Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 39 (1935-1936)
Heft: 18

Artikel: Die Seppe : eine Geschichte aus Unterwalden [Fortsetzung]
Autor: Odermatt, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-671039

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: 13.12.2025

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

Der Weg glich einem ausgeschwemmten Bachbeet, aber Maria fand den Sonntag immer schöner. Ihr Mann konnte sie wegen ihrer sonderbaren Tracht necken soviel er wollte, sie ließ ihn gewähren. Sie fühlte in sich eine große Dankbarkeit, daß das Leben ihr solche Tage spendete, und nun wollte sie den Mut nie mehr sinken lassen, sondern immer stark sein im Hoffen.

Als sie die Landstraße erreichten, begegnete ihnen viel Volk, teils kamen die Leute zu Fuß, teils auf Eseln geritten. Die Fußgänger erwiderten höflich den Gruß der Städter, wogegen die Eselsreiter hochmütig keine Miene verzogen. Das bereitete ihnen viel Ergötzen. Der Abend bekam immer mehr Farben, und ihr Blick wandte sich oft und oft zurück, wo in der Ferne die Monti Sibillini im Abendrot glühten.

Bald saßen Giovanni und Maria im Zug und hielten sich still die Hände. Jedes war erfüllt von dem Sonntag in der Campagna Romana, die ihnen noch jedesmal unendlich viel Freude und Glück gegeben hatte.

Es war im nächsten Jahr, als ein strammes Büblein zur Taufe getragen wurde. Maria bestand auf dem Namen Giorgio! So hatte der Älteste der guten Bäuerin geheißen, und sie hatte ihr doch den Segen mit auf den Weg gegeben!

„Aber du wolltest doch eigentlich eine Margherita!" erinnerte ihr Gatte sie jetzt an ihren damaligen Ausspruch. Da gab Maria heiter zur Antwort: „Das müssen wir dann einmal unsern kleinen Giorgio fragen, ob er ein Schwesterchen Margherita haben möchte!"

Die Nachtigall.

Horch, welcher Schall!
Die Nachtigall,
Sie schluchzt und weint und jubiliert,
Sie ruft und lockt und musiziert,
Daß Berg und Tal erklingen.

Dann bricht sie ab.
Still wie ein Grab
Ist nun die Welt, doch bald aufs Neu
Ertönt ihr Lied von Lieb und Treu,
Laß sie umsonst nicht singen.

Theo Rohr.

Gefährliche Sonnen-Freundschaft.

Einige Ratschläge für Übereifrige. — Neue Forschungsergebnisse über die Wirkungen des Sonnenlichts.

Von Dr. med. et phil. G. Venzmer.

Das Sprichwort „Wo die Sonne hinkommt, da kommt der Arzt nicht hin", ist heute in solchem Maße Allgemeingut geworden, daß es überflüssig wäre, irgend jemand über den gesundheitlichen Wert von frischer Luft und Sonnenschein aufklären zu wollen. Jeder weiß, welch ein unentbehrliches und unersetzbares Heilmittel das Sonnenlicht ist; aber wie vermutlich niemand auf den Gedanken kommen würde, von einem noch so nützlichen Arzneimittel die ganze Flasche auf einen Schluck zu leeren, so sollte man sich gerade auch bei der Sonnenbestrahlung vor Übertreibungen hüten. Das gilt vor allem für den kurzwelligen Anteil des Sonnenlichtes, die ultravioletten Strahlen. Dabei soll hier weniger von den banalen Verbrennungen die Rede sein, die — wie jeder weiß — durch übermäßige Sonnenbestrahlung verursacht werden können. Sie äußern sich bald in schmerzhafter Rötung, bald in Blasenbildung und in schlimmen Fällen sogar in tiefen Hautwunden, die dann Narben zurücklassen — bewirken in diesem Falle also gerade das Gegenteil von dem gewünschten „verschönernden" Erfolge. Auch die Augen können, wenn sie nicht hinreichend geschützt werden, durch die Sonnenbestrahlung geschädigt werden; ebenso vermag übermäßige Bestrahlung die Haarwurzeln anzugreifen und so der Schönheit und Fülle des Haares gefährlich zu werden.

Sonnenstrahlen können uns vergiften!

Aber darüber hinaus kommen den ultravioletten Strahlen des Sonnenlichtes noch weit tiefer greifende und ernstere Wirkungen zu. Wenn sie in allzu großer Stärke die Haut durchdringen, bringen sie die Eiweißkörper der dicht unter der Oberhaut befindlichen Gewebeschichten durch die ihnen eigentümliche, in ihrem Wesen durchaus noch nicht restlos geklärte Strahlenwirkung zum Zerfall. Die so entstandenen Abbauerzeugnisse des Eiweißes haben giftig wirkende Eigenschaften: wenn sie nun in den allgemeinen Blutkreislauf gelangen, so können sich recht unlieb-

same Beeinträchtigungen des Wohlbefindens einstellen. Es kann zu allgemeiner Mattigkeit, Unlust und Reizbarkeit, zu Fieber, Übelkeit, Kopfschmerz, Ohrensausen, Benommenheit und dann Schwindelgefühlen kommen. Gerade die zuletzt genannten Erscheinungen deuten dann schon darauf hin, daß außer dem Eiweiß-Zerfall auch eine unmittelbare Schädigung des Zentralnervensystems durch die übermäßige Sonnenbestrahlung bewirkt wurde. Im schlimmsten Falle können dann Hirnhaut- und Hirnblutungen sogar einen tödlichen Ausgang herbeiführen. Solche beklagenswerte Ereignisse sind schon mehrfach vorgekommen; so ging erst kürzlich ein junger Mann, der sich vor dem Bade lange gesonnt hatte, nach dem Ins-Wasser-Springen sofort unter. Man konnte ihn zwar noch lebend ans Land ziehen; aber wenige Stunden später erlag er den ausgedehnten Hirnhautblutungen, die er sich durch die Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den unbedeckten Kopf zugezogen hatte. Ein anderer ähnlicher Fall, der ebenso zum Tode des Betroffenen führte, ereignete sich im Oberengadin als Folge achttägigen Herumlaufens mit unbedecktem Kopf. Auch hier hatte die sengende hochalpine Sonne schwerste Blutstockungen und Blutungen im Gehirn verursacht.

Die „Sonnen-Bronchitis".

Neben solchen, glücklicherweise seltenen Einwirkungen auf das Zentralnervensystem scheint nach den neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen ein Übermaß von Ultraviolettstrahlung auch in dem sonst wohlausgeglichenen Salzverhältnis der Körpergewebe eine Verschiebung verursachen zu können. Dadurch geraten die Gewebe in einen erhöhten Quellungszustand, der sich besonders bei den Schleimhäuten verhängnisvoll auswirken kann, weil er sie für Infektionen aller Art empfänglicher macht; das ist um so gefährlicher, als die Schleimhäute ja gerade die Körperöffnungen, also die Eintrittspforten für viele Krankheitserreger, auskleiden. Eine solche in erhöhtem Quellungszustand befindliche Schleimhaut des Rachens und der Luftröhre (Bronchien) begünstigt, wie man sich leicht denken kann, außerordentlich die Entstehung katarrhalischer Erkrankungen. Neuerdings ist das Auftreten einer hartnäckigen Luftröhrenentzündung nach übermäßiger Sonnenbestrahlung schon sehr häufig beobachtet worden; man bezeichnet sie nach dem Vorschlag von Prof. Klare, der sich um die Erforschung dieser Zusammenhänge besonders verdient gemacht hat, denn auch geradezu als „Sonnen-Bronchitis". Die Menschen, die auf diese Art erkrankten, wissen von der wahren Ursache ihres Leidens meist nichts. Sie berichten etwa: „Ich weiß gar nicht, wie ich diesen dummen Katarrh bekommen konnte, ich habe doch den ganzen Tag in der Sonne gelegen." Die Antwort ist, daß sie ihre Bronchitis bekamen, eben weil sie sich übermäßiger Sonnenbestrahlung aussetzten! In engem Zusammenhang hiermit steht übrigens die Beobachtung, daß die katarrhalischen Erkrankungen des Frühjahrs oft nicht bei naßkaltem Wetter, sondern gerade bei den ersten warmen, sonnigen Tagen gehäuft auftreten; es sind dann also nicht „Erkältungskrankheiten", wie man gewöhnlich annimmt, sondern „Besonnungskrankheiten", wie man sie eigentlich nennen müßte.

Sie sind überempfindlich gegen Sonnenstrahlen?

Nun bedarf es keiner besonderen Erwähnung, daß diese Zeilen nichts weniger bezwecken, als etwa dem Erholungssuchenden das Sonnenlicht zu verleiden; nur vor dem Übermaß soll gewarnt werden. Und da gilt es im besonderen noch zu beachten, daß die einzelnen Menschen gegen die Wirkung der Sonnenstrahlen durchaus verschieden empfindlich sind. Menschen mit blondem oder rötlichem Haar, mit grauen oder blauen Augen und zarter Haut sind in jedem Falle viel empfänglicher, denn sie sind ärmer an jenem „Pigment" genannten Farbstoff, der die Strahlen gleichsam abfiltert und ihre Kraft vermindert. Bei den Dunkelhaarigen dagegen ist dieser Farbstoff ohnehin schon in größeren Mengen vorhanden und bildet sich unter der Einwirkung der Sonnenstrahlen auch rascher. Daher antwortet die zarte Haut der Blonden und Rothaarigen mit ihrer durchscheinenden Durchblutung auf die Bestrahlung viel eher mit ausgesprochenen Verbrennungserscheinungen. Aus dem gleichen Grunde hört man die Blonden und Rothaarigen nicht selten klagen, sie würden nicht „braun". sondern „rot". Dieser pigmentarme Typ muß bei Sonnenbestrahlungen des ganzen Körpers denselben nur in allmählicher Gewöhnung, unter langsamer Steigerung der Bestrahlungsdauer aussetzen.

Dasselbe gilt für alle, die das Sonnenlicht nicht gewöhnt sind. Sie müssen die Haut erst allmählich an die Einwirkung der Strahlen gewöhnen, und das geschieht am zweckmäßigsten durch Luftbäder, die man im Zimmer beginnt und durch zeitweiliges Öffnen des Fensters ab-

Am Roten Meer bei Djibouti.

stuft. Und auch bei den ersten Sonnenbädern im Freien wird man sich nicht sogleich der prallen Sonne aussetzen, sondern zunächst einen Übergang dadurch schaffen, daß man im Schatten die reflektierenden Sonnenstrahlen auf sich wirken läßt, die fast ebenso gesund sind wie unmittelbare Bestrahlung, dem Körper aber nicht schaden. Daß schließlich Menschen, die zu irgendwelchen nervösen Erscheinungen neigen, bei allen Sonnenbädern ausnahmslos den Kopf mit einem weißen Tuch oder Schirm bedecken müssen, und daß man die Augen durch eine graue oder grünliche, nicht aber durch eine nutzlose blaue Brille vor den Einwirkungen der Sonnenstrahlen zu schützen hat, sollten eigentlich Gebote der Selbstverständlichkeit sein!

Der Meermann.

Nach einer alten Chronik. Von Hermann Hesse.*

Trotz den vielen Humanisten, die es im Anfang des 15. Jahrhunderts in Italien gab, passierten damals zwischen Mailand und Neapel viel erstaunlichere Dinge als heutzutage; wenigstens reißen die Chronisten jener Zeit trotz ihrer gelegentlichen Altklugheit alle Augenblicke die Augen weit auf und berichten mit der ihrem Berufe zukommenden Treuherzigkeit ganz wunderliche Sachen. Ein solches, von zahlreichen Augenzeugen beglaubigtes Ereignis aus eben jener Zeit ist das folgende.

Eine Stadt am Meere, eine zwar nicht große, aber uralte, hochberühmte und von vielen Zierden der Kunst und Wissenschaft bewohnte Stadt errichtete auf dem Standort eines längst vom Boden verschwundenen Neptuntempels eine schöne Kirche. Sie wurde vollendet und einge-

*Die Martin Bodmer-Stiftung in Zürich hat den diesjährigen Gottfried Keller-Preis dem Dichter Hermann Hesse zuerkannt.