

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 27 (1923-1924)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Buntes Allerlei

### **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:** 30.12.2025

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

## Lachen ist gesund.

Lachen setzt zunächst ein tiefes Einatmen voraus, welchem dann eine Reihe kräftiger Ausatemungsstöße folgt. Bei unserem gewöhnlichen oberflächlichen Atmen findet nur eine unbedeutende Ventilation der Lunge statt, besonders werden die Lungenspitzen wenig berührt, die berüchtigtsten Brutstätten gefährlicher Krankheitskeime, denn nur ungefähr ein Siebentel der in den Lungen vorhandenen Luft wird dabei erneuert. Beim „herzlichen“ Lachen aber tritt plötzlich ein voller Luftzug bis in die äußersten Lungenwinkel ein, als wenn man in einem Zimmer, in welchem bisher nur ein oberer Fensterflügel etwas geöffnet war, mit einem Male alle Fenster und Türen weit aufmacht. In Menge wird da die sauerstoffreiche Luft der Lunge zugeführt; für diese und für die sauerstoffhungrigen Blutkörperchen bildet der Lachakt eine Hauptluftmahizeit. Solche Atemgymnastik stärkt die Lunge, kräftigt die Brust, trägt überhaupt zur Gesundung des ganzen Körpers wesentlich bei. Freilich bewirkt dies nur das richtige, herz hafte, laute Lachen, welches wie ein Gebirgsquell aus der Kehle hervorsprudelt, während leichteres Lachen zu oberflächlich ist und kein tiefes Atemholen erfordert. Man probier's einmal! Das „Sichaus-schütten“ vor Lachen schüttet auch aus den verborgensten Lungenwinkeln alles Ungehörige aus und erweckt im Innern der Brust ein Gefühl von Erleichterung und Wohlbefinden.

Die kräftigen Ausatemungsstöße beim Lachen können das Zwerchfell so erschüttern, daß man sich „den Bauch halten“ muß, um dem Zwerchfell stützend beizuspringen. Dies Drücken und Pressen des Zwerchfelles auf die unter ihm befindlichen Organe, den Magen und die Gedärme, trägt sehr wirksam zur Fortbewegung der Speisen, zur Verdauung bei. Lachen bildet gewissermaßen eine natürliche Massage der Verdauungsorgane. Gesund ist dies für jedermann, besonders aber für die Dicken, denen die gütige Mutter Natur als eine Art Gegengift für ihre Ez- und Trinklust die namentlich bei ihnen gesteigerte Lachlust verliehen zu haben scheint.

Dr. Gufeland nennt das Lachen „eines der besten Verdauungsmittel“ und meint: „Die Gewohnheit unserer Vorfahren, durch Lustigmacher und Hofnarren Lachen zu erregen, beruhte auf ganz richtigen gesundheitlichen Grundsätzen.

Selbst Nietzsche, der düstere Philosoph, muß die wohlthätige Macht des Lachens anerkennen und sagt: „Das Lachen sprech' ich heilig — verzeiht mir das Lachen nicht — lernt mir lachen!“

Obgleich man noch keinen Lachbazillus hat nachweisen können, wirkt Lachen doch ganz entschieden ansteckend. Das hat jeder oft genug erfahren. Auch in dieser Eigenschaft hat es schon viel Gutes gestiftet, hat sogar als Rettungsmittel bei Katastrophen gedient.

Während einer Vorstellung von Daudets „Sappho“ im New-Yorker Thaliatheater fielen von einer Lampe einige Funken herab und verursachten eine Panik, die leicht zu einer furchtbaren Katastrophe geführt hätte. Schon stürzten die Zuschauer nach den Ausgängen, als die Liebhaberin, Frau Berta Kalisch, an die Rampe trat und in ein schallendes Gelächter ausbrach. Frau Kalisch war durch ihr herzliches Lachen berühmt. Die durch diesen Heiterkeitsausbruch gebannten Zuschauer machten unwillkürlich in ihrem tollen Davonstürzen Halt; zwischen Lachsalben erklärte ihnen die Schauspielerin die Ursache dieser kindischen Panik und lachte wieder von neuem. Ihre natürliche Heiterkeit wirkte ansteckend. Ein allgemeines Gelächter brach aus, und dann konnte die Vorstellung ihren Fortgang nehmen.

Lachen ist gesund! Das beweist sowohl die Erfahrung des täglichen Lebens wie die ärztliche Wissenschaft. Sogar die Götter der alten Griechen pflegten oft in ein „unsterbliches Gelächter“ auszubrechen, wie Homer berichtet, was uns heute noch als „homerisches Gelächter“ zum Vorbilde dienen kann.

Denn wie die Zukunft sich auch mag gestalten, Man soll doch stets auf die Gesundheit halten. Und man kann wirklich nichts „Gesunderes“ machen, Als ab und zu sich einmal „krank“ zu lachen.

## Buntes Allerlei.

### Viktor Scheffels Antwort.

Der Dichter Viktor Scheffel weilte einst im Süden, als er von einem Freunde einen unfran-

kierten Brief erhielt, für den er ein hohes Strafporto auslegen mußte. Im Briefe selbst standen einfach die Worte: „Mir geht es gut. Mit

Gruß dein..." Viktor Scheffel rächte sich auf eine originelle Weise. Er schickte dem losen Vogel einen schweren Feldstein, den er sorgfältig in einer Kiste verpacken und nach Deutschland senden ließ, natürlich ebenfalls unfrankiert. Der Empfänger zögerte keine Minute, die Kiste anzunehmen und das beträchtliche Strafporto zu bezahlen, da er glaubte, es handle sich um eine wertvolle Sendung, vielleicht um einen Fund. Wer malt sein Erstaunen und seinen Ärger als er im Innern einen Zettel mit den Worten fand: „Bei der Nachricht von deinem Wohlbefinden fiel mir beifolgender Stein vom Herzen. Scheffel.“

#### Um einen Mann glücklich zu machen.

Den berühmten Philosophen Rousseau fragte einmal eine junge Dame, welche Eigenschaften nach seiner Meinung eine junge Frau haben müsse, um ihren Mann glücklich zu machen. Der Philosoph nahm ein Blatt Papier und schrieb darauf: Schönheit ist 0, Häuslichkeit ist 0, Bildung ist 0, größeres Vermögen ist 0, Herzengüte ist 1. „Ist das wirklich ihr Ernst?“ fragte die Dame. „Zawohl,“ versicherte Rousseau nickend. „Wenn ein junges Mädchen nichts anderes hat, als ein gutes Herz, so gilt sie dennoch für 1. Ist sie gleichzeitig hübsch und reich, so gilt sie für 1 und 0 macht 10, und hat sie noch andere gute Eigenschaften, so kann sie auf 100, 1000 usw. geschätzt werden, ohne das gute Herz 1 davor, bleiben die anderen Eigenschaften aber immer nur Nullen.“ Gewiß eine tiefdurchdachte Antwort auf die gestellte Frage.

### Scherzgede.

**Betrogen.** Die Mutter schalt Hansi, weil er sein Schwesterchen Elise geschlagen hatte. „Sie hat's verdient,“ erklärte Hansi trotzig, „denn sie hat mich betrogen.“ — „Betrogen? Wieso?“ — „Wir spielten Adam und Eva, und sie sollte mich mit einem Apfel verführen. Sie hat mich aber nicht verführt, sondern ihn allein gegessen.“

**Gierig.** Ein Bäuerlein war mit seiner Frau nach der Stadt gekommen. Zur gewohnten Zeit fühlten sie im Innern eine gewisse Leere und hielten Auschau nach einem Wirtshaus, um ihr abzuhelpfen. An einem Hause sahen sie ein Schild mit der Inschrift: Mittagessen von 1 bis 3 Uhr für Fr. 1.50. — „Halt! Hier gehen wir hinein,“ sagte der Mann. „Zwei Stunden lang essen für anderthalben Franken ist nicht schlecht.“

#### Die elektrische Wiege.

Ein Chicagoer Ingenieur hatte eine Ärztin geheiratet; während diese die Runde bei den Patienten machte, blieb ihr Baby in der Obhut des Mannes, was diesen sehr unangenehm in seinen Berufsarbeiten störte. Er erfand daher einen Apparat, der die Wiege des Kindes auf elektrischem Wege in Gang setzt. Der Apparat ist zugleich mit einem Grammophon verbunden, das ein Schlummerlied ertönen läßt, sobald die Wiege in Bewegung gebracht wird.

#### Humor auf dem Todeswege.

Man erzählt allerhand Geschichten hierüber, so von solchen, die man zur Richtstätte führte oder die in ihrem Hause auf dem Sterbebette lagen. Eine interessante Begebenheit dieser Art erzählt man sich aus der Zeit des Bauernkrieges. Im Jahre 1535 zogen 8000 Bauern gegen die Burg Henneberg und zertrümmerten dieselbe. Die gefangenen Aufriührer wurden enthauptet. Auch zwei Ziegelbrenner von Sulzfeld wurden auf den Richtplatz geführt. Auf diesem Wege lachte der eine, während der andere weinte. Man fragte sie nach dem Grund dieses ihres Benehmens.

Der erste sagte: „Wer soll nun die herrschaftlichen Gebäude mit Ziegeln bedecken, wenn ich tot bin?“ —

Der zweite sagte: „Wohin soll ich denn meinen Gut setzen, wenn ich keinen Kopf mehr habe?“

Dieser Humor rettete die beiden vom Richtschwert.

**Gut gegeben.** Moderner Landwirt zum alten Bauern: „Ich sage — die Zeit ist nicht mehr weit, daß wir ein Düngemittel für zehn Hektar in einer Westentasche tragen können.“ — „Woll, woll, und die Ernte in der andern!“

**Frau:** „Mina, die Treppengeländer sind bei uns so schmutzig. Ich war bei Frau Meier, da waren sie so spiegelblank.“ — „Ja, die Frau Meier hat auch drei kleine Jungen, die den ganzen Tag auf dem Treppengeländer herunterrutschen!“

**Lehrjungen unter sich.** Erster: „Unsere Meisterin sollst du mal reden hören! Die nimmt kein Blatt vor den Mund!“ — Zweiter: „Das glaub' ich gern — so große Blätter gibt's ja gar nicht!“