

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 47 (1943-1944)  
**Heft:** 23

**Artikel:** Wieviel hält der Mensch aus?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672384>

### **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:** 20.02.2026

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

Insel Reichenau, die wie ein ausruhendendes Schiff in den Wellen liegt, träumt noch das frühe, gläubige Mittelalter. Sein Wahrzeichen, die romanische Kirche Oberzell, findet mit See und Ufern zeitlose Verbundenheit. Im Dämmern des Westens aber, über den ausgebrannten Kratern des Hegaus entwindet sich jene ferne Epoche dem Blicke ... Herrschaft und Gemäuer des Hohentwielts liegen in Trümmern. Ein Sinnbild —? Das Weltliche hält nicht so sicher Stand wie das im Glauben aufgebaute. Es ist, als ob solch ein Gedanke auch eine Hoffnung ins Herz einströmen lasse, wenn es über den Trümmern erschreckt und angstvoll schlägt, die das heutige Geschehen auf das verarmte Menschheitsgewissen schüttet ...

Im Grenzland schaut der Blick deutlicher als anderswo ins Grauen der Gegenwart.

Viel Menschengeschick hat sich an den Ufern des Sees erfüllt, seit die letzten Pfahlbauerhütten brennend in die Fluten sanken. Der Schwabenkrieg hat die schweizerischen Flecken versengt; unverdrossene Geschlechter gaben den Dörfern neue, bauliche Form. Die Schlösser der Napoleoniden zieren wohl noch als malerische Schnörkel die Hänge. Aber mancher Burgensitz fristet nur noch in der Erinnerung ein ruinenhaftes Dasein. Eidgenössische Bögte haben hier längst ihr Wortrecht verloren.

Ein freier, wendiger Volkschlag hütet seine alten Bräuche und Sagen. Bauern und Fischer wissen nicht nur um ihr alteingefessenes Ge-

werbe, sondern auch um die sonntäglichen Güter ihres Herkommens. Wer je in Ermatingen einen Groppenfastnachtssonntag erlebte, der hat begriffen, wie am Untersee alte Rechte und Privilegien bewahrt werden. Gangfischfang und Vogeljagd sind Werke der Gemeinsamkeit. Wenn die Unterseefischer im Spätherbst mit ihren großen, nur von mehreren starken Männerfäusten zu beherrschenden „Segi“ ausziehen, erwartet die ganze Gegend mit Spannung den oft zu Tausenden zählenden Fang. Der Felschen, der so in seinen Scharenzügen seinem Element entrisen wird, bedeutet geräuchert oder mit seinem zarten Fleische gebraten einen berühmten Leckerbissen. Kein Wunder, daß Fremde und Einheimische von nah und fern diesen gastronomischen Besonderheiten ihre Aufmerksamkeit leihen, diesen Bodenseefischen, zu denen die Reben des Arenenbergs und seiner Sommerhänge den kräftigen Wein eigens zu spenden scheinen!

Liegt über diesem gesegneten Grenzlande und seinen Menschen sommerliche Reife, so bricht das unerschöpfliche Leben aus allen Falten. Aus jeder Scholle leuchtet Fruchtbarkeit. Sinkt der Tag nach getanem Werke zur Reige, so überschüttet er See und Ufer noch einmal mit Sonnenglut, als müsse aus solch glühender Esse das Land in neugeschweißter Form zur Nacht erstehen. Langsam nur wagt die Dunkelheit die Pappelreihen am Ufer zur unlöslichen Kette zu binden, langsam nur löscht es den Glanz der Wasser, die so sehr vom Lichte leben wie alles Wesen ihrer Ufer.

## Wieviel hält der Mensch aus?

Oft hört man die Redensart: Ich kann nicht mehr, ich falle um, wenn an unseren Organismus größere Anforderungen wie im Alltag gestellt werden. Diese Redewendungen sind fast immer übertrieben. Der Mensch hält weit mehr aus, als er je geahnt hat. Das ist das Ergebnis der Untersuchungen eines dänischen Arztes, der sich über die Grenzen der Höchstleistungen des menschlichen Organismus Klarheit verschaffen wollte. Man fällt nicht gleich um, wenn man nicht bei jedem Hunger-, Durst- oder Müdigkeitsgefühl ein Butterbrot, ein Glas Bier oder einen gepolsterten Stuhl bekommt. Bis zum Umfallen ist ein sehr

langer Weg; er ist viel, viel länger, als man allgemein annimmt.

Rekruten, die zum erstenmal dazu angehalten werden, aus dem Körper mehr herauszuholen, als sie gewöhnt sind, glauben, daß sie jeden Moment umfallen müßten; sie sind aber dann erstaunt, daß dies gar nicht eingetreten ist und sie trotz der ungewohnten Strapazen der besten Gesundheit sich erfreuen.

Die Wissenschaft hat in zahlreichen Fällen einwandfrei erwiesen, daß ein bis zwei Tage hungern leicht ertragen wird. Menschen haben schon mehrere Monate gehungert, ohne daß sich irgend-



welche Folgen eingestellt hätten. Sogar wenn man einige Tage ohne jegliche Nahrungsaufnahme bleibt, muß noch lange nicht der Tod durch Verhungern eintreten. Nach dem zweiten und dritten Tag weicht das Hungergefühl, und es stellt sich ein allgemeines Schwächegefühl ein.

Einwandfrei kontrollierte Hungerversuche von Hungerkünstlern haben den Beweis erbracht, daß man sogar am dreißigsten Tage noch nicht verhungert war.

Schlimmer steht es mit dem Durst. Dieser ist ein unbarmherziger Geselle, und länger als zwei bis drei Tage ist er nicht zu bändigen. Experimente haben ergeben, daß die durch den Durst eingetretene Wasserabnahme nur sechs Prozent des Körpergewichtes betragen darf. Ist die ein-

getretene Wasserabnahme eine größere, dann wird die Zunge lederartig, die Haut wird heiß und trocken und die Augen beginnen einzusinken. Der qualvolle Dursttod hat begonnen.

Was Kälte und Hitze betrifft, erweist sich der Mensch als ungemein widerstandsfähig. Entsprechender Kleidungsschutz ist natürlich dazu notwendig, aber wichtiger ist der bewundernswerte Regulationsmechanismus des menschlichen Körpers, der unabhängig der Außentemperaturen die Temperatur des Körpers in den meisten Fällen konstant erhält. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das imstande ist, sowohl in den Eisregionen der Arktis als auch unter der brennenden Glut der Tropensonne sein Dasein zu fristen.

Dr. P.

## Gedanken bei Nacht

VON MARIA DUTTL-RUTISHAUSER

Manchmal erwachen wir jetzt nachts. Ein Kind schreit auf, weil es im Traume Schüsse hörte oder einen Flieger, der ihm das Haus, die Puppe zusammenschießen könnte. Es ist gleich wieder ruhig, wenn es Mutters Hand spürt und glaubt daran, daß der Krieg ja noch weit weg sei!

Aber wir Großen schlafen dann lange nicht ein. Die Nächte sind lang und dunkel. Sonst schien uns von der nahen Grenze ein Licht herüber. Es gab keine Helle, aber man sah es doch und wußte, daß dort drüben jemand wachte. Jetzt ist das andere Ufer des kleinen Sees dunkel. Es scheint, die Welt höre dort auf.

Dann kommt ein Schritt auf der nächtlichen Straße. Stet, gleichmäßig. Wir sind uns monatelang daran gewohnt. Zwei Uhr ist's, wenn der Schritt kommt. Patrouille. Zwei Soldaten müssen es sein, die da im Regen und Sturm dieser Nächte den Gang machen, von Stellung zu Stellung. Tags sehen wir sie oft. Nachts hätten wir uns noch nie getraut, nach ihnen zu sehen. Wir genießen uns wohl, ein warmes Bett zu haben, derweil andere für uns im Wetter gehen.

Aber wir liegen wach; die Augen bohren sich in die graue Nacht vor den Fenstern, sehen die

hohen Bäume sich im Winde biegen — und sehen die Soldaten, deren Schritte schon lange verklungen sind. Nebenan spricht der Älteste im Schlafe. Er kommandiert mit seiner hellen Knabenstimme. Er lacht ein wenig später. Mir geht's ans Herz. Sie sind noch jung, die Knaben. Manchmal wünsche ich mit ihnen, sie möchten älter sein — alt genug! Das wünsche ich tagsüber. Nachts falte ich oft die Hände und danke Gott, daß die Kinder noch klein sind. Und bange, der Krieg könnte zu lange dauern — oder er könnte wieder kommen — vier Buben haben wir!

Am Tage ist alles viel leichter. Da bewahrt man Haltung, ist stark. Man kann die Hände regen, kann arbeiten, kann für die Soldaten stricken. Am Tage glaubt man manchmal, der Not des Krieges entgehen zu können. Nachts ist alles anders. Wir werden kleiner, wenn wir im Dunkel allein sind. Es ist nicht Angst, nein! Aber der Ernst der Zeit, in der wir leben, kommt uns zum Bewußtsein, die Frage uns an, wie das alles werden wird!

Wieder hallt der Gleichtakt auf der Straße. Die Patrouille kehrt zurück. Was ist es, das uns auf einmal zuversichtlicher macht? Der Gedanke, diese zwei durchnähten Soldaten können nun