

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 28 (1924-1925)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Herbsthygiene  
**Autor:** Gneist  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661306>

### **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:** 15.01.2026

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

Fraueninsel; dann etwa einen Blick durch eine Gruppe mächtiger Bäume, auf die in der Ferne aufragenden blauen Berge — alles in ungemein frischer und lebendiger Farbigkeit. Nicht ohne Grund wurden diese Bilder schon vor Jahren in *Belshagen* und *Klafings* und andern Zeitschriften wiedergegeben. Auch die Bilder aus den *Engadiner* und *Walliser* Bergen überzeugen durch ihre naturgetreue Größe und man wird im Anblick derselben an Goethes Ausruf erinnert: „Die unvergleichlich hohen Werke sind herrlich wie am ersten Tag.“ Mehr und mehr wendet er sich, souverän sich über unbedeutende Einzelheiten hinwegsetzend, dem Impressionismus zu, indem er in einen Naturausschnitt (siehe das Bild vom *Genfersee*) den Charakter der ganzen Landschaft zusammendrängt. Das heißt Komposition, nicht nur Zusammenstellung, sondern Zusammenfassung, die dem Betrachter nicht nur zu einem

Augengenuß, sondern zu einem geistigen Erlebnis höherer Ordnung wird.

Diese Wirkung rührt daher, daß Carl Felber nicht auf einen bestimmten Malstrich eingeschworen ist, sondern mit Liebe und Ausdauer dem Charakter eines Motivs nahe zu kommen sucht und seine technischen Mittel, ständig wechselnd und von der Eigenart des Motivs bestimmt, in den Dienst desselben zu stellen vermag, ohne auf diese und jene Malrichtung Rücksicht zu nehmen, stets aber der Verfeinerung des koloristischen und des formalen Bildaufbaus zustrebend. Er zieht den Hut nur vor der Herrlichkeit und Größe der Natur. Möge er sich fernerhin treu bleiben; er befindet sich auf guten Wegen!\*) N.B.

\*) Im Zürcher Kunsthaus findet im Oktober eine Ausstellung Felber'scher Landschaften statt, deren Besichtigung wir unsern Lesern hiermit empfehlen. „Kunst und Spiegel“ besitzt ebenfalls Bilder aus dieses Malers Hand. — Das Novemberheft bringt 7 weitere Bilder.

## Herbsthygiene.

Von Dr. von Gneist.

(Nachdruck nur mit Erlaubnis des Verfassers gestattet.)

Von jeher sind wir gewohnt, den Herbst als eine Jahreszeit zu betrachten, die in uns allerlei wehmütige Empfindungen wachruft. Bei den Dichtern aller Zeiten ist der Herbst ebenfalls sehr schlecht weggekommen, und wir kennen kaum ein Herbstgedicht, in dem nicht weltchmerzliche Gedanken vorherrschend sind und diese Übergangszeit mit einem Trauermantelchen behängt wird. Der eine widmet den über Land wallenden Nebeln die tieftraurigsten Betrachtungen, ein anderer weint den davonziehenden Vogelscharen heiße Wehmutszähren nach, oder er beklagt sich bitter darüber, daß sich die Bäume entlauben, denn es stimmt ihn melancholisch, wenn die Blätter fallen.

Und dabei ist doch eine Herbstlandschaft mit den verschiedenen Laubfärbungen, mit den im Nebel verschwimmenden Linien oder mit der ruhigen Klarheit, die schönen Herbsttagen eigen ist, etwas zauberhaft Schönes. Überdies kehren die lustigen Säger im Frühling wieder, und Baum und Strauch ziehen dann auch von neuem ein maiengrünes Kleid an.

Mit demselben Recht müßten wir auch unsere abgelegten Sommerkleider tränenden Auges auf den Boden bringen, oder eine Elegie dichten, weil wir genötigt sind, den Herbstmantel hervorzuholen. Namentlich Kränkliche oder Leidende lassen sich durch die sogenannte drückende Herbststimmung häufig zum Nachteil beeinflus-

sen, ohne es sich klar zu machen, wie töricht es ist, sich durch den Anblick einer Naturerscheinung die zum Wohlbefinden so unentbehrliche seelische Harmonie rauben zu lassen.

Auch aus anderen Gründen ist die herbstliche Jahreszeit in Verruf gekommen; gilt sie doch für diejenige, in der man der Gefahr der Erkältung besonders ausgesetzt ist. Die Möglichkeit hierzu liegt insofern nahe, als wir an die halbwarmer Temperatur noch nicht gewöhnt und durch die sommerliche Wärme verwöhnt worden sind. Wir merken aber bei aufmerksamer Beobachtung gewöhnlich bald, daß wir es meistens selbst verschuldet haben, wenn wir uns „etwas geholt haben.“

Zum Teil liegt der Fehler darin, daß man sich von der Sommergarderobe zu schwer trennen kann, obgleich man besser daran täte, zu etwas wärmeren Stoffen zu greifen, ohne sich natürlich gleich mit Winterkleidung zu wappnen, da dieses schwerere Geschütz erst in der kältesten Jahreszeit herangefahren werden sollte. Eine Regel läßt sich bezüglich der Kleidung nicht aufstellen, da der Abgehärtete, der seinen Körper durch kühles Baden und fleißiges Wandern bei Wind und Wetter widerstandsfähig gegen Witterungseinflüsse erhielt, weniger wärmebedürftig ist, als eine verärrtelte Natur oder ein bezüglich seiner Gesundheit Schonungsbedürftiger.

Der beste Wegweiser jedoch ist die Selbstbeobachtung. Die Kleidung, in der wir uns be-



haglich fühlen, wird die wohl angebrachte sein, namentlich, wenn wir Rücksicht darauf nehmen, daß im Herbst die Morgen- und Abendstunden am kühlfsten sind, während wir mittags der schützenden Überkleidung weit eher entraten können, zumal an sonnigen Tagen.

Besonders die Schulkinder wollen sich nur schwer daran gewöhnen, daß es in der Morgenkühle nicht mehr angängig ist, im dünnen Sommeranzug den Schulweg anzutreten, und versuchen, der Mutter so gern die Erlaubnis abzuschmeicheln, ohne Überjacke davonzueilen. Auch die Gewohnheit der Kinder, sich in der Zwischenpause im bloßen Kleide auf dem Schulhof aufzuhalten, ist die Ursache zu manchem Husten oder Schnupfen, wenn nicht gar Schlimmerem, dessen Entstehung den betrühten Müttern rätselhaft erscheint.

Darum sind bestimmte Vorschriften für die leichtsinnige Jugend in dieser Hinsicht besonders am Platze.

Daß dem Schuhwerk im Herbst geeignete Beachtung zu schenken ist, da eine undichte Fußbekleidung, die Feuchtigkeit durchläßt, allerlei Nachteile im Gefolge haben kann, macht man sich nicht immer klar. Feuchte, kalte Füße verursachen Katarrhe der Atmungsorgane, der Schleimhäute des Halses und der Nase. Gründliches Einfeilen des Leders, womöglich überhaupt Anschaffung von Schuhwerk aus kräftigerem Material, namentlich der Sohlen, erspart manchen Verdruß! Wehmützlich singt der Lyriker „Rauhe Herbststürme durchbrausen die Lande.“ Gottlob ist dies aber nicht alle Tage der Fall, und gerade der Herbst eignet sich ausgezeichnet zu Fußwanderungen und Radtouren, bei deren Ausübung viel weniger Schweißtropfen vergossen werden, als zur heißen Jahreszeit. Gerade diejenigen aber, die dem Herbst seiner kühleren Witterung wegen nicht grün sind, haben sicher in der sommerlichen Hitze am meisten gestöhnt. Wer an täglichen Aufenthalt in frischer Luft gewöhnt ist, sei es durch Spaziergänge oder dadurch wenigstens, daß er den Weg von und zu seiner Arbeitsstätte zu Fuß zurücklegt, braucht sich vor den wechselnden Launen des Herbstwetters kaum zu fürchten.

Ein Grund zu unbehaglicher Herbststimmung pflegt bei vielen vor allem die kühle Zimmertemperatur zu sein, die Frösteln und bei empfindlichen Personen Katarrhe zu erzeugen vermag. So berechtigt es auch ist, es mit dem Beginn des Heizens nicht allzu eilig zu haben, vor auszusetzt, daß die Kleidung so eingerichtet ist, daß ein Kältegefühl ausgeschlossen ist, so beeinträchtigt es doch das Allgemeinbefinden, wenn man diesen Zeitpunkt übertrieben lange hinauschiebt. Beim längeren Stillsitzen in einem Raum mit ungenügender Temperatur, womöglich mit kalten Füßen, vermag kein Behagen aufzukommen, ja selbst Erkältungsercheinungen können die Folge sein, und die trübe Herbststimmung ist fertig.

Wer es nun mal im Herbst nicht lassen kann, weltchmerzliche Betrachtungen über die Vergänglichkeit alles Irdischen anzustellen und sich von einer trübseligen Stimmung beherrschen läßt, die sowohl auf die körperliche, als auch auf die geistige Spannkraft hemmend einwirkt, der beweist damit, daß es ihm noch nicht zum Bewußtsein gekommen, daß der Mensch seiner Natur nach jeglichem Stillstand abhold ist. Die wenigsten Menschen fühlen sich gerade in den Lebensumständen wunschlos wohl, in denen sie sich zurzeit befinden. „Wechsel ergötzt“ heißt die Lösung, unter der der Mensch zu allen Zeiten am besten gediehen ist. Gibt es nicht sehr wenig zufriedene Menschen, leider? Diesem Gang hat die Natur Rechnung getragen, indem sie uns nichts Bleibendes verliehen, sondern dafür sorgte, daß das, was kaum Gegenwart ist, schon zur Vergangenheit wird, bevor es uns recht zum Bewußtsein gekommen ist, daß wir es besaßen. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, wird uns auch die vielgeschmähte Jahreszeit nicht mit dem grauen Schleier der Melancholie verhüllt erscheinen, sondern sie lehrt uns bei einigem Nachdenken, daß zielbewußte Anpassungsfähigkeit uns in den Stand setzt, den Unbilden der kühleren Jahreszeit Trotz zu bieten und das Gute, das sie uns bietet, froh zu genießen.

Sei's Sturm, sei's Sonnenschein,

Wie es auch kommt, füg' Dich drein!

### Die schönsten Blüten müssen still vergehen.

Die schönsten Blüten müssen still vergehen,  
Damit die tausend andern, die da warten,  
Uns unsichtbar, im weiten Schöpfungsgarten,

Damit die tausend andern können auch erstehen  
Und schön im Hauch der drängenden Gewalten  
Einst ihrem Tag die helle Kraft entfalten.

Johanna Stiebel.