

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 35 (1931-1932)
Heft: 3

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

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: 22.02.2026

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

Und keine Antwort — da schmeichelt die Bitte noch einmal, ein wenig lauter:

„Mutti!“

Das Kind horcht. Seine feuchten Händchen zittern auf der Türklinke. Mit dem ganzen Körperchen lauscht es —, und weiß doch zuinnerst in seinem hangen, kleinen Herzen, daß ihm keine Antwort wird.

Dann schließt es leise die Tür und geht hinaus. Hinter dem Hause liegt eine wilde Wiese. Die blüht weithin in rotem Klee. Tausend Bienen summen durch den goldblauern Tag und versinken in das wogende Blumenmeer. Von fernher weht ein silberner Glockenton —.

In die roten Blüten hinein versinkt auch das Kind. Und unaufhaltsam rinnen klare Tränen in sein Gesichtchen. Die Lippen zucken. Und immer wieder mühen sie sich, ein Wort zu formen, ein kleines nur —

„Mutti!“

Auf der Hausfirn singt eine Amsel. Ihr Lied klingt reich und voll, wie ein uner schöpflicher Born. Seltsam, daß so viel Wohllaut aus einem kleinen Vogelherzen herausbrechen kann! Das jauchzt und jubelt, singt und betet — — —

Unaufhörlich. Ein steter rieselnder Perlenfall.

Amsel, was singst du? —

Dein Leben wohl. Alles, was je dein Herz bewegte und erfüllte. All dein Glück und Leid, Lust und Qual — Nacht und Not, Tag und Licht. Und alles ist ein lauterer Lied.

Singender Vogel — ruffst du dem Kinde dort unten im blühenden Klee? Siehe, es hebt das Köpfchen, lauscht empor zu dir — ein scheuer Glanz durchleuchtet seine Augen.

Und nun quillt die letzte Träne unter seinem Lid hervor. Leise rinnt der helle Tropfen über die weichen Wangen.

Sing weiter, kleiner Vogel!

Singe dich tief in das wunde, hange Kinderherz hinein, daß es aufhöre zu bluten. Singe dein Lied, lieber, kleiner Vogel!

Siehe du bist gesandt als eine geringe Botin Gottes, und was du dahinströmen lässest in deinem Liede, ist groß und gut. Weil du aus seinen Händen kommst, ist deinem Liede so viel Macht gegeben! —

Und der Vogel singt.

Das lauschende Kinderköpfchen aber sinkt zurück in die roten Blüten. Die Lippen zucken nicht mehr. Die heißen, schmalen Hände liegen still im kühlen Gras. Eine milde Müdigkeit schauert über den feinen, bebenden Körper hin.

Nun liegt das Kind ganz still.

Ein sommerdunkler Falter leuchtet taumelnden Fluges über dem Blumenmeer hin. Die Blüten staunen ihm nach.

Und das Kind öffnet noch einmal weit die Augen. Ein müder Blick folgt dem Schmetterling ins Blau empor. Alle Trauer und Angst ist ausgelöscht in den lautern Augensternen. Ein Wort noch murmeln die roten Lippen:

„Mutti!“

Und nun sinken die Lider. Es schläft.

Vergessen? —

Wie die Bienen summen! Ein dunkler, zitternder Goldton schwingt in der heißen Sommerluft. Und die Blumen erschauern leise und neigen sich, die schwanken Gräser und der rote Klee —.

Vergessen — — —

Sonniger Novembertag.

Tiefblau schimmerten die Fluten,
Nicht ein Rüstchen regte sich.
Machtvoll ragten rings die Wälder,
Und kein Blatt bewegte sich.

Reglos träumten Schilf und Binsen,
Sacht verklang mein Ruderschlag.
Seltsam, wie ein Friedenswunder,
Nachte der Novembertag.

Jacob Heß.

Ärztlicher Ratgeber.

Probleme der seelischen Hygiene.

Daß beim Zustandekommen von Gesundheitsschädigungen in vielen Fällen neben den körperlichen auch seelische Momente beteiligt sind, weist Prof. Rißfalt in München in einer fesselnden Studie im „Archiv für Hygiene“

nach. Dies gilt unter anderem auch für die Hygiene der Wohnung. Eine überfüllte Wohnung zum Beispiel wirkt, ohne daß bestimmte physikalische und chemische Faktoren nachgewiesen werden können, für die Bewohner nachteilig durch das Gefühl der Beengtheit, des Zu-

jammengedrängtseins, die Unmöglichkeit, einen Augenblick zu sich selbst zu kommen. An trüben Tagen vermindert die Verschmutzung der Luft durch den Rauch die geistige Leistungsfähigkeit infolge der gedrückten Stimmung. Der dadurch verursachte Verlust an Volksvermögen ist zweifellos viel größer, als der durch die Tonnen unverbrannter Kohle, die mit dem Rauch pro Jahr in die Luft gehen. Auch ästhetische Momente können mit der Hygiene in Zwiespalt kommen; so scheiterte die Einführung eines anatomisch richtigen Schuhwerks daran, daß sie dem Schönheitssinn nicht entsprach. Das Schnüren der Frauen ist nicht deswegen abgekommen, weil es ungesund, sondern weil es häßlich ist. Die Lehre, daß ein normaler Körper gesund ist, half wenig, sondern erst die allgemeine Verbreitung der Überzeugung, daß ein normaler Körper schön ist. Auch bei den Leibesübungen spielt die seelische Seite eine starke Rolle; so werden den Hallenschwimmbädern meist die Bäder im Freien vorgezogen, obwohl bei ersteren die Verunreinigung geringer ist, weil der ästhetische Eindruck der Landschaft alle anderen Erwägungen in den Hintergrund drängt.

Noch größer ist die Bedeutung der Hygiene in der Ernährung. Kranke und nervöse Menschen sind ungeheuer empfindlich bezüglich der Art und Weise, wie ihnen die Speisen dargebracht werden. Bei hübscher Aufmachung wird die Nahrung besser ausgenutzt und die Nahrungsaufnahme ist größer. Umgekehrt kann die Unterernährung zur Ursache seelisch-abnormer Zustände werden. Fast alle Revolutionen sind im Anschluß an Hungersnöte entstanden. — Beim Rauchen dürfen nicht nur allein die Untersuchungen bewertet werden, welche sich auf

die Giftigkeit des Nikotins beziehen. Auch der optische Genuß, das Nachschauen nach den verschwindenden Rauchwölkchen, die dadurch hervorgerufene geistige Entspannung, in der aus dem Unterbewußtsein wertvolle Gedanken aufsteigen können, sind wichtige Faktoren für manche geistig arbeitende Menschen. Auch bei der Hygiene der öffentlichen Bauten spielt das seelische Moment eine gewichtige Rolle. So muß der Bau der Schulhäuser geschmackvoll sein, damit der Schulbesuch den Kindern auch zur Freude wird. In der Schule und im Beruf muß die Arbeit so gestaltet werden, daß sie den arbeitenden Kindern und Erwachsenen zur Freude wird. Wie die Unterernährung, fördert die Arbeitsunlust Ermüdung und Erschöpfung. Auch die geistige Arbeit muß aufs beste gestaltet werden. Wichtig ist hier die Reihenfolge der Erledigung der Arbeiten, die Voranstellung des Unangenehmen und die Menge dessen, was man sich vornehmen darf, ohne sich durch die Unmöglichkeit, alles zu erledigen, bedrückt zu fühlen.


Als Grundregel der Hygiene muß gelten, daß, wenn der Bevölkerung ein Genuß genommen werden soll, zu überlegen ist, was an seine Stelle zu treten hat. Die Bekämpfung des Alkoholismus gelingt am besten bei der Jugend, weil an seine Stelle die Lustgefühle beim Sport treten. Wenn fast jeder amerikanische Arbeiter ein Auto besitzt, so ist das nicht eine Folge der Enthaltksamkeit, sondern diese läßt sich viel leichter durchführen, wo derartige andere Genüsse reichlich geboten sind. Die Stärkung des Willens zum Gesundsein ist ein wesentliches Mittel der seelischen Hygiene. Für manchen Menschen ist eine solche Lehre wirksamer, wenn sie in ein System gebracht wird, wie es zum Beispiel durch Coué geschehen ist.

Bücherschau.

Cécile Lauber: „Die Wandlung“, Roman. Verlag Grethlein, Zürich.

Dieser Roman stellt die von außen nach innen gerichtete Wandlung eines Menschen dar, der, durch eine Reihe von Ereignissen an der Wurzel seines Lebens verletzt, in einer Art schmerzlichen Erstauens die verheerenden Wirkungen seines hemmungslosen Daseins blitzartig erkennt und gleichsam vor

sich selber zurückzuweichen beginnt. Vor seine starr geöffneten Augen tritt stückweise die Welt, die er mißachtet hat, das Tier, das von ihm geschlachtet worden ist, der Mensch, den er zerstört und zerbrochen hat: er sieht ihn wie zum ersten Mal. Geformt ist das Ganze von einem kühnen Kunstwillen, der Cécile Laubers großes Können auf ihre höchste Stufe hebt.

Redaktion: Dr. Ernst Schmamm, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unterlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 180.—, $\frac{1}{8}$ 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: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 200.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 100.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 50.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 25.—, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 12.50