Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 31 (1927-1928)

Heft: 16

Rubrik: Aus Natur und Kultur

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: 04.01.2026

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

der Kern der modernen Psychoanalyse wie jeder Möglichkeit, sein Leben einheitlich zu gestalten.

Selbsterkenntnis führt aus nervöser Bedrängnis. Selbsterziehung und Selbstbeherrschung bewahren vor unnötiger nervöser Überreizung und helfen, das Leben lebenswert zu machen. Es galt früher als selbstverständliches Zeichen einer guten Erziehung, seinen Willen zu beherrschen und augenblicklichen Aufwallungen nicht jeden Raum zu geben. Gesundheit und Nerven der jetzigen Generation sind, wie an hundertfachen Beispielen zu erweisen ist, nicht schwächer als in früheren Zeiten; im Gegenteil, die durchschnittliche Lebensdauer nimmt seit einem Jahrhundert ständig zu. Das letztvergangene Jahrzehnt hat dazu geführt, allzu leicht jede innere Verantwortung auf unangenehme äußere Ereignisse zu schieben. Man muß aus dem Vergangenen lernen, nicht immer nur darüber jammern. Das ewige Klagen darüber, wie schlecht die Zeiten sind, wie hart sie waren, wie schwer sie sein werden, das hilft nichts und kann allmählich auch Nervengesunde nervös machen. Daß sehr alte Menschen nicht mehr die Elastizität besitzen, um sich auf gänzlich veränderte Zeiten einzustellen, läßt sich verstehen — obwohl gerade unter ihnen zahlreiche Aufrechte die Jüngeren durch ihr Beispiel beschämen. Wille und Selbstzucht sind es, die ihnen helfen; denn rein körperlich betrachtet, sind ihre Nerven nicht mehr so leistungsfähig als im jugendlichen Organismus. Aber wer kein Greis ist, der sollte erlebte Leiden als Untergrund seiner Lebensauffassung einbauen, nicht jedoch sie immer und immer gleich einem Strohwisch vor den Augen seines Nebenmenschen herumschwenken. Die eigenen Nerven werden dadurch nicht gebessert, die der anderen erst gereizt.

Selbstbeherrschung bringt unmittelbare Gesundheitsfolgen mit sich. Ein nervöser Mensch schreit und zetert über jede Kleinigkeit, läßt dem nervösen Ausdruck freien Lauf. Dabei wird unnötige Erregung geschaffen, und das Gefäßsystem in einer Weise belastet, die bei Gefäßkranken bekanntlich leicht zum Bersten eines Gefäßes (einem Schlaganfall) führen kann. Es ist nicht leicht, sich umzustellen. Wer es aber erst einmal fertig brachte, seine Erregung abzudämmen und — zu schweigen, dem wird es das zweite Mal schon leichter fallen, das zehnte Mal zur Gewohnheit geworden sein. Welche Nervenkraft wird dadurch aber gespart! Welch unnötige Reizung fremder Nerven vermieden!

Von den Mitteln, die zum Ausgleich innerer Nervenspannungen, zur Durchführung der geplanten Selbstbeherrschung verhelfen, ist in der Lebensführung mit am wichtigsten eine gleichmäßige Belastung des Gehirns, des Zentralnervenorgans. Dazu ist Abwechslung in der Gehirnbelastung nötig. Man kann keinem Mann zumuten, tagaus, tagein nur an seinen Beruf zu denken; keiner Frau, ihre Gedanken im ewigen Gleichschritt der Haushaltführung zu erschöpfen. Gewiß ist es nötig, daß ein nervös stark angespannter Mensch rechtzeitig Rast und Ruhe hat, Schlaf, Tagespausen, Jahresurlaub, aber nicht so sehr die Ruhe ist das Wesentliche an der Entspannung des Gehirns und der Nerven als vielmehr die Belastung anderer Teile des Gehirns, als sie beim Tagwerk benützt werden. Man wundert sich, wie ein tagsüber angestrengter Mensch abends ernste Musik oder das geistbelastende Schachspiel treiben kann, Vorträge hört oder inhaltsreiche Bücher liest, und sich doch dabei erholt und seine Nerven entspannt. Das rührt daher, daß hier eben ganz andere Gehirnteile beansprucht werden als während der Tagesarbeit, daß die tagesangestrengten sich ausruhen können. Eine wirkliche Geistablenkung, sei es durch Musik oder Bücher, Tanz oder Sport, Gesellschaft oder Natur, Handfertigkeit oder Geistesschulung, entlastet die Nerven in gesundheitbringender Weise. So wird der Weg zur Selbstschulung des Willens und damit zum Verschwinden der Nervosität erleichtert.

Die beste Förderung findet dieses Streben aber noch durch die notwendige Erkenntnis, daß Frohsinn und Heiterkeit die Lebenskraft steigern, das Leben verlängern. Lachen ist wichtiger als Grübeln für jede Nervengesundheit. Wer in Kunst und Literatur, Theater und Film den Menschen ein ehrliches befreiendes Lachen schenkt, der ist der beste Gesundheitsförderer für die Nerven und der schärfste Bekämpfer der Nervosität, dieser nicht immer als Krankheit zu wertenden Zeiterscheinung.

Aus Natur und Kultur.

Eine eigenartige Mahlzeit erlebte Dr. Beebe auf den Galapagos-Inseln. Er beobachtete dort scharlachrote Krabben auf den düsteren Lavafelsen. Plötzlich stoben sie ängstlich auseinan-

der, und einige sausten sogar über den Beobachter hinweg. Die Ursache war ein kleiner Reiher, der sich auf die Krabben stürzte und eine an einem Bein packte. Wie es die Gewohnheit dieser Tiere ist, ließ die Krabbe das Bein fahren. Der Reiher flog auf einen Felsen, hämmerte auf dem erbeuteten Bein herum und verzehrte es. Nach einiger Zeit holte er sich — ein neues Bein, und das wiederholte sich. Man sollte meinen, das wäre ein recht frugales Mahl; aber Beebe berichtet, daß die Reiher recht wohlbeleibt sind. Den Krabben aber macht das ganze Manöver wenig aus, weil ihre selbstamputierten Beine nachwachsen.

Der Lemming, auch nordische Wühlmaus genannt, ist durch seine großen Wanderzüge sehr interessant. Diese, wie kleine Hamster aussehenden Nagetiere bewohnen Skandinavien und haben nach der Eiszeit auch in Europa gelebt. Ihr plötzliches Auftreten in manchen Gegenden ließ im Mittelalter mancherlei märchenhafte Geschichten über sie entstehen. So glaubte Olaus Magnus, der Bischof von Upsala, daß sie von weitentlegenen Inseln im Meer herangeschwemmt oder bei Gewittern vom Himmel erzeugt worden seien. Gerade die letztere Ansicht, die auch sonst noch öfters im Mittelalter auftrat, beweist schon, daß die Lemminge plötzlich in großen Scharen auftraten, und die Angaben späterer Beobachter wie Linne erklären dies auch. Offenbar ist es die Empfindlichkeit vor strenger Kälte und starke Übervölkerung, welche die Lemminge oft aus ihren alten Wohnsitzen vertreibt und alsdann diese Wanderzüge großen Stils verursacht. In dichten Herden ziehen sie dann daher, durch nichts in der Richtung ihres Weges beirrt, Pflanzen, die im Wege stehen, werden verschlungen, Felsen auf kürzestem Wege umgangen und Flüsse oder Seen werden geraden Weges durchquert, wobei den Lemmingen ihre große Gewandtheit im Schwimmen zugute kommt. Freilich, riesige Verluste erleiden die Wanderscharen auf ihrer Reise, eine große Anzahl geht in den breiten und reißenden Gebirgsflüssen der skandinavischen Alpen zu Grunde und ebenso fallen unendlich viele, geschwächt von den Strapazen, den mannigfachen Feinden, besonders den Raubvögeln und Krähen zum Opfer, die hungrig den Lemmingherden folgen.

Im Weltall herrscht tiefe Nacht, natürlich abgesehen von der nächsten Umgebung der Fixsterne. Man erkennt es ja schon an dem Anblick des nächtlichen mondlosen Himmels. Aber auch der Raum zwischen Sonne und den Planeten ist dunkel. Schließlich beweist dies ja auch wieder das Dunkel des nächtlichen Himmels, den doch die Sonnenstrahlen über die Erde hinaus erleuchten müßten. Bedenken wir doch auch, daß die Sonnenstrahlen ja nur Ätherschwingungen sind. „Licht" entsteht dadurch, daß sie unsere Atmosphäre treffen, jenseits derselben, also in etwa 100 Kilometer Höhe und wo die Sonnenstrahlen sie nicht treffen, herrscht also kein Licht. Darauf beruht es auch, daß in höheren Luftschichten der Himmel dunkler erscheint. Endlich wollen wir auch nicht vergessen, daß „Licht" nur eine physiologische Erscheinung unseres Auges ist, entstanden dadurch, daß entsprechende Strahlen unsere Netzhaut reizen. Wenn keine gereizte Netzhaut vorhanden ist, gibt es auch keine Lichtempfindung, sondern nur — Ätherschwingungen.

10 Minuten Gesundheitsdienst täglich sollte jeder treiben, indem er seinem Körper die für den Durchschnittsmenschen heutzutage so seltene Möglichkeit zu normaler Atmung und kräftigender Bewegung gibt. Beim Aufstehen des Morgens eine kalte Abwaschung, dann einige Freiübungen mit Tiefatmen im gelüfteten Zimmer, das sollte sich jeder zur Gewohnheit machen, und hat er sich erst daran gewöhnt, so fügt es sich von selbst ein in den Tagesplan wie Essen und Arbeit. Wie wichtig das aber ist, das zeigt ein Blick auf das Leben des modernen Menschen, dessen Haut in Kleider verpackt wird, dessen Lunge, in Bureauarbeit und dergleichen kaum gebraucht, verkümmern muß und widerstandsunfähig wird, und dessen ganzer Körper stundenlang ruhig sitzen muß ohne Bewegung, ohne genügende Blutzirkulation und damit ohne regen und normalen Stoffwechsel. Dem sollen die täglichen Gesundheitsübungen ein wenig abhelfen!

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, Zürich, Susenbergstr. 96. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

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