

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 32 (1928-1929)  
**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:** 26.01.2026

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

sein pflegt. Der äußere Eindruck der Hypnose ist also ihre Ähnlichkeit mit dem Schlaf. Als Heilmittel erobert sich die Hypnose immer weitere Gebiete, und in der Hand des kundigen Arztes, nicht jedoch in der des verantwortungslosen Laienhypnotiseurs kann sie ungemein segensreich wirken. Ihre Domäne war lange Zeit vorwiegend das Gebiet der Nervenkrankheiten, der sogenannten funktionellen Neurosen und zwar bei Erwachsenen.

Dass sie auch mit Erfolg bei Kindern angewendet werden kann, ist einem Vortrag zu entnehmen, den Dr. Mosse im Berliner Verein für innere Medizin gehalten hat. Ungeeignet für die Hypnose sind Kinder mit geistiger Minderbegabung und solche unter 6 Jahren, bei solchen unter 10 Jahren ist sie selten erfolgreich. Bei richtiger Anwendung ist sie unschädlich. Dankbare Gebiete sind hysterische Symptome, Schlafstörung und Bettässen; 6 bis 10 Sitzungen sind zum Erfolg nötig. Als Vorbereitung zur Hypnose genügt die Versicherung, dass sie weder schmerhaft noch unangenehm ist. Die Technik weicht von der bei Erwachsenen befolgten nicht wesentlich ab; das Erwachen macht keine Schwierigkeiten. Nur selten werden Aufträge noch nach dem Erwachen ausgerichtet. Deshalb muss beim Kinde der ganze Effekt während der Hypnose erreicht werden. Ein großer Teil der Kinder lässt sich nur ungern hypnotisieren, doch wurde auch einmal Hypnoseversuch beobachtet.

Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet der Hypnose bildet die Schmerzbeseitigung in der Chirurgie und in der Geburtshilfe; sie konkurriert hier mit den allgemeinen und örtlichen Betäubungsmitteln, bildet einen Ersatz für die Narkose, kann aber auch mit ihr verbunden werden. Es ist wenig bekannt, dass lange, bevor man die Wirkung von Äther und Chloroform als Betäubungsmittel kannte, chirurgische Eingriffe in der Hypnose vorgenommen wurden. Schon seit über 100 Jahren wird über Operationen, zum Beispiel Absezung von Gliedern, in hypnotischem und magnetischem Schlaf be-

richtet. Wie Dr. Haas, Arzt am Städt. Krankenhaus, Nürnberg, im „Arch. für klin. Chirurgie“ ausführt, soll die Hypnose als Schmerzbetäubungsmittel dort angewendet werden, wo Äther und Chloroform nicht am Platze sind, also bei starken Erregungszuständen, schweren allgemeinen Erkrankungen und Blutverlusten. Auch die örtliche Betäubung ist lange nicht so ungefährlich, wie angenommen wird. Todesfälle und langdauernde Vergiftungen gehören nicht zu den Seltenheiten.

Operationsangst und Furcht vor der Narkose lassen sich durch Hypnose ausschalten, sie ist ein gutes Mittel, um das seelische Gleichgewicht des Patienten zu stärken, der Operation lässt man einen suggestiv erzielten mehrstündigen Schlaf folgen. Auch einen hypnotischen Dauerschlaf bis zu 36stündiger Dauer hat man der Operation folgen lassen, um den Ernährungszustand des Operierten zu heben; niederdriessende Stimmungen, Sorgen, Angst, welche die Heilungsaussichten nach Operationen trüben, können durch Hypnose beseitigt werden. Eine 15 bis 30 Minuten lange Sitzung genügt, um langdauernde Operationen, wie zum Beispiel Entfernung des Kropfes, auszuführen. Die Hypnose kann auch mit der Chloroformnarkose und mit der örtlichen Betäubung verbunden werden. Es genügen dann dabei ganz geringe Mengen des Betäubungsmittels.

Auch in der Geburtshilfe ist die Hypnose vielfach mit Erfolg zur Anwendung gezogen worden. Sie dient hier einerseits dazu, die Geburt schmerzlos zu machen und bildet dann einen Ersatz für den Dämmerschlaf, andererseits, um operative Eingriffe vorzunehmen. Gute Erfahrung hat man in der Heidelberger und in der Breslauer Frauenklinik geschen. Es sind jedoch vorbereitende Sitzungen nötig. Nach dem Erwachen besteht völlige Erinnerungslosigkeit. Es ist jedoch fraglich, ob die Wirkung der Hypnose nur auf Vergessen der ausgestandenen Schmerzen beruht oder ob tatsächlich während der Geburt keine Schmerzen empfunden wurden.

## Aus Natur und Kultur.

**Von der Wirkung der Meeresbrandung auf die Küsten.** Unter den küstenerstörenden Naturkräften spielt die Brandung unstreitig die Hauptrolle. Welche Gewalt ihr gelegentlich innenwohnt, lässt sich daraus entnehmen, dass sie bei dem Oftsturm im Dezember 1872 im

Hafen von Wiek (Schottland) einen Block mit seinen Fundamenten im Gesamtgewicht von 1270 Tonnen circa 15 m weit fortbewegte. In den polaren Meeren wird die Wirkung der Brandung durch das Treibeis je nach den besonderen Umständen entweder gewaltig ver-

stärkt oder aber wesentlich vermindert. Wenn nämlich Treibeis in nicht zu großen Massen in heftiger Bewegung ist, wirkt es auf die angegriffene Küste beinahe wie ein Belagerungsschütz, das langsam aber methodisch Bresche um Bresche in die feindlichen Mauern schlägt. Wo sich dagegen größere Treibmassen anhäufen, legen sich dieselben gleich einem schützenden Wall vor das Ufer und verhindern dadurch die Zerstörungswirkung der Brandungswellen. Besonders leichtes Spiel haben die Wogen da, wo sie eine aus lockerem Material aufgebaute Steilküste bespülen. So dringt z. B. in Holderness (in Yorkshire), wo Geschiebellehmb das schroff abstürzende Gestade bildet, das Meer auf einer Breite von 58 km jährlich 2,3—3 m landeinwärts vor und hat seit der Römerzeit bereits einen Weg von 5,6 km zurückgelegt. In leicht löslichen Kalkstein gräbt die Woge durch chemische Erosion tiefere Höhlen, Rämmern und Gänge ein, vorausgesetzt, daß die Decke fest genug ist, um nicht einzustürzen. In andern nicht löslichen Gesteinen scheint die Höhlenbildung auf das Vorhandensein von Spalten gebunden zu sein, die vom Meer allmählich erweitert werden. Eine solche Erosionserschei-

nung ist die Sjongheller-Grotte auf Valderö (Norwegen). Diese ist 142 m lang und am Eingang 38 m hoch, wird aber gegen die Tiefe zu immer niederer. Dieser Umstand, sowie die Glätte der Wände beweist, daß sie vom Meer ausgewaschen wurde. Weltberühmt ist die Insel Torgghatten (65,4 ° B.), deren Felsenkappe in einer Seehöhe von 110—125 m von einem gewaltigen Loch durchquert wird. Seine Länge beträgt 160 m, seine Höhe ungefähr 30 m und seine Breite 10—20 m. Die glatten Wände dieses Riesentores weisen mit Bestimmtheit darauf hin, daß es ein Werk der Meeresbrandung ist. Weitaus am interessantesten ist aber das sog. „Bürgermeistertor“ auf der Bäreninsel, das Nordenfjöld 1864 entdeckte und nach den sich dort zahlreich aufhaltenden Eisimoaven benannte. 1870 fanden es zwei andere Forscher scheinbar unverfehrt wieder, aber 1898 suchte die schwedische Expedition vergebens darnach, und erst 1899 gelang es Gunnar Andersson, es wieder aufzufinden, aber die Wölbung war verschwunden. Dies ist wohl das merkwürdigste Beispiel der Meereserosion an felsigen Steilküsten, das die Geschichte kennt.

## Einfachheit.

Von F. Schröngamer-Heimdal.

Einfach sein heißt: Ein Fach pflegen, das besondere Selbst, eins und einig sein mit Gott und aller Güte.

\*

Die Kennzeichen des einfachen Menschen sind Einfalt, Frohmut, Höchstinn, Herzengüte.

\*

Einfachheit ist der höchste Grad der natürlichen und sittlichen Bildung.

\*

Bei einfachen Menschen fühlt man sich immer wohl. Hier erfährt und erlebt man immer von neuem, wie gut und schön das Leben ist.

\*

Einfachheit ist zur Gewohnheit gewordene Einstellung auf den göttlichen und darum echt

menschlichen Lebensinn: Eintracht, Einflang, Harmonie in dem Unendlichen.

\*

Nichts ist so einfach wie Gott. Denn er ist Eintracht, Einflang, Harmonie in sich selbst. Uns aber hat er nach seinem Bild und Gleichnis erschaffen: „Wisset ihr nicht, daß ihr Götter seid?“

\*

Im Kinde haben wir die Gipfelleistung dieser göttlichen Genialität. Nichts ist so einfach, einfältig und darum so arglos und aufrichtig wie ein unverbildetes Kind. Eines Heilandswortes hellster Sinn enthüllt sich hier: „Wenn ihr nicht werdet, wie die Kinder sind...“

Redaktion: Dr. Ernst Schramm, Zürich 7, Rütistr. 44. (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:  $\frac{1}{1}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 22,50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 11,25 für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{1}$  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: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Moosse, Annoncen-Expedition Zürich, Basel und Agenturen.