

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 29 (1925-1926)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Allerlei Wissenswertes  
**Autor:** R.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665361>

#### **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:** 23.02.2026

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

durch das an malerischen Szenen reiche Schanfiggtal nach der luftigen Höhe heraufbefördert. Im Kursaal sind seit dem Anfang des Dezember Konzerte, Vorträge, Kinovorstellungen und der Tanz wieder in ihre Rechte eingetreten. Am 19. Dezember brachte der Schweizer Volks-

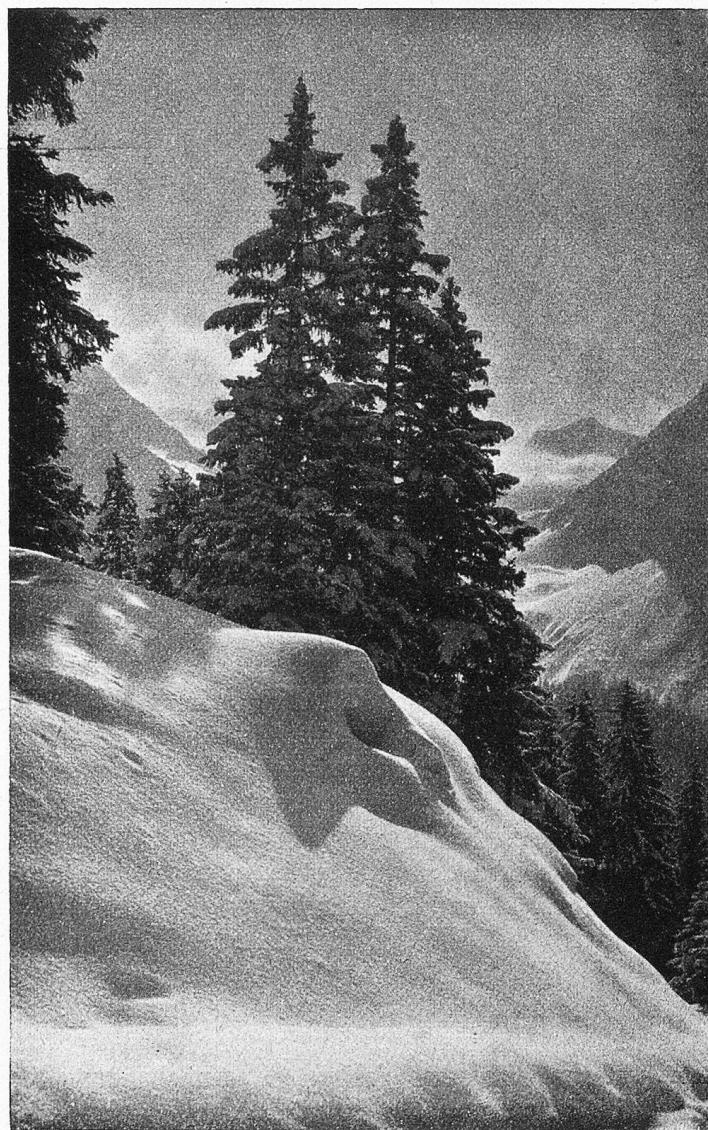
dichter Alfred Huggenberger am Vortragsspulte Darbietungen aus seinen eigenen Werken zu Gehör. So fügt sich auch ein freundliches, gesellschaftliches Leben in die unvergleichliche winterliche Naturpracht des Höhenortes.

## Allerlei Wissenswertes.

### Wichtige Gesundheitsmaßregeln für Raucher.

Gegen einen mäßigen Genuss des Tabaks seitens gesunder Erwachsener hat die Hygiene nichts einzuwenden; aber vor dem 18. Lebensjahr ist Rauchen durchaus zu verwerfen, weil es den Grund zu Nervenschwäche und allgemeiner Schwächlichkeit legt.

„Das feine Aroma einer guten Zigarette ist unter Umständen ein wahres Tabakal“ (Prof.



Schneelandschaft bei Arosa.

Rubner). Mäßiger Tabakgenuss wirkt als ein mildes Anregungsmittel, das den Raucher in eine behagliche Stimmung versetzt, die Phantasie anregt, das Denken erleichtert und häufig nicht nur über die Verdieblichkeiten und Mißhelligkeiten des täglichen Lebens als Sorgenbrecher leichter hinweghilft, sondern auch das Hungergefühl vertreibt und körperliche Strapazen (Märkte, Feldzüge) besser ertragen lässt.

Der Tabakrauch tötet im Munde die Gärungspilze und Bakterien; daher schreibt man ihm Schutz vor manchen Ansteckungen zu. Während der großen Choleraepidemie in Hamburg erkrankten von den 6000 Tabakarbeitern, die auch starke Raucher sind, nur 8 an Cholera und nur 2 starben daran.

Unmäßigkeit im Rauchen aber schädigt den Körper allmählich ganz gewaltig, denn im Tabakrauch sind mehrere starke Gifte enthalten: Nikotin, Kohlenoxyd, Pyridinbasen, Schwefelwasserstoff, Thiaminsäurereststoff. Freilich gibt es Rauchschwächlinge und Rauchholde; letztere sind nicht umzubringen, auch wenn sie die Zigarette fast nie ausgehen lassen.

Das Rauchen aus der Pfeife ist am wenigsten schädlich, und zwar nimmt dieser Vorteil mit der Länge der Pfeife zu, aber nur bei steter peinlichster Sauberhaltung, weil sich sonst darin immer mehr Gifte anaccmeln. Man rauche in der Pfeife nur leichten Tabak, denn schwerer entwickelt viele giftige Gase infolge des ungenügenden Luftzutrittes in den Pfeifenkopf beim Brennen.

Am schädlichsten für die Gesundheit sind Zigaretten. Sie entwickeln beim Verbrennen den lästigen, die Augen, sowie die Rachen- und Kehlkopf schleimhaut stark reizenden Papierrauch, erzeugen daher leicht Katarrhe (Husten, Heiserkeit) und Augenentzündungen. Oft sind Zigaretten in höchst schädlicher Weise parfümiert, be-

sonders die amerikanischen. Manche Zigaretten-tabake, wie der syrische, werden sogar geschwefelt. Mit Mundstück sind Zigaretten besser wie ohne solches, weil bei letzteren der Tabak direkt mit Speichel und Schleimhaut in Berührung kommt. Übermäßiges Zigarettenrauchen „zehrt“: solche Leute pflegen mager zu sein, und dazu meist nervös.

Am verbreitetsten ist das Zigarrenrauchen. Die vielen und oft schweren Gesundheitsschädigungen, die es leider immer wieder hervorruft, können leicht vermieden werden durch einige Mäßigkeit und genaue Beachtung folgender Regeln.

Nach dem Abschneiden der Zigarrenspitze drücke man die Zigarette an diesem Ende etwas zusammen und klopfe damit auf den Tisch oder puste am andern Ende tüchtig hinein: eine Menge Staub und Tabakspartikelchen fliegen heraus, die sonst in Mund und Lunge gekommen wären.

Man rauche niemals bei nüchternem Magen; wie andere Gifte übt auch das Tabaksgift eine viel stärkere Wirkung aus, wenn es allein, als wenn es zusammen mit den verdauten Nahrungsstoffen in den Säftstrom übergeht. Nach einer Mahlzeit bekommt und schmeckt die Zigarette am besten.

Sehr dunkle Zigaretten sind schwerer und schädlicher; sie haben eine starke Gärung durchgemacht und entwickeln beim Rauchen reichlich Ammoniak, wobei viel Nikotin frei wird und in den Rauch übergeht.

Schädlich ist es, die Zigarette auch zwischen den einzelnen Zügen im Munde zu behalten; es werden die Gifftstoffe vom Speichel ausgelaugt und hinuntergeschluckt. Noch schädlicher ist das Berbeischen und Kauen der Zigarette.

Man rauche nie frische, feuchte, sondern nur trockene, gut abgelagerte Zigaretten.

Das Rauchschlucken schädigt Luftröhre, Lungen und Magen.

Eine Zigarette, die schlecht brennt, weil sie entweder Nebenluft hat (fehlerhaftes Deckblatt) oder zu fest gewickelt ist oder kohlt, ist stets schädlich, denn bei ungenügender Verbrennung bilden sich gefährliche Oxydationsgase.

Man vermeide es, angerauchte Zigaretten, die eine Zeitlang liegen geblieben sind, später weiter zu rauchen; infolge des langsamem Glimmens vor dem Erlöschen wird viel Nikotin frei und in dem Rest (Stummel) abgelagert.

Man rauche Zigaretten möglichst von Anfang an aus einer sauberen Zigarrenspitze, denn durch direkte Berührung des Tabaks mit der feuchten Lippen- und Mundschleimhaut gelangen giftige Stoffe in den Speichel. Am besten sind die Grattispapier Spitzen, welche man nach kurzem Gebrauch wegwarf.

Beachtet man diese praktisch durchaus erprobten und bewährten Regeln und übt vernünftige Mäßigkeit, so werden sich schädliche Folgen fast nie einstellen. Treten aber bei oder nach dem Rauchen irgend welche unangenehmen Gefühle auf, dann unterlasse man sofort jedes Rauchen mindestens 8 Tage lang vollständig. Nur dann erkennt man, ob das Unwohlsein vom Rauchen herkommt. Wie mancher Kranke wird lange an sogenannten nervösen Störungen, an Herzleiden oder Magenbeschwerden behandelt und nicht gebessert; alles Mögliche wird als Ursache beschuldigt, nur das Rauchen nicht. Der Patient raucht ruhig weiter, und nun häufen sich im Körper allmählich immer mehr Tabaksgifte an, das Leiden wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Solche durch übermäßiges Rauchen erzeugten Krankheitsscheinungen sind: Mund- und Halskatarrhe, Magenleiden (Appetitlosigkeit), Augenentzündungen und Sehstörungen, Herzaffektionen, nervöse Leiden jeder Art (Schwindel, Gliederzittern, Schlaflosigkeit).

Zur Beseitigung von Tabaksschädigungen wende man gerbstoffhaltige Mittel an: Eichelfakao, starken schwarzen Kaffee, Rotwein. Vor allem aber gilt es, die gründliche Ausscheidung der giftigen Stoffe aus dem Körper zu bewirken. Dazu dienen östere heiße Bäder, häufiges Schwitzen (Marschieren, körperliche Arbeit), Sonnenbäder und viel Bewegung im Freien.

**Von fliegenden Hunden.** Dr. Walter Behrmann erzählt in seinem schönen Reisewerke „Im Stromgebiet der Sepik, eine deutsche Forschungsreise nach Neuguinea“: Gegen Sonnenuntergang überzog sich der weite Himmel mit herrlichen roten Tinten; im Hintergrund lag das violette Gebirge, während an beiden Seiten der Sepik die hohe dunkle Mauer des Urwaldes prächtige dunkle Kulissen bildete. Da kamen von Westen her einzelne fliegende Hunde am Himmel entlang, die mit Schwungweiten von  $1\frac{1}{2}$  m in gleichmäßigem, nie ruhenden Schlag in majestatischem Fluge dahinzogen. Sie waren nur die Vorboten einer zahllosen Schar von Gefährten. Nach einer kurzen Weile war, so weit man

sehen konnte, der ganze Himmel bedeckt mit fliegenden Hunden, die in Abständen von 20 m voneinander ganz gleichmäßig aufmarschierten, in regelmäßigen Flügelschlägen die Luft bewegten und ruhig und gleichmäßig gen Osten zogen. Ein seltsameres Bild kann man sich kaum denken als den strahlend klaren Abendhimmel und an ihm die großen schwarzen Fledermäuse, die mit ihren gezackten Flughäuten riesenhaft dahinziehen, unaufhörlich von Westen nach Osten die ganze Breite des Himmels einnehmend. Als es schon dunkel wurde, zogen sie immer noch krächzend und quietschend in einer Höhe von etwa 50 m über unsren Häuptern dahin.

Oft passierten wir in den nächsten Tagen große Urwaldbäume, die von weitem ausschauen, wie wenn sie voll von riesenhaften Pfauenfedern hingen. Es waren Fruchtbäume, auf denen sich eine Herde fliegender Hunde niedergelassen hatte.

Unaufhörlich krabbelte und wimmelte es in dem Geäste. Mit dem Kopf nach unten hängend und mit den Beinen an den Zweigen sich festkrallend, in ihre Flughände eingehüllt, hingen die merkwürdigen Tiere da. Sie sind aufeinander neidisch um die besten Plätze und drängen sich vom Stamm nach außen, wo die Früchte sitzen. Der Älteste wird hinuntergedrängt, fällt ein Stück in die Tiefe, der Wind fängt sich in seinen Flughäuten und mit kurzen Flug umzieht er den Baum, um sich wieder an einem Ast festzuklammern und jetzt seine Gefährten ebenfalls nach außen zu drängen. So herrscht ein ewiges, unruhiges Leben innerhalb einer Schar fliegender Hunde, wobei es beständig in schrillen Tönen quielt. Die Ruheplätze dieser sonderbaren Geschöpfe bieten derart einen ebenso absonderlichen Anblick wie ihr abendläufiger Zug. Dr. A. B.

## Bücherschau.

**H**uggenberger, Alfred: *Die Frauen von Siebenacker*. L. Staakemann, Verlag, Leipzig. 1920. Mf. 6.—. — Dieses Werk ist in der Sprache urwüchsiger als alle früheren, und damit erscheinen auch die Menschen, die Huggenberger hier zeichnet, bodenständiger, kräftiger und streben zudem wahrer menschlicher Größe zu. Anna Watzmann, die Hauptgestalt, wächst sich zur wirklichen Helden aus, ohne frei von weiblicher Schwäche zu sein. Das Episodische, das ziemlich stark wuchtet, dient in erster Linie dazu, sie um so mächtiger hervortreten zu lassen, in zweiter, uns einen lebendigen Begriff vom Dorfleben zu vermitteln. Mit der klugen Welt- und Menschenkenntnis paaren sich Gemüt und Humor, und die Phantasie gestaltet alles zu farbiger Lebensfülle.

**M**ag Geilinger, *Rauschen de Brunnene*. In Pappeband Fr. 2.80.—. — Der bekannte Zürcher Lyriker zeigt sich in diesen Gedichten von einer neuen Seite. Er liegt in ihnen weniger den großen Aufschwung und das gewaltige Wort als das sinnende Kleine Lied, in welchem er Zwiesprache hält mit den schönen Dingen in der Natur — und man fühlt den Reichtum seines Empfindens und seiner Phantasie. — Orell Füssli Verlag, Zürich-Leipzig-Berlin.

**F**rau Sigta. Roman von Ernst Bach. In Leinen gebunden Mf. 7.—. (Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart.) — Das Erlebnis der Frau Sigta, das der Dichter darstellt, ist die Tragödie der alternden Frau, die das ihr bisher vom Leben versagte Glück an der Seite eines jüngeren Mannes zu finden hofft; und das Mädchen, das, ohne es zu wollen, ihre Rivalin wird, ist ihre eigene Tochter aus erster Ehe. Aber in heroischer Selbstbezeugung ordnet Frau Sigta den Anspruch auf ihr Glück der Liebe zu ihrem Kind und der Erkenntnis vom Anrecht der Jugend auf eigenes Lebensglück unter; mit klugem, zielbewußtem Handeln bahnt sie den beiden Liebenden den Weg, auf dem diese in ein neues Leben ohne Selbstvorwürfe und Schuldbewußt-

sein eintreten können, während sie selbst aus der Ferne sich mit dem schmerzlichen Glück der Entzagung begnügt.

**D**er Weg. Ein Lebens-ABC von Arnold Lütscher. Paul Haupt, Akadem. Buchhandlung in Bern. 1925. Preis Fr. 5.—.

Wir möchten dieses Buch in vielen jungen Händen wissen; denn es kann Jünglingen und Mädchen zu einem geistigen Führer im Leben werden. Zum Opfern müssen wir alle erzogen werden, wenn es besser stehen soll um die Welt, als dies jetzt der Fall ist. Wir müssen auf augenblickliche Lust verzichten und dem Willen in uns gehorchen lernen, der etwas Höheres aus uns schaffen möchte, als wir bereits sind. Ein schwächliches Verharren in Verhältnissen, die nicht für uns passen, wird hier nicht gefordert; nur dann, wenn wir sie bejahen können, wenn es dieser Wille verlangt. Keine Schwärmerei, aber Anknüpfung an reale Verhältnisse, und dennoch Aufblick zum Hohen und Wertvollen, zum Glauben an sich und seine Entwicklung im Dienste der Gesamtheit.

**L**a fc a d i o H e a r n: *W i d a f a r a*. Erzählungen aus allen Welten. Ganzleinen Fr. 12.50. Grethlein u. Co., in Leipzig und Zürich. — Lafcadio Hearn führt uns in viele Welten, überall in seiner feinen, künstlerischen Art *Intéressantes*, *Seltsames* rasch erschauend, Bedeutendes bestimmt betrachtend. Aus der alten Welt der Märchen, Mythen und Legenden, aus der neuen der modernen Großstädte oder der amerikanischen Rassenkämpfe einer jüngsten Vergangenheit weiß er zu erzählen, von Menschen, Tieren und Gespenstern, von harter, unerbittlicher Lebenswirklichkeit im sozialen Elend der niedrigsten Schichten oder der gleichgültigen, fühllosen Natur. Bunt und wechselnd wie die Stoffe ist auch die Darstellung: auf dem farbenprächtigen Hintergrund exotischer Länder erscheinen poetische Legenden gestalten wie die malaiische Schöne *Bidasari*; inniger berührt werden wir durch die Tiefe der eindrucksvollen Klage des Chinesen um seine gestorbene Gattin.

**Redaktion:** Dr. Ad. Böttlin, Zürich, Ayststr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  **Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.** Druck und Expedition von Müller, Werber & Co., Wolfsbachstraße 19, Zürich.

**Insertionspreise für schweiz. Anzeigen:**  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 160.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 80.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 40.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 20.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 10.—, für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 12.50.

**Alleinige Anzeigenannahme:** Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.