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: 18.10.2025

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

burch das an malerischen Szenerien reiche Schanfiggtal nach der luftigen Höhe heraufbefördert. Im Kursa al sind seit dem Ansang des Dezembers Konzerte, Vorträge, Kinovorstellungen und der Tanz wieder in ihre Rechte eingetreten. Am 19. Dezember brachte der Schweizer Volksz

dichter Alfred Huggenberger am Vortragspulte Darbietungen aus seinen eigenen Werken zu Geshör. So fügt sich auch ein freundliches, gesellsschaftliches Leben in die unvergleichliche wintersliche Naturpracht des Höhenortes.

Allerlei Wissenswertes.

Wichtige Gefundheitsmaßregeln für Raucher.

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

"Das feine Aroma einer guten Zigarre ist unter Umständen ein wahres Labsal" (Prof.

Schneelandschaft bei Arosa.

Rubner). Mäßiger Tabakgenuß wirkt als ein mildes Anregungsmittel, das den Raucher in eine behagliche Stimmung versetzt, die Phantassie anregt, das Denken erleichtert und häufig nicht nur über die Berdießlichkeiten und Mißshelligkeiten des täglichen Lebens als Sorgenbrescher leichter hinweghilft, sondern auch das Hunsgergefühl vertreibt und körperliche Strapazen (Märsche, 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 Chosleraepidemie 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 schäbigt den Körper allmählich ganz gewaltig, denn im Tabakrauch sind mehrere starke Gifte enthalten: Nikotin, Kohlenoryd, Ppridinbasen, Schwefelwasserstoff, Thanwasserstoff. Freilich gibt es Rauchschwächlinge und Rauchbolde; letztere sind nicht umzubringen, auch wenn sie die Zigarre fast nie ausgehen lassen.

Das Rauchen aus der Pfeise ist am wenigsten schädlich, und zwar nimmt dies ser Vorteil mit der Länge der Pfeise zu, aber nur bei steter peinlichster Sauberhalstung, weil sich sonst darin immer mehr Giftstoffe ansammeln. Man rauche in der Pfeise nur leichten Tabak, denn schwerer entwickelt viele giftige Gase infolge des ungenügenden Luftzutrittes in den Pfeisenkopf beim Brennen.

Am schädlichsten für die Gesundheit sind Zigaretten. Sie entwickeln beim Versbrennen den lästigen, die Augen, sowie die Rachens und Kehlkopfschleimhaut stark reizenden Papierrauch, erzeugen daher leicht Katarrhe (Husten, Heiserkeit) und Augenentzündungen. Oft sind Zigaretten in höchst schädlicher Weise parfümiert, bes

sonders die amerikanischen. Manche Zigarettentabake, wie der sprische, 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 Zigarre an diesem Ende etwas zusammen und klopfe damit auf den Tisch oder puste am andern Ende tüchtig hinein: eine Menge Staub und Tabakspartikelchen kliegen 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 Säftestrom übergeht. Nach einer Mahlzeit bekommt und schmeckt die Zigarre am besten.

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

Schäblich ist es, die Zigarre auch zwischen den einzelnen Zügen im Munde zu behalten; es wers den die Eiftstoffe vom Speichel ausgelaugt und hinuntergeschluckt. Noch schädlicher ist das Zersbeißen und Kauen der Zigarre.

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

Das Rauchschlucken schädigt Luftröhre, Lunsgen und Magen.

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

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

Man rauche Zigarren möglichst von Anfang an aus einer sauberen Zigarrenspize, denn durch direkte Berührung des Tabaks mit der feuchten Lippen= und Mundschleimhaut gelangen giftige Stoffe in den Speichel. Am besten sind die Gratispapierspizen, welche man nach kurzem Gebrauche wegwirft.

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 ge= bessert: 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 Lei= den wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Solche durch übermäßiges Rauchen erzeugten Krankheitserscheinungen sind: Mund= und Halska= tarrhe, Magenleiden (Appetitlosigkeit), Augen= entzündungen und Sehstörungen, Herzaffektio= nen, nervöse Leiden jeder Art (Schwindel, Glie= derzittern, Schlaflosigkeit).

Bur Beseitigung von Tabakschädigungen wende man gerbstoffhaltige Mittel an: Eichelkakao, starken schwarzen Kaffee, Kotwein. Bor allem aber gilt es, die gründliche Ausscheidung der giftigen Stoffe aus dem Körper zu bewirken. Dazu dienen öftere heiße Bäder, häufiges Schwizen (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 Forschungszeise nach Neuguinea": Gegen Sonnenuntergang überzog sich der weite Hinmel 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 1½ min gleichmäßigem, nie ruhenden Schlage in masiestätischem 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 von= einander ganz gleichmäßig aufmarschierten, in regelmäßigen Flügelschlägen die Luft bewegten und ruhig und gleichmäßig gen Often zogen. Ein feltsameres 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, un= aufhörlich von Westen nach Osten die ganze Breite des Himmels einnehmend. Als es schon dunkel wurde, zogen sie immer noch krächzend und quiekend in einer Höhe von etwa 50 m über unsern Häuptern dahin.

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

Unaufhörlich frabbelte und wimmelte es in dem Geäfte. 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 nei= disch um die besten Plätze und drängen sich vom Stamm nach außen, wo die Friichte sitzen. Der Außerste wird hinuntergedrängt, fällt ein Stück in die Tiefe, der Wind fängt sich in seinen Flug= häuten und mit kurzem Flug umzieht er den Baum, um sich wieder an einem Aft festzuklam= mern und jetzt seine Gefährten ebenfalls nach außen zu drängen. So herrscht ein ewiges, un= ruhiges Leben innerhalb einer Schar fliegender Hunde, wobei es beständig in schrillen Tönen quiekt. Die Ruheplätze dieser sonderbaren Ge= schöpfe bieten derart einen ebenso absonderlichen Anblick wie ihr abendlicher Zug.

Bücherschau.

Huggenberger, Alfred: Die Frauen bon Siebenacker. L. Staackemann, Verlag, Leip= zig. Eddn. Mk. 6.—. Dieses Werk ist in der Sprache urwüchsiger als alle früheren, und damit erscheinen auch die Menschen, die Huggenberger hier zeichnet, bodenständiger, fräftiger und streben zudem wahrer menschslicher Größe zu. Anna Wahmann, die Hauptgestalt, wächst stebe zu. Annu Sugminn, die Gudrzsesuch wächst sich zur wirklichen Heldin aus, ohne frei von weiblicher Schwäche zu sein. Das Episodische, das ziem-lich stark wuchert, 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.

Max Geilinger, Rauschende Brunnen. In Pappband Fr. 2.80. — Der bekannte Zürcher Lyri= ter zeigt sich in diesen Gedichten von einer neuen Seite. Er liebt 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 Phantafie. — Orell Fügli Ver=

lag, Zürich=Leipzig=Berlin.
Frau Sixta. Koman von Ernft Zahn. In Leinen gebunden Mt. 7.—. (Deutsche Verlags=Anstalt, Stuttgart.) — Das Erlebnis der Frau Sixta, das der Dichter darstellt, ist die Tragöeie 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 Ghe. Aber in heroi= scher Selbstbezwingung ordnet Frau Sixta den Anspruch auf ihr Glück der Liebe zu ihrem Kind und der Er-kenntnis 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=

ein eintreten können, während sie selbst aus der Ferne sich mit dem schmerzlichen Glück der Entsagung begnügt. Der Weg. Sin Lebens-Abc von Arnold Lü-scher. 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 jett der Fall ist. Wir müssen auf augenblickliche Lust verzichten und dem Willen in uns gehorchen lernen, der etwas Höheres aus uns schaf-fen möchte, als wir bereits sind. Gin 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 Schwär= merei, aber Anknüpfung an reale Verhältnisse, und den= noch Aufblick zum Hohen und Wertvollen, zum Glauben an sich und seine Entwicklung im Dienste der Gesamtheit.

Lafcadio Hearn: Bidafara. 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 seinen, künstlerischen Art Interessantes, Seltsames rasch erschauend, Bedeu-tendes besinnlich betrachtend. Aus der alten Welt der Märchen, Mythen und Legenden, aus der neuen der modernen Großstädte oder der amerikanischen Rassen= tämpfe einer jüngsten Vergangenheit weiß er zu erzählen, von Menschen, Tieren und Gespenstern, von harter, unerdittlicher Lebenswirklichkeit im sozialen Elend der niedrigsten Schichten oder der gleichgültigen, fühllosen Natur. Vunt und wechselnd wie die Sosse ist auch die Darstellung: auf dem farbenprächtigen Hinter= grund exotischer Länder erscheinen poetische Legenden= gestalten wie die malahische Schöne Bidasari; inniger berührt werden wir durch die Tiefe der eindrucksvollen Alage des Chinesen um seine gestorbene Gattin.

Rebattion: Dr. Ab. Bogtlin, Burich, Afhifir. 70. (Beitrage nur an biefe Abreffe!) . Unberlangt eingefandten Beitragen muß bas Mudporto beigelegt werden. Drud und Expedition bon Miller, Werber & Co., Wolfbachftrage 19, Bitric.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 160.—, 1/2 Seite Fr. 80.—, 1/4 Seite Fr. 40.—, 1/8 Seite Fr. 20.—, 1/16 Seite Fr. 10.—, für ausländ. Ursprungs: ½ Seite Fr. 200.—, ½ Seite Fr. 100.—, ½ Seite Fr. 50.—, ½ Seite Fr. 25—., ½ Seite Fr. 12.50.