Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 32 (1928-1929)

Heft: 12

Artikel: Wie bekämpfen wir den Staub?

Autor: Gonzenbach, v.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668425

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: 11.12.2025

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

auch in Europa immer ausgebehntere Erfahrungen, welche unwiderleglich beweisen, daß
unter sonst gleichen Verhältnissen die Fleischföstler dort, wo es sich um ein Höchstmaß förperlicher Ausdauer handelt, ganz auffallend
hinter den Pflanzköstlern zurückbleiben. In
England, wo das Wettrudern an den Universitäten eine alte Einrichtung ist und wo auch
viel wettmarschiert wird, weiß man das längst.
Und was die Dauerwettmärsche in Mitteleuropa
betrifft, so werden sie ebenfalls ausnahmslos
von "Grasfressen" gewonnen, seitdem sich
solche an dem Langstrecken-Gehsport überhaupt
beteiligen.

Bon höchstem Interesse sind die einschlägigen Experimente, welche der erwähnte Chittenden nach seiner Bekehrung zur Fleischlosigkeit zusammen mit seinem Kollegen Pros. Irving Fisher (Verfasser eines famosen Buches über den "Einfluß der Ernährung auf die Außdauer") anstellte. Er ließ eine Gruppe seiner fleischessenden Studenten, lauter trainierte Sportler, mit einer Gruppe langjähriger Vegetarier (Arzte, Masseure, Krankenwärter) konsturrieren und — "die Außdauer der Vegetarier erwies sich durchschnittlich doppelt so groß als die der andern Gruppe."

Ich habe nur einige wenige Tatsachen angeführt. Sollten sie unsern Gesundheits= und Sportlehrern und Schönheitsärzten nicht zu denken geben? Erfreulicherweise wird die fleisch= lose Diät jetzt schon von vielen Trainern und Sportschriftstellern empfohlen, nicht nur von ärztlichen Diätspezialisten wie Hindhede, Merg, Powell u. a.

Wo noch Abendsonne liegt.

Sinter jenen fernen Sügeln, Wo noch Abendsonne liegt, Steht vielleicht mein Glück und wartet, Still an einen Baum geschmiegt. Soll ich wandern, es zu holen, Daß es endlich werde mein? — Sehnsucht breitet schon die Flügel,

Wehmut spricht: D laß es sein!

Sehnsucht ruft: Aun will ich eilen, Seute noch gehörf es mir! Wehmut spricht mit trübem Lächeln: If es nicht schon längst bei dir? Glück ist — schaun nach fernen Sügeln, Wo noch Abendsonne liegt Und das Unerfüllte wartet, Still an einen Baum geschmiegt!

Wie bekämpfen wir den Staub?*)

Die wirksamste Bekämpfung des Staubes beruht darin, daß man ihn einfach gar nicht aufkommen läßt. Das kann einmal dadurch geschehen, daß wir uns selbst — der Herr des Hauses und der Thronfolger — dazu erziehen, die Schuhe abzukraten und wenn immer möglich Hausschuhe zu tragen. Trotzem sammelt sich noch Staub in der Wohnung an. Wenn wir diesen hinauswerfen wollen, so soll das nicht in der Weise geschehen, daß man mit einem hübschen Wedel in der Wohnung herum= fährt und den trockenen Staub nur aufstört, der sich dann ein paarmal um sich selbst dreht, wie mit einem Rundreisebillett versehen in der Wohnung herumwirbelt und sich im nächsten Winkel hohnlachend wieder festsetzt. Richtiges Abstauben geschieht mit einem feuchten Lappen.

Gehen Sie nun nicht hin und wischen Sie Ihr Mahagoniklavier mit einem "flätschnassen" Tuche ab. In Zürich brauchen wir in der Zeit vom Mai bis Oftober die Lappen abends nur vors Fenster hängen, damit sie genügend seucht würden. Man präpariert sich seine Staublap= pen am besten so, daß man sie abends im Was= ser schwenkt, dann auswindet und aufhängt. Wenn wir mit folden leicht feuchten Lappen die Gegenstände abwischen, so haftet der Staub daran und wirbelt nicht herum. Ganz zu ver= werfen sind selbstverständlich jene Federwedel, mit welchen sich die jungen Töchter zum ersten Male ihre haushälterischen Lorbeeren zu er= ringen pflegen. Das ist natürlich keine Staub= bekämpfung, sondern eher ein "Staub-Charleston". Auch der Flaumer ist ein solch merkwür= diges Instrument, mit welchem man unter dem Bett herumwischt, den Staub gehörig aufrührt und nur das Allergröhfte zum Kenster hinaus=

^{*)} Aus der Broschüre: Prof. Dr. v. Gonzenbach, Zürich, "Hygienisches Wohnen".

schüttelt, wobei man womöglich wartet, bis jemand unten vorbeigeht. Der Flaumer ist ein sehr wichtiges Instrument, um die Böden gut aufzustauben, nur tut man gut daran, ihn in ein leicht beseuchtetes Mulltuch einzuhüllen.

Das idealste Staubbekämpfungsmittel ist selbstverständlich der Staubsauger. Er ist durchaus nicht ein Luxusinstrument der oberen Zehntausend. Man erhält heute Staubsauger auf Abzahlung von Fr. 150 an. Es gibt ungefähr 35 verschiedene Modelle, wovon jedes Ronfurrenzkampfes herrschenden Des glücklicherweise die Eigenschaft besitzt, daß es wirklich saugt. Ich möchte jeder Hausfrau emp= fehlen, auf ihren Wunschzettel mit großer Schrift einen Staubsauger zu notieren, denn so gut sich der Mann ein Belo leisten kann, darf sich auch die Frau einen Staubsauger leisten. Der Mann braucht sein Fahrrad, um mit weniger großer Anstrengung an seine Ar= beitsstätte zu gelangen; weshalb sollte die Frauenkraft nicht auch geschont werden? Es bedeutet sicherlich eine Schonung, wenn man die Frau mit einem so einfachen Instrument ausstattet, womit man ihr die Butgarbeiten ungemein erleichtert. Sieht sie dann noch den Staubsack gefüllt, so kann sie dem "moralischen Plus" mit den Worten Ausdruck geben: "Wohl, dämal häts aber usgäh!" Mit dem Staubsauger reinigt man nicht nur Teppiche und Böden, sondern auch Polstermöbel, Matraten, Vorhänge, sodann alle empfindlichen Gegen= stände, welche eine öftere Bearbeitung mit ben üblichen Reinigungsmitteln nicht vertragen, endlich das größte Argernis der reinlichen Hausfrau, die staubhäufenden Eden, die sich bei regelmäßiger Bearbeitung absolut sauber halten laffen. Als Hygieniker schätze ich ben Staubsauger beshalb auch ganz besonders, weil dadurch an Frauenarbeit und Frauenmühe wesentlich gespart wird.

Freundschaft.

Von Max Hapek.

Freundschaft ist eine seltene Blume. Niemand kann sie pflanzen und sagen, daß sie gebeihen wird. Sie wächst langsam, wenn sie die echte Blume ist, aber auch dann bedarf sie der Pflege und sorgsamen Hütung, sonst welkt und schwindet sie, wie verheißungsvoll ihr erstes Grün auch geleuchtet haben mag.

Du kannst nichts tun, als ihr Wachstum wollen. Ob sie je ihre Blüte entsaltet, steht nicht bei dir allein. Denn die Blume der Freundschaft muß zumindest von zwei Menschen gepflegt werden, wenn sie blühen soll. Du kannst sie mit den helsenden Kräften deines Zutrauens nähren, kannst sie mit den zartesten Wünschen deines Herzens zu fördern verssuchen: wenn der andere Teil von diesen deinen Kräften und Wünschen nichts verspürt, wird die Blume der Freundschaft vergehen müssen. Und wenn den stummen Kusen des andern Menschen von dir nicht Antwort wird, ist die Blume der Freundschaft abermals versloren.

Diese Blume, einmal erblüht und im Grunde zweier Seelen recht verwurzelt, hält Stürmen stand, die von außen kommen. Ja, sie greift dann noch tieser und inniger ins Erdreich der Seele und erweist sich so als die echte Blume.

Aber eh' sie dies ist, kann ein Gedanke, kann ein Wort sie töten, wie der Reif der Frühlingsnacht die Blüten tötet und verbrennt.

Ein unfreundlicher Gedanke, nur gedacht, nicht geäußert, ein Wort, vorschnell gesprochen, sind der Blume der Freundschaft verderblich. Sie beginnt zu sterben: der Gedanke durfte nie aufsteigen, das Wort nie gesprochen werden. Es ist schon zu spät: die Blume der Freundschaft kam für einen Augenblick in tödliches Klima: sie wird sich nicht wieder erholen.

Alle Menschen suchen die Blume der Freundschaft, denn alle Menschen sind einsam und wissen, daß sie es sind. Aber es sehlt ihnen die Gärtnergabe der Geduld, die seine Hand, die solcher Blume einzig taugen kann. So erscheint meist nur der dürftige Strauch der Bekanntschaft, der überall wächst, an allen Gemeinsplätzen. Der von höslichen Worten, lächelnden Mienen, abgebrauchten Phrasen und Gleichgülstigkeiten lebt.

Die Blume der Freundschaft aber verlangt das Licht des Herzens, die Freude der Seele, den Anteil des Geistes.

Sie ist ein seltenes, kostbares Gewächs — und wenige Menschen sind, die sich ihres edlen, beglückenden Duftes erfreuen dürsen.