

**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:** 26.01.2026

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

auch in Europa immer ausgedehntere Erfahrungen, welche unwiderleglich beweisen, daß unter sonst gleichen Verhältnissen die Fleischköstler dort, wo es sich um ein Höchstmaß körperlicher 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 Dauermettmärsche in Mitteleuropa betrifft, so werden sie ebenfalls ausnahmslos von „Grassfressern“ gewonnen, seitdem sich solche an dem Langstrecken-Gehsport überhaupt beteiligen.

Von höchstem Interesse sind die einschlägigen Experimente, welche der erwähnte Chittenden nach seiner Befehung zur Fleischlosigkeit zusammen mit seinem Kollegen Prof. Irving

Fisher (Verfasser eines famosen Buches über den „Einfluß der Ernährung auf die Ausdauer“) anstellte. Er ließ eine Gruppe seiner fleisছেessenden Studenten, lauter trainierte Sportler, mit einer Gruppe langjähriger Vegetarier (Ärzte, Masseure, Krankenwärter) konkurrieren und — „die Ausdauer 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 fleischlose Diät jetzt schon von vielen Trainern und Sportschriftstellern empfohlen, nicht nur von ärztlichen Diätspezialisten wie Hindhebe, Merg, Powell u. a.

### Wo noch Abendsonne liegt.

Hinter jenen fernen Hügeln,  
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: O laß es sein!

Sehnsuchtsruff: Nun will ich eilen,  
Heute noch gehört es mir!  
Wehmut spricht mit trübem Lächeln:  
Ist es nicht schon längst bei dir?

Glück ist — schaun nach fernen Hügeln,  
Wo noch Abendsonne liegt  
Und das Unerfüllte wartet,  
Still an einen Baum geschmiegt!

Frantz Karl Ginzley.

### 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 abzufragen und wenn immer möglich Hauschuhe zu tragen. Trotzdem 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 herumfährt und den trockenen Staub nur aufstört, der sich dann ein paarmal um sich selbst dreht, wie mit einem Rundreisebillet 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 „flätschnaffen“ Luche ab. In Zürich brauchen wir in der Zeit vom Mai bis Oktober die Lappen abends nur vors Fenster hängen, damit sie genügend feucht würden. Man präpariert sich seine Staublappen am besten so, daß man sie abends im Wasser schwenkt, dann auswindet und aufhängt. Wenn wir mit solchen leicht feuchten Lappen die Gegenstände abwischen, so haftet der Staub daran und wirbelt nicht herum. Ganz zu verwerfen sind selbstverständlich jene Federwedel, mit welchen sich die jungen Töchter zum ersten Male ihre hausälterischen Vorbeeren zu eringen pflegen. Das ist natürlich keine Staubbekämpfung, sondern eher ein „Staub-Charleston“. Auch der Flaumer ist ein solch merkwürdiges Instrument, mit welchem man unter dem Bett herumwischt, den Staub gehörig aufrührt und nur das Allergrößte zum Fenster 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 befeuchtetes Molltuch 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 trotz des herrschenden Konkurrenzkampfes glücklicherweise die Eigenschaft besitzt, daß es wirklich saugt. Ich möchte jeder Hausfrau empfehlen, auf ihren Wunschzettel mit großer Schrift einen Staubsauger zu notieren, denn so gut sich der Mann ein Velo leisten kann, darf sich auch die Frau einen Staubsauger leisten. Der Mann braucht sein Fahrrad, um mit weniger großer Anstrengung an seine Arbeitsstätte 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 Putzarbeiten ungemein erleichtert. Sieht sie dann noch den Staubsauger gefüllt, so kann sie dem „moralischen Plus“ mit den Worten Ausdruck geben: „Wohl, dämlich hätt aber usgäh!“ Mit dem Staubsauger reinigt man nicht nur Teppiche und Böden, sondern auch Polstermöbel, Matratzen, Vorhänge, sodann alle empfindlichen Gegenstände, welche eine öftere Bearbeitung mit den üblichen Reinigungsmitteln nicht vertragen, endlich das größte Uergnis der reinlichen Hausfrau, die staubhäufenden Ecken, die sich bei regelmäßiger Bearbeitung absolut sauber halten lassen. Als Hygieniker schätze ich den Staubsauger deshalb auch ganz besonders, weil dadurch an Frauenarbeit und Frauenmühe wesentlich gespart wird.

## Freundschaft.

Von Max Hayek.

Freundschaft ist eine seltene Blume. Niemand kann sie pflanzen und sagen, daß sie gedeihen wird. Sie wächst langsam, wenn sie die echte Blume ist, aber auch dann bedarf sie der Pflege und sorgsamten 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 entfaltet, 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 helfenden Kräften deines Zutrauens nähren, kannst sie mit den zartesten Wünschen deines Herzens zu fördern versuchen: wenn der andere Teil von diesen deinen Kräften und Wünschen nichts verspürt, wird die Blume der Freundschaft vergehen müssen. Und wenn den stummen Rufen des andern Menschen von dir nicht Antwort wird, ist die Blume der Freundschaft abermals verloren.

Diese Blume, einmal erblüht und im Grunde zweier Seelen recht verwurzelt, hält Stürmen stand, die von außen kommen. Ja, sie greift dann noch tiefer 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 fehlt ihnen die Gärtnergabe der Geduld, die feine Hand, die solcher Blume einzig taugen kann. So erscheint meist nur der dürftige Strauch der Bekanntschaft, der überall wächst, an allen Gemeinplätzen. Der von höflichen Worten, lächelnden Mienen, abgebrauchten Phrasen und Gleichgültigkeiten 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 dürfen.