefinden des Menschen recht wichtigen, befaßt.

Als Beleuchtungsmaterialien fallen in Betracht: Talg, Stearin, Paraffin, Fette, Öle, Petroleum, Azethlen, Leuchtgas und Elektrizität. Es müssen dabei folgende Anforderungen gestellt werden:

1. Die Beleuchtung soll eine ausreichende und gleichmäßige sein;
2. Die Art des Lichtes soll für das Auge möglichst wenig belästigend sein;
3. Zu starker Glanz soll vermieden werden;
4. Die Lichtquelle soll nicht in dem Grade Wärme erzeugen, daß sie den Menschen belästigt und ihn an seiner eigenen Wärmeabgabe behindert;
5. Es sollen keine, die Luft des Wohnraumes verunreinigende und die Gesundheit schädigende Nebenprodukte dabei entstehen;
6. Die Beleuchtung soll keine Explosionsgefahr in sich schließen und soll möglichst billig sein.

Allen diesen Forderungen entspricht weitaus am besten die elektrische Beleuchtung. Sie ist punkto Strahlenmischung (blaue, gelbe und rote Strahlen) dem Tageslichte am ähnlichsten, dem Auge am zuträglichsten, entwickelt am wenigsten Wärme und gar keine gesundheitsschädlichen Verbrennungsgase.

Die Nutzanwendungen aus dem Gesagten richten sich einerseits an die staatliche Gesetzgebung und anderseits an das einzelne Individuum. Für den Staat bringt die Erkenntnis der Wichtigkeit einer richtigen Beleuchtung und Besonnung die Verpflichtung mit sich, durch gesetzliche Maßnahmen dafür zu sorgen, daß in fortgesetzt zunehmendem Maße seinen Bürgern die Wohltat einer richtigen und ausgiebigen Beleuchtung der Wohnung garantiert wird — für den Einzelnen resultiert die Forderung aus der vorgewornten Erkenntnis der Wichtigkeit der besprochenen Dinge die Konsequenz

für seinen eigenen Körper zu ziehen, die darin besteht, sich durch Benutzung von Sonnenbadeeinrichtungen etc., so häufig als möglich einer ausgiebigen Besonnung teilhaftig zu machen, der Wahl der Wohnung in Bezug auf Beleuchtung und Besonnung die größte Ausmerksamkeit zu schenken, so oft als möglich auch seine Kleider, Wäsche, sein Bettensmaterial der desinfizierenden Sonneneinwirkung auszusetzen und ebenso der künstlichen Beleuchtung seiner Wohnräume die nötige Sorgfalt angedeihen zu lassen. Die daraus resultierende vermehrte Arbeit und eine etwelche Erhöhung des Haushaltungsbudgets machen sich durch bessere Gesundheit und körperliches Wohlbehagen sowie durch erhöhte Arbeitsfreudigkeit und Leistung reichlich bezahlt.

(Fortsetzung folgt.)

## Allerlei Wissenswertes.

### Tötet die Fliegen.

In einer Serie von Vorträgen über die Verderbnis der Dinge im Haushalt, die Professor Karl Egli in Zürich in einem gut besuchten Frauenbildungskurs hielt, wurde allerlei Interessantes über diese unliebsamen Gäste mitgeteilt. Im Hause sind es hauptsächlich fünf Arten von Fliegen, die uns belästigen und Schaden zufügen:

Verhältnismäig harmlos ist die kleine Stubenfliege. Sie ist nur etwa halb so groß, wie die gewöhnliche Stubenfliege. Man erkennt sie daran, daß sie im Hochsommer stundenlang mit ihren Genossen etwa einen Meter unter der Zimmerdecke ihre freisenden, oft zuckenden Tanz- und Hochzeitsflüge macht, um sich dann etwa an einem Leuchter oder einer Ampel auszuruhen. Auf Menschen oder Speisen setzt sie sich fast nie. Ihre Eier legt sie in allerlei Mist und Unrat ab. Es entwickeln sich daraus bald kleine, weiße Maden, die merkwürdige, borstige Anhängsel haben. Gelangen solche Maden Kindern in den Magen, wenn sie nach ihrer üblichen Gewohnheit unreines Zeug essen, so werden sie nicht verdaut, können aber schwere Reizungen und frankhafte Zustände erzeugen, bis die Plagegeister wieder entleert sind.

Die häufigste ist die gemeine Stubenfliege, eine freche, zudringliche und lästige Genossin unserer Wohnung und der Verkaufsräume. Sie setzt sich überall hin, auf alle Speisen, auf den Rand der Gläser und Töpfe, auf unsere Nase und Stirne, aber ebenso gerne auf faulende, übelriechende und verdorbene Dinge, auf Exfreme, Nas usw. Eine besondere Vorliebe scheint sie für den Auswurf der Tuberkulösen zu haben und für Eiter. Sie belädt dabei die Beine und den behaarten Leib mit Bakterien aller Art, solchen, die Verwesung und Fäulnis erregen, aber oft auch mit Krankheitserreger.

Die Fliegen sind unzweifelhaft in vielen Fällen die Übertrager und Verbreiter von Krankheiten. Wenn man eine ruhig sitzende Fliege beobachtet, so sieht man oft, wie sie sich emsig putzt: Sie reibt ihre Vorderbeine aneinander, leckt sie, fährt damit über die Flügel und den Kopf, fast wie eine Käze. Scheinbar ist sie ein recht reinliches Tier, aber die an ihr haftenden Bakterien werden durch diese Reinigung nicht entfernt. Das Fliegenweibchen legt eine große Zahl (60—100) von kleinen weißen Eiern in verschiedene faulende oder vermodernde Stoffe ab, zum Beispiel in Pferdemist.