

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 55 (1951-1952)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Schach der Grippe!  
**Autor:** Balmer, Dora  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663201>

#### **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:** 12.02.2026

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

# Schach der Grippe!

Als im letzten Frühjahr die Grippe umging, erinnerte man sich daran, dass die Epidemie von 1918 im Frühling verhältnismässig harmlos begonnen hatte, im Sommer einschlief und erst im Spätherbst wieder aufflackerte; im Winter forderte sie dann unerbittlich ihre Opfer.

Diesen Herbst ist aus besondern Gründen alle Vorsicht geboten. Denn der hinter uns liegende Sommer war ja eigentlich kein Sommer, in welchem man die angesammelten Körperschlacken hätte herausschwitzen können, wodurch die Anfälligkeit zu Erkältungen wenigstens soweit herabgesetzt worden wäre, dass man höchstens mit einem simplen Schnupfen rechnen müsste.

Bereits haben die ersten «Pfnüseler» dem Herbst ihren Tribut entrichtet. Aber die meisten beklagen sich darüber, dass der überstandene Schnupfen einer von ganz besonderer Art gewesen sei: anormale Dauer, leichtes Fieber und dazu ein leichter Druck auf der Stirn, wie er etwa bei Grippe auftritt; Gedankenleere und ein gewisses Schwächegefühl hätten richtiges Arbeiten schier unmöglich gemacht, so dass man sich am liebsten zu Bett gelegt hätte. Da man sich aber nicht schonte, hielt das Unbehagen mehr als eine Woche an, und man war in dieser ganzen Zeit nur ein halbbatziger Arbeiter.

Wir brauchen zwar nicht gleich Angst zu haben, aber ein Schnupfen mit solchen Symptomen ist zum mindesten etwas verdächtig. Es ist daher besser, wir nehmen ihn nicht auf die leichte Achsel, sondern messen die Temperatur und legen uns

ungescheut ins Bett, sofern das Quecksilber auf 37,5 steigt. Mit reichlich heissem Tee (Lindenblüten, Holunder) suchen wir den Schweissausbruch zu fördern, und wer nicht zu bequem ist, macht sogar heisse Ganzwickel. Solche Ganzwickel sind überhaupt ein ideales Mittel, um tüchtig zu schwitzen, das Fieber zu senken und die Krankheit abzukürzen. Kalte Wickel und Umschläge taugen nichts und können sogar schaden.

Ein Vorbeugungsmittel gegen Erkältung ist übrigens auch das rechtzeitige Heizen der Wohn- und Arbeitsräume. Wenn es kalt ist, dann muss eben künstlich nachgeholfen werden; es hat keinen Sinn, tapfer zu schlöttern und sich scheinbar abzuhärten, es hat keinen Sinn, dem Portemonnaie zuliebe ein Arbeits- und Wohnklima zu ertragen, das die gute Laune und die Arbeitslust so tief herunterdrückt, dass die beabsichtigte Einsparung auf der andern Seite automatisch wettgemacht wird. Nicht zu reden von den zusätzlichen Arzt- und Apothekerkosten, die uns aus solch eigensinniger Kraftmeierei erwachsen können. Denn bei vielen Leuten ist das Ausharren bei Untertemperatur mitunter als eine spezielle kleine Eitelkeit zu werten: man kann schliesslich auch mit Abhärtung und Unempfindlichkeit prahlen ...

Aber diesmal droht, wie gesagt, die Grippe im Hintergrund. Da ist nicht zu spassen und wir lassen es besser nicht darauf ankommen, ob sie diesen Winter wieder Ernst macht oder nicht.

Dora Balmer

# Der Steppenrenner

Ich wuchs in einer grossen Mietskaserne auf. Diese war wie ein kleines Dorf: die Bewohner kannten sich alle so gut, dass einer vom andern wusste, welcher Fehler und Schwächen er hatte. Und wie die Frauen in einem Dorf vielleicht beim Brunnen zusammenkommen, um zu schwatzen, so trafen sie sich hier im Treppenhaus und erzählten, was sie soeben erfahren hatten. Die grösste und eifrigste Klatschbase in unserem Block war eine ältere Frau, die in der Parterrewohnung lebte und

von einer krankhaft-unruhigen Neugierde getrieben schien: den ganzen Tag stand sie entweder im Treppenhaus und tuschelte, oder sie sass am Fenster. Man mochte kommen oder gehen, wann man wollte, stets erblickte man ihren grauhaarigen Kopf mit den unruhigen Mäuse-Aeuglein hinter dem Vorhang. Ihre Zunge war gefürchtet, und niemand wagte, es mit ihr zu verderben, denn hemmungslos verbreitete sie die übelsten Gerüchte über Leute, die ihr nicht gefielen.