

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 50 (1946-1947)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Uebertreibung - ein gefährlicher Feind!  
**Autor:** S.T.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-666041>

### **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:** 04.04.2026

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

Neujahr schenken; mit Erweiterung des Geltungsbereiches und zwangsläufig damit verbundener Verflüchtigung des spezifischen Gehaltes erlangte der Ausdruck manchenorts die allgemeine Bedeutung schenken. Aber noch heute steigt doch jedem beim Klang dieses Wortes die Erinnerung an Gotte und Götteri auf. In älterer Zeit bestand die Helsefete häufig aus Birn- oder Eierweggen, in die an manchen Orten ein Geldstück eingebunden wurde; aber auch Kleidungsstücke waren willkommene Gaben. Umgekehrt brachten in einigen Gegenden die Kinder an Neujahr ihren Vätern die sogenannten Helseweggen und erhielten dafür Hemden, Schuhe, Strümpfe und dergleichen als Helsefete. Das Schweizerische Idiotikon erklärt das Wort helsen als Ableitung zu Hals, so daß als ursprüngliche Bedeutung „umhalsen“, „um den Hals hängen“ enthüllt wird. Es weist diese auf den ersten Blick recht überraschende Etymologie u. a. auch mit dem Hinweis zu erhärten, daß noch in neuerer Zeit in Fehrlort dem Kind die Helsefete, ein eingewickeltes Geldstück, vom Götteri buchstäblich um den Hals gehängt wurde. In diesem Zusammenhang darf auch an die einst ebenfalls in der Ostschweiz gel-

tende eigenartige Sitte erinnert werden, einem zum Geburts- oder Namenstag zu gratulieren, indem man ihn am Halse würgte. Zu demselben Vorstellungskreis gehört offenbar, daß im Elsaß das Geburts- oder Namenstagsgeschenk Strick genannt wird; nebenbei sei schließlich noch auf die Parallele verwiesen, die im „Angebände“ liegt. Es ist daher durchaus nicht unwahrscheinlich, daß auch das Helsen wie so mancher Weihnachts- und Neujahrsbrauch aus altgermanischer Zeit stammt. Es ließe sich bei dieser Annahme als Symbol für das Schicksalsseil deuten, das die Nornen spinnen; mit diesem Symbol sollte dem Kind Glück und Reichtum als Segenswunsch ins Schicksal eingeflochten werden. Darin läge dann ein weiteres Beispiel dafür, wie germanische Zaubervorstellungen, die offenbar nicht auszurotten waren, in christlichem Sinne umgedeutet wurden und — wie wir beifügen müssen — in neuerer Zeit fast ausschließlich um ihres materiellen Wertes gewürdigt werden. Doch halten wir Gotte und Götteri nicht länger auf mit solchen Betrachtungen; die Kinder warten mit Spannung auf die Helsefete, auch wenn sie ihnen nicht um den Hals gehängt wird.

## Uebertreibung — ein gefährlicher Feind!

Ein französischer Nervenarzt, der eine weitverzweigte Praxis besitzt, hat die Feststellung gemacht, daß viele Kranke ihre Leiden weit übertreiben. Besonders unter den weiblichen Patienten gibt es eine große Anzahl eingebildeter Kranker. Ein leichter Kopfschmerz flößt ihnen schon Furcht vor starker Migräne ein und sie verschanzen sich hinter der Krankheit, um ja nicht von ihrer Umgebung belästigt zu werden. Die Furcht vor der Krankheit ist bei nervösen Menschen eine sehr häufige Erscheinung und führt oft zu einem tatsächlichen Leiden.

Darum muß man, nach Ansicht des französischen Nervenarztes, solchen nervösen Menschen gleich von allem Anfang an vor Augen halten, wie gering ihr Leiden im Grunde genommen ist

und wie sehr sie dessen Bedeutung übertreiben. Der Arzt führt unter anderem das treffende Beispiel der Tiere an: eine Katze oder ein Hund wird sich seinem Schmerz nicht länger hingeben, als er tatsächlich vorhanden ist. Wie sehr können wir von den primitiven Lebewesen lernen! Wir, die wir in unserer Kompliziertheit alles auf die Spitze treiben!

Es muß ja nicht immer zu einem Leiden mit physischen Begleiterscheinungen kommen! Manchmal untergraben wir selbst unser seelisches Gleichgewicht durch schädliche Übertreibungen. Unser gelegentliches Mißgeschick sollten wir mit dem der anderen vergleichen, wir würden dann sofort die Schlußfolgerung daraus ableiten: das, was mir passiert ist, passiert auch Millionen anderen.

Darum darf man sich kleine Mißgeschicke oder begangene Irrtümer nicht allzu sehr zu Herzen nehmen. Vor allem: nicht zu viel bereuen und nicht zu sehr über vergangenen Kummer nachgrübeln!

Nichts ist im Leben unvorstellbar und ungeheuerlich. Alles geht den Weg der Gesetzmäßigkeit und der Ordnung, und die Welt bleibt nicht stehen. Wenn wir von diesem Gesichtspunkt aus unsere Angelegenheiten betrachten, dann werden wir wohl unwillkürlich die Übertreibungen aus

unserem Wortschatz, sowie aus unserer Gedankenwelt streichen.

Jedem Ding muß man seinen wahren Wert beimessen. Wenn ein leichter Schmerz bloß einen kleinen Punkt in unserem Leben bedeutet, dann sollten wir keinesfalls eine ganze Seite unseres Lebens damit ausfüllen. Man muß immer an jenes arabische Sprichwort denken: „Es gibt Dinge, die wie eine Minute sind, andere wie eine Stunde oder eine ganze Woche, aber nur wenige zählen fürs ganze Leben!“

S. T.

## AUS DER WUNDERWELT DER NATUR



# Schneeflocken



Von P. Schulthess

Seht doch, wie die Schneeflocken gar lustig im Winde tanzen, wie sie langsam zur Erde niederfallen, viel langsamer als die Regentropfen. Hei — wie sie dabei auf- und niederwirbeln, einander zu jagen scheinen!

Die in sehr grosser Höhe sich bildenden Schneeflocken sind meistens winzig klein und schweben zuerst oft tagelang in Form feinsten zarter Schleier in Milliarden Spitzenteilchen im Luftraum, ehe sie sich in ein Gestöber von Schnee verwandeln und so den Weg zur Erde nehmen.

Aber sollte man es für möglich halten, dass es nicht weniger als 4700 verschiedener Formen von Schneeflocken gibt? So reich und schön ist unsere Natur selbst im strengen Winter! Der amerikanische Physiker W. Bentley hat nahezu sein ganzes Forscherleben damit verbracht, diese gewaltige «Sammlung» von rund 4700 Schneeflocken zusammenzubringen. Sein interessantes Laboratorium hatte sich Bentley dicht am St. Lorenz-Strome eingerichtet — in einer Gegend, die Jahr

um Jahr einen harten und niederschlagsreichen Winter kennt. Es versteht sich, dass in seinem so eigenartigen Laboratorium nur bei einer Kälte von einigen Grad unter Null gearbeitet werden konnte, da die so überaus zarten Objekte seiner Forschung sich sonst rasch in Luft und Wasser verwandelt hätten.

Für die überwiegende Mehrzahl von Zehntausenden untersuchter Schneeflocken wurde ein Durchmesser von 2—7 Millimeter festgestellt, und solche bis zu einem Maximum von zirka 12 mm waren verhältnismässig selten zu finden.

Selbstverständlich handelt es sich hier um die einfachen, kristallisierten Gebilde — nicht um die aus vielen solchen zarten Gebilden bestehenden «Flocken», die mehr oder weniger dicht als Schnee zur Erde fallen.

Der erste ernsthafte «Schneeflockenforscher» war der Engländer William Scoresby, der seine Beobachtungen während den weitausgedehnten Fahrten an Bord eines nordischen Walfängers be-