

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 55 (1951-1952)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Winterliche Gedanken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665324>

### **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:** 18.01.2026

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

Araber damit. Ueber das maurische Spanien und erst recht nach dem Untergang des oströmischen Reiches drang das arabische Schrifttum nach Europa vor. Zur Zeit der grossen Umwälzungen, der Renaissance und der Reformation, erlebte die Astrologie eine Blüte ohnegleichen.

Ein seltsamer Widerspruch! Denn zu gleicher Zeit machte ja der grosse Astronom Kopernikus die ungeheure Entdeckung, dass das ganze System des Ptolemäus von Grund auf falsch war — weil nämlich unsere Erde nicht der Mittelpunkt des Kosmos ist, sondern ein winziger kleiner Stern innerhalb des Sonnensystems, das seinerseits wieder nur ein kleiner Lichtnebel im unermesslichen Raum des Weltalls ist.

Von diesen Tatsachen liessen sich allerdings die Astrologen nicht allzusehr beeindrucken. Durch allerlei kluge und weniger kluge Schliche suchten sie zu beweisen, dass gerade ihre Anschauungen vom Zusammenbruch des ptolemäischen Systems nicht betroffen worden seien. Die Wissenschaftler lachten, und die Abergläubischen . . . glaubten weiterhin, dass von über dreitausend Sternen, die wir von blossen Auge sehen können, nur deren sieben einen Einfluss auf das Schicksal des Menschen hätten. Das sind gerade diejenigen, welche die alten Griechen als Götter verehrten: Sonne, Mond, Jupiter, Venus, Merkur, Saturn und Mars. Später kamen noch Pluto, Uranus und Neptun dazu. Diesen Sternen werden genau dieselben Eigenschaften zugeschrieben, die die Griechen ihren Göttern zugedacht hatten. Daraus sehen wir deutlich, dass wir es mit einem Ueberrest der antiken Religion zu tun haben.

Darüber hinaus vereinfachen unsere Heftli-Astrologen mit ihrem Wochenhoroskop die Sache

noch, indem sie nur die Sonne berücksichtigen. Wenn Sie nun zum Beispiel zwischen dem 21. März und dem 20. April geboren sind, so stand nach astrologischem Glauben die Sonne im Tierkreiszeichen des Widders. Sie sind also ein «Widder-Mensch». Das heisst . . . Sie *wären* ein Widder-Mensch, wenn Sie vor etwa 2000 Jahren geboren wären. Heute nämlich steht zu dieser Jahreszeit die Sonne im Zeichen der Fische, und sie wird bald einmal in dem des Wassermanns stehen. So belehrt uns die richtige Sternkunde, die Astronomie. Unsere Sterngucker rechnen also fröhlich weiter, als stünden Himmel und Erde einander noch so gegenüber wie von 2000 Jahren . . .

Auf diesen Vorwurf haben die Astrologen einen einen seltsamen Rückzug angetreten. Sie sagen nun: Es sind nicht die Sterne am Himmel, die unser Schicksal bestimmen, sondern die Sterne in unserem Innern. In uns selber tragen wir «Kraftfelder», die kurioserweise dem Stand des Tierkreises zur Zeit der alten Griechen entsprechen. Also eine Astrologie ohne Sterne — die dann aber ihre Berechnungen doch wieder auf Grund des äusseren, himmlischen Sternenstandes anstellt! In solche heillose Widersprüche verwickeln sich die Astrologen, und es hat noch keiner von ihnen die Grundlagen seiner «Wissenschaft» in einigermaßen zufriedenstellender Weise erklären können. Trotzdem erleben wir gerade in den letzten Jahrzehnten ein starkes Aufleben der Astrologie. Daraus dürfen wir aber nicht schliessen, dass sie etwas Entscheidendes zu ihrer Begründung oder Rechtfertigung gefunden hätte. Ihr Erfolg beruht einzig und allein auf der Verängstigung des modernen Menschen und auf seiner unruhigen Suche nach einer Enthüllung der gefürchteten Zukunft.

## Winterliche Gedanken

Die Kälte ist der Feind des Lebens. Wir sehen dies unter anderem daran, dass die Kurve der Erkältungskrankheiten oft wie ein lästiger Begleiter neben der Aussentemperatur herläuft.

Doch es ist nicht die Kälte allein, die das Gesundbleiben im Winter erschwert. Die schwächere Strahlung der Sonne und der Lichtmangel überhaupt, die geringere Erdstrahlung infolge der häufigeren Niederschläge und des Frostes, vitaminärmere Nahrung, dann aber die kulturbedingten Nachteile: längerer Aufenthalt in geschlossenen

Räumen, übertriebene Heizwärme, schlechtere Luft, zu wenig Bewegung im Freien; das alles wirkt im Bunde mit der Kälte gegen unser Wohlbefinden!

Erfahrung und Wissen stellen uns jedoch ein ganzes Arsenal von Schutz- und Abwehrwaffen zur Verfügung. Wir müssen sie nur richtig gebrauchen.

Verschaffen wir uns vor allem genügend Bewegung im Freien. Es wurde schon angedeutet, dass Lichtmangel und schwächere Sonnenstrahlung

unvermeidliche «Schattenseiten» des Winters darstellen. Nun verschlimmern aber viele diesen Strahlenmangel, indem sie weniger im Freien verweilen, so manchen Spaziergang und Ausflug unterlassen, der ihnen im Herbst noch selbstverständliche Regel war. So tritt zur Kältewirkung und zur Strahlenarmut der vermehrte Aufenthalt in verbrauchter Stubenluft. Die Lungen, schlecht gelüftet, fangen an, oberflächlicher zu atmen, liefern dem Blut weniger Sauerstoff, und alle Gewebe und Organe werden schlechter damit versorgt. Beim Stillsitzen tut man ohnehin nicht so viele und nicht so tiefe Atemzüge wie unterwegs an der frischen Luft.

Die Einschränkung der Bewegung schadet auch dem Blutkreislauf. Körperliche Betätigung regt ihn an, sorgt für kräftige Durchblutung der arbeitenden Muskeln und der Haut und entlastet so die innern Organe.

Achten wir also darauf, dass das sommerliche Mass der Bewegung im Freien nicht unvernünftig eingeschränkt werde. Gewöhnen wir uns an, unsern täglichen Weg — nach und von der Arbeitsstätte, zu Besorgungen — wenn immer möglich zu Fuss zu machen und nicht bei jedem Wind und Regen gleich die Verkehrsmittel zu benützen. Kleine Umwege beim Nachhausegehen abends ersetzen wenigstens teilweise den Abendspaziergang.

Halten wir sodann zäh an den Sonntagsspaziergängen und Wochenendausflügen fest. Dann bleiben die Hautatmung und die Schweissbildung auch ohne besondere Abhärtung auf der Höhe — dieser wichtige Teil unseres Stoffwechsels, der besonders

die Nieren so wohltätig entlastet. Die Schönheiten der winterlichen Natur sollen nicht nur die jungen und jugendlich gebliebenen Wintersportler, sondern auch den bescheidenen Wanderer in unsere herrlichen Landschaften locken. Solche Gänge durch winterliche Gegenden erhalten die im Sommer von Sonne, Luft und Wasser gekräftigte Haut wie überhaupt den ganzen Organismus abwehrfähig und tragen ganz allgemein zur Hebung unseres Wohlbefindens bei.

Schliesslich wollen wir dem Winter, auch wenn er zuweilen ein hartes Regiment führt, zugute halten, dass er ein Glied in jenem grossen, geheimnisvollen Reigen darstellt, wie er uns in der von der Natur für unsere Breitengrade gewollten Form des Jahreszeitenwechsels entgegentritt.

Manche Menschen sind sich der angenehm belebenden Wirkungen dieses Rhythmus gar nicht bewusst und geben sich erst dann darüber Rechenschaft, wenn sie den wohlvertrauten Jahreszeitenwechsel plötzlich missen müssen: dann nämlich, wenn sie aus seinem Bereich hinaustreten, wie etwa jener Geschäftsfreund, der sich seit Jahren in den Tropen aufhält und der unlängst in einer Zuschrift an uns mit Wehmut bemerkte: «Ich muss gestehen, dass ich mich oft nach unseren kalten Wintern zurücksehne und darüber nachdenke, dass es doch schön ist, wenn einem von Zeit zu Zeit die Ohren und die Nase rot anlaufen und die Finger leicht steif zu werden beginnen!»

Aus dem «Vita-Ratgeber» der «Vita» Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft Zürich.

## F A B I A N

Von Albert Hochheimer

### I.

Hinter unserem Haus lag ein alter Garten, der schon verwildert war, als wir einzogen. Er bestand aus einer Rasenfläche und mehreren von Disteln, Unkraut und Gesträuch überwucherten Wegen. Verkommene Blumenbeete und Spalierbäumchen, die keine Früchte mehr trugen, waren noch aus seiner Glanzzeit übrig geblieben. In einer Ecke, an die hohen Backsteinmauern gelehnt, stand eine halbverfallene, geräumige Laube. Sie bildete, durch die Last des Efeus fast erdrückt, eine dämmerige

Höhle. Von Bank und Tisch blätterte allenthalben die Farbe ab.

Es war ein lebloser Garten; weder Schmetterlinge noch Grillen verirrten sich hierher, obwohl er am Rand des Städtchens lag und die Gemeindewiese hinter der Mauer begann. Durch das Tor blickte man über die Weiden, bis zum Fluss, dessen Ufer mit Schilf, Wasserlilien und allerlei Gestrüpp bestanden waren. Nachts quakten die Frösche und das eintönige Rauschen des Wassers, das von einem kleinen Wehr gestaut wurde, drang bis zu uns herüber.