

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 8 (1904-1905)
Heft: 10

Rubrik: Allerlei Wissenswertes

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: 01.07.2025

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

handen, es haben sie im Laufe der Jahrhunderte zu viele und beträchtliche Verheerungen betroffen, als daß nicht eine vollständige Erneuerung erforderlich gewesen wäre. Sie ist noch nicht zum Abschlusse gelangt. Hinter der Bretterwand im Westen klingt munter der Schlag der Steinmehlen in den Frieden der Kirche. —

(Schluß folgt.)

Abseits.

Von Theodor Storm.

Es ist so still; die Heide liegt
Im warmen Mittagssonnenstrahle,
Ein rosenroter Schimmer fliegt
Um ihre alten Gräbermale;
Die Kräuter blüh'n; der Heideduft
Steigt in die blaue Sommerluft.

Laufkäfer hasten durchs Gesträuch
In ihren goldnen Panzerröckchen,
Die Bienen hängen Zweig um Zweig
Sich an der Edelheide Glöckchen,
Die Vögel schwirren aus dem Kraut —
Die Luft ist voller Lerchenlaut.

Ein halb verfallen niedrig Haus
Steht einsam hier und sonnbeschienen,
Der Kätner lehnt zur Tür hinaus,
Behaglich blinzeln nach den Bienen;
Sein Junge auf dem Stein davor
Schnitzt Pfeifen sich aus Kälberrohr.

Kaum zittert durch die Mittagsruh
Ein Schlag der Dorfuh, der entfernten;
Dem Alten fällt die Wimper zu,
Er träumt von seinen Honigernten.
— Kein Klang der aufgeregten Zeit
Drang noch in diese Einsamkeit.

(Zu dem Bilde „In der Heide“ von R. Jeschke. Seite 304.)

Allerlei Wissenswertes.

Hunger und Durst.

Wie oft müssen verwöhnte und wählerische Kinder sich gefallen lassen, daß ihnen eingeprägt wird: „Hunger ist der beste Koch!“, womit offenbar gesagt werden soll, daß der Mensch, wenn er hungrig ist, nicht lange überlegt, sondern das ißt, was ihm gerade in den Griff kommt. Aber eben in dieser Erklärung liegt das Paradoxe des Spruches, denn mit demselben Rechte könnte man sagen: „Hunger ist der schlechteste Koch!“ Wir verlieren, wenn wir in einem hohen Maße hungrig sind, völlig das Urteil über Genießbarkeit oder Ungenießbarkeit der Speisen, wir essen, was wir finden, und da wandert so manches in unsern Magen, was absolut nicht hineingehört und was weniger den Hunger stillt, vielmehr bloß den Magen stopft und für eine ganz kurze Zeit in uns die Täuschung hervorzurufen imstande ist, als wenn wir keinen Hunger mehr hätten, oder daß die Qualen des Hungers bedeutend nachgelassen hätten. Manche unzivilisierte Völkerstämme wissen dies aus Erfahrung und pflegen bei eintretendem Hunger, welchen sie momentan nicht zu stillen

instande sind, unverdauliche Dinge in den Magen zu bringen, so z. B. sollen die Otomaken große Quantitäten Erde verschlucken und dadurch den Hunger für stundenlang verscheuchen. Dieses Mittel dürfte wohl in erster Linie als psychisches Mittel anzusehen sein; indem Kau- und Schluckbewegungen ausgeführt werden, sowie auch wirkliche Massen durch den Schlund geschafft werden, kommt vermöge Autosuggestion die Täuschung zu stande, man hätte wirklich gegessen und die im Gehirn eingenistete Vorstellung über die Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme wird für eine Zeitlang weggetäuscht.

Auch die ersten Gefühle des Hungers, welche noch nicht stark genug sind, um quälend zu wirken, pflegen die Veranlassung zu durchaus angenehmen Nebenvorstellungen zu geben; wir antizipieren dann gewöhnlich schon das Gefühl der Sättigung; wir vergegenwärtigen uns lebhaft, wie die eine oder andere Speise uns schmecken wird, und diese Vorstellungen können so intensiv werden, daß sie die Speicheldrüsen zu erhöhter Absonderung veranlassen, als ob wir tatsächlich eine anregende Speise zwischen Zunge und Gaumen hätten; „das Wasser läuft mir im Munde zusammen“ pflegt man zu sagen.

Vergleichen nur im ersten Hungerstadium mögliche Begleiterscheinungen führten offenbar dazu, daß man den Appetit als angenehmes Gefühl betrachtet.

Wird dem aber nicht genügt, dann tritt das Verlangen des Organismus nach Zufuhr von Nahrungsmaterial in viel gebieterischer Form auf. Wir spüren im Magen, sowie im Kehlkopf ein Drücken und Zerren, welches sich um so mehr steigert, als die Zeit herannah, wo wir unsere Mahlzeiten zu nehmen pflegen. Auch in diesem Stadium des Hungers haben wir es neben den rein physischen Symptomen mit der Vorstellung zu tun, daß wir gewöhnlich um diese Zeit bei Tische sitzen und unser Mahl verzehren. Ist die Zeit vorüber, so läßt das Hungergefühl nach, um erst um die Zeit der nächsten Mahlzeit wieder gebieterisch aufzutreten; wir nennen dieses Nachlassen des Nahrungsbedürfnisses: „Überhungert sein.“ Leute mit sehr erregbarer Phantasie können oftmals keinen Bissen in den Mund nehmen, wenn die gewöhnliche Zeit ihrer Mahlzeiten um ist. Darwin erzählt von einem schottischen Notar, welcher wegen der Pünktlichkeit, mit der er sein Mahl einnahm, geradezu berühmt war; nun machten sich einige Freunde von ihm den Spaß und hielten ihn fünf oder sechs Tage lang unter irgend einem Vorwand davon ab, präzise um 1 Uhr 20 Minuten ins Restaurant zu gehen. Als er dann den ersten Tag meinte: „Ich habe jetzt keinen Appetit mehr“, hielten es die Freunde für Eigensinn und Pedanterie; als sie aber sahen, daß er wirklich die fünf Tage kein Mittagessen zu sich nahm, da glaubten sie ihm endlich und ließen es genug sein des grausamen Spiels.

Im allgemeinen essen wir viel mehr, als notwendig, um unser Leben, ja sogar um unser Körpergewicht zu erhalten. Das sehr bald eintretende Gefühl der Sättigung ist durchaus kein Maßstab für die zu große oder zu geringe Menge eingenommener Nahrung, sondern vielmehr für den Grad der Aus-

Dehnung, welche der Magen nach eingenommener Mahlzeit zu erleiden pflegt. Personen, welche sich an Kartoffelkost gewöhnt sind, klagen über Hunger, wenn sie in ein Milieu versetzt werden, wo ihnen in Form von Fleisch ebensoviel oder noch erheblich mehr Nahrung zugeführt wird, und der oberbayrische Bauernbursche, welcher in der Stadt eine gute Portion Rindfleisch zu Mittag bekommt, denkt sehnsüchtig an die voluminösen „Knödel“ seines Heimatdorfes und — ist hungrig. Umgekehrt geht es Leuten, welche an animalische Kost gewöhnt sind und nun mit einer vegetabilischen vorlieb nehmen müssen; die ersten Bissen machen sie schon satt, aber nicht für lange; nach kaum zwei Stunden müssen sie wieder essen und so sind sie mit kurzen Unterbrechungen immer hungrig und denken sehnsüchtig an die Fleischtöpfe Ägyptens.

Steht es nun fest, daß der Mensch mehr ißt, als er zur Stillung seines Hungers bedarf, so ist dies in noch viel höherem Maße beim Trinken der Fall. Denn das Durstgefühl, wie es sich gewöhnlich zu äußern pflegt, nämlich als Trockenheit und Brennen im Schlunde, kann schon durch bloßes Ausspülen des Mundes mit Wasser oder einer andern Flüssigkeit gelöscht werden. Da es aber nur ausnahmsweise so charakterstarke Menschen gibt, welche einen Schluck guten Wein nicht durch die Gurgel befördern würden, so wird die Flüssigkeit in den Magen gelangen, dort je nach Beschaffenheit entweder ganz indifferent oder aber reizend auf die Verdauung einwirken, unter Umständen den mangelnden Wassergehalt ersetzen. In den meisten Fällen ist die Wasseraufnahme bei mäßigem Durstgefühl eine rein prophylaktische Maßregel, denn in diesem Stadium besitzen sämtliche Säfte und Organe des Körpers noch Wasser genug. Viel quälender werden die Durstgefühle, wenn außer der rein lokalen Eintrocknung der Rachenschleimhaut auch die übrigen Teile des Organismus Wasser verlieren, z. B. beim Schwitzen. Kommen nun Menschen oder Tiere in die Lage, bei sehr hoher Temperatur intensive Arbeit zu verrichten, so brauchen sie ganz enorme Mengen Wasser, um ihren Durst zu stillen. Wüstenfahrer müssen zur Stillung ihres Durstes täglich 12—14 Liter Wasser zu sich nehmen.

Ob nun das Durstgefühl eigentlich im Schlund sitzt, oder durch den Nervenreiz der wasserarmen Organe an irgend einer andern Stelle unseres Körpers lokalisiert wird, darüber läßt sich nichts Bestimmtes sagen.

Auf der einen Seite steht es fest, daß das allgemeine Durstgefühl durch lokale Befeuchtung der Mundschleimhaut nicht beseitigt werden kann, sondern nur durch Zuführung einer genügenden Menge Wasser in den Körper. Der französische Physiologe Dupuytren ließ Hunde so lange an der Sonne liegen, bis sich bei ihnen ein intensives Durstgefühl einstellte, welches sich durch Heraushängenlassen der Zunge und schweren Atem kundgab; als den Tieren nun direkt in die Venen das notwendige Quantum Wasser eingespritzt war, hörte der Durst sehr bald auf. Eine ähnliche Beobachtung teilt der berühmte Claude Bernard mit; in seinem Laboratorium befand sich ein Hund, welcher eine offene Magenfistel hatte, aus welcher das getrunkene Wasser sofort wieder abfloß;



Dachauerin. Nach dem Gemälde von Jul. Schrag.

trotzdem nun das Wasser beim Trinken sowohl mit der Mund- als auch der Rachenschleimhaut in sehr innige Berührung kam, konnte das Tier dennoch seinen Durst nicht stillen; es wäre verdurstet, wenn man nicht Wasser in den Mastdarm injiziert hätte. Gingegen sprechen wieder andere Versuche dafür, daß die Benetzung der Rachenschleimhaut zum mindesten eine notwendige Begleiterscheinung der Durststillung ist; denn bei einem Menschen mit künstlich beigebrachter Magenfistel war es wohl möglich, durch direkte Einführung von Speisen in den Magen das Hungergefühl zu beseitigen, während das Durstgefühl bei direkter Wassereinfuhr nicht verschwand.

Auch die Frage, wie lange Menschen oder Tiere Hunger und Durst zu ertragen vermögen, läßt sich nicht so ohne weiteres beantworten. Vier bis fünf Tage kann ein gesunder Mensch ohne jedwede Gefahr für sein Leben hungern, während eine Enthaltung vom Essen, welche länger als 10—12 Tage dauern würde, für sein Leben gefährlich werden könnte. Doch zeigt es sich, daß bei reichlicher Wasserzufuhr das Hungern viel länger ertragen werden kann; und die Hungerkünstler Dr. Tanner und Succi haben sich 35—40 Tage lang der Speise enthalten. Gesunde, kräftige Hunde brauchen 4—6 Wochen, um zu verhungern, und Pferde können Futtermangel 8—10 Tage vertragen, ohne Schaden an ihrer Gesundheit zu nehmen. Der Hungertod tritt infolge langsamer, fortschreitender Erschöpfung ein.

Viel schrecklicher sind die Folgen des Durstes. Die Besinnung pflegt sich zu trüben, es treten zumeist Anfälle von Tobsucht ein, in denen die Vorstellung vorherrscht, sich auf irgend eine Weise Getränk zu verschaffen; daß die Verdurstenden sich in einem solchen Zustande die eigenen Arterien aufschneiden, um daraus Blut zu trinken, ist bekannt.

Auf jeden Fall ist Hunger mit Durst viel leichter zu ertragen, als Durst allein; denn wenn vom Körper nur soviel Wasser abgegeben wird, wie dem Gewebeverlust entspricht, so bleibt der prozentische Wassergehalt des Körpers eigentlich derselbe, während, wenn beim Hungern reichlich Wasser verdunstet wird und Durst eintritt, es zwar sehr quälend ist, lange aber nicht so, wie bei der einseitigen Aufnahme vieler trockener Nahrungsmittel, wo der ganze Körper fortwährend und gebieterisch nach Wasser schreit.

*

*

*

Die Pflege des kindlichen Gehörorgans. So viele segensreiche Erfolge die öffentliche Gesundheitspflege auch bereits erzielt hat, so darf sie doch nicht rastend stillstehen, sie hat immer wieder neue Aufgaben zu erfüllen, es gibt immer noch genug Elend und Unglück aus Krankheiten und Gebrechen, denen sich durch eine rationelle Hygiene vorbeugen ließe. Kann man sich z. B. unglücklichere Geschöpfe denken als die armen Kinder, die durch ansteckende Krankheiten in ihrer frühesten Jugend das Gehör eingebüßt haben, infolgedessen auch nicht sprechen lernten und nun als taubstumme Krüppel durchs Leben

wandern müssen? Und doch hätten sich die meisten dieser Unglücksfälle durch eine rationelle Gesundheitspflege verhüten lassen. Man muß nämlich bedenken, daß die schweren Gehörsstörungen nicht durch direkte Erkrankungen des Gehörorgans entstehen, sondern durch indirekte von der Nase und vom Rachen fortgeleitete Entzündungen. Bei den ansteckenden Kinderkrankheiten: Scharlach, Diphtherie, Masern und Keuchhusten erkranken nämlich immer die Nase, die Mund- und Rachenhöhle, ja die meisten dieser Erkrankungen nehmen von hier ihren Ausgang. Die Entzündung leitet sich dann nach dem Gehör fort, es entstehen Mittelohrkatarrh und Eiterungen, indem krankmachende Keime nach dem Gehörorgan geschleudert werden. Letzteres ist am meisten gefährdet, wenn bereits vorher Nase und Rachen bei den Kindern chronisch erkrankt waren. Man gewöhne daher die Kinder daran, möglichst frühzeitig Nasen- und Rachenhöhle durch richtiges Schnauben und Spülen zu säubern, ebenso sollen die Kinder frühzeitig gurgeln lernen und den Mund und Rachen spülen. Ist eine ansteckende Krankheit ausgebrochen, so muß die Schleimhautschwellung und Schleimansammlung beseitigt werden und nach dem Räte Prof. Ostmans in Marburg die Nase durch ein Spray gespült werden. Nicht minder verlangt die Mundhöhle eine sorgfältige Pflege. Die Zähne sollen sorgfältig gebürstet und der Mund mit einer warmen Kochsalzlösung oder dünnem Kamillenthee gespült werden.

* * *

Kropfbehandlung mit Röntgenstrahlen. Der Kropf ist nicht nur als Schönheitsfehler anzusehen, sondern er kann auch recht schwere Krankheitserscheinungen hervorrufen. Erreicht derselbe eine gewisse Größe, so macht er durch Druck auf Speiseröhre und Luftröhre Schling- und Atembeschwerden. Auch der Kehlkopf ist öfters belästigt, was sich durch Veränderung der Stimme, die sog. Kropfstimme, zu erkennen gibt. Die Behandlung des Kropfes hat bis jetzt besondere Triumphe nicht aufzuweisen, der beliebte innerliche und äußerliche Jodgebrauch läßt oft im Stich. Sind die Beschwerden sehr heftig, so bleibt die Operation der einzige Ausweg, die jedoch wegen der starken Blutung nicht als eine leichte zu betrachten ist. Total darf der Kropf überhaupt nicht entfernt werden, weil sonst leicht gewisse Schwäche-, ja Verblöndungszustände zurückbleiben. Unter diesen Umständen wird man der Kropfbehandlung mit Röntgenstrahlen, wie sie neuerdings mit Erfolg von Dr. Görl in Nürnberg versucht wurde, großes Interesse entgegenbringen. Bei einer Anzahl von Kropfkranken besserten sich nach mehrmaliger Bestrahlung die Beschwerden ganz bedeutend, der Halsumfang nahm bis um 5 cm ab, fiel u. a. von 40 cm auf 35 cm, die Atembeschwerden verschwanden in einzelnen Fällen gänzlich, die Patienten konnten ohne Beschwerden wieder Treppen steigen, auch die Stimme besserte sich und die Geschwulst war in einigen Fällen gar nicht mehr zu fühlen. Unangenehme Nebenwirkungen allgemeiner oder lokaler Art wurden dabei nicht beobachtet. Jedenfalls ermuntern diese günstigen Erfolge zu weiteren Versuchen.

* * *

Ausreichenden Schlaf für unsere Schulkinder! Es ist eine wenig beachtete Tatsache, daß im Sommer im allgemeinen ein ausreichender Schlaf viel schwieriger zu erzielen ist, wie im Winter. Zum Zustandekommen desselben ist nämlich die Fernhaltung aller Reize durchaus notwendig, vor allem also Ausschaltung des Lichtes. Die Kürze der Nächte beeinträchtigt demnach die Länge des Schlafes in ganz erheblichem Maße. Ein ausreichender Schlaf ist aber nicht nur dem Erwachsenen, sondern auch für das Kind überaus notwendig. Das Schulkind wird durch zu kurzen Schlaf mehr geschädigt, wie durch die anstrengendste Arbeit; Ermattung und Nervosität stellen sich ein, während ein ausreichender Schlaf die Widerstandsfähigkeit erhöht. Die wiederholt festgestellte Tatsache, daß Kinder, welche nicht genügend schlafen, öfter erkranken, als diejenigen, welche ausgeschlafen haben, hat neuerlich auch die Schulkommission in Stockholm wieder beobachtet. Sie konstatierte, daß nicht ausgeschlafene Kinder zu $\frac{1}{4}$ mehr unter Krankheiten leiden, wie andere, und setzte demgemäß die Schlafzeit für Schulkinder fest. Kinder von 4 Jahren sollen mindestens 12 Stunden schlafen, solche von 7 Jahren 11 Stunden, solche von 9 Jahren 10 Stunden, von 12—14 Jahren 9—10 Stunden, junge Leute von 14—21 Jahren 8—9 Stunden. Im Winter ist es nicht schwierig, diesen Anforderungen zu genügen. Im Sommer schlafen die Kinder dagegen sehr schwer ein, so lange es noch hell ist. Man soll aber die Kinder nicht zu früh zu Bett bringen, ehe Schlaf sich einstellt, auf der anderen Seite kann man den Schlaf im Sommer etwas rascher herbeiführen, wenn man die Lichtreize ausschaltet und daher das Schlafzimmer verdunkelt, auch laue Bäder und Waschungen wirken einschläfernd. Auf keinen Fall sollte aber der Unterricht am Morgen zu früh beginnen, der Siebenuhrbeginn bei Kindern unter 11 Jahren ist entschieden als zu früh zu bezeichnen.

*

*

*

Gesundheitsschädliche Limonaden. Im Sommer sind, entsprechend der steigenden Erhitzung des Körpers, Limonaden als abkühlendes und durstlöschendes Mittel von jeher beliebt. Ihre Wirkung ist auf den Gehalt an Säuren zurückzuführen, von welchen die Citronensäure und Weinsäure am meisten verwendet werden, man kann jedoch auch Essigsäure, Schwefelsäure und Phosphorsäure zur Herstellung von Limonaden verwenden. Noch in höherem Grade erfrischend wirken die brausenden, mit Kohlenensäure imprägnierten Limonaden. Um nun diese Limonaden recht schäumen zu lassen und ihnen dadurch ein recht einladendes Aussehen zu geben, hat man neuerdings eine Substanz zugelegt, das sog. Saponin. Dasselbe ist ein weißes, im Pflanzenreich außerordentlich verbreitetes Pulver, das sich u. a. in den Seifenfrüchten findet. Lösungen dieser Stoffe schäumen sehr stark und werden daher zum Waschen benutzt. Das Saponin ist ein starkes Gift, es wirkt örtlich reizend auf die Schleimhäute, erzeugt Niesen, Tränenabsonderung und einen kratzenden Geschmack

im Munde, innerlich löst es die roten Blutkörperchen auf und lähmt Herz und Gehirn. Limonaden, die stark wie Seifenwasser schäumen, sollen daher nicht getrunken und der Zusatz von Saponin zu Brauselimonaden gesetzlich verboten werden, wie dies in Österreich geschehen ist.

Humoristisch=satirische Edele.

Unbewusste Kritik. Dem Kanonier Zensky aus Alttomischl ist absolut nichts beizubringen. Vor der Inspizierung wird ihm mit Mühe eingepaukt, daß er auf die Frage: „Wie heißt der Kommandeur des II. Bataillons?“ antworten solle: „Herr Major Maschke!“

Endlich hat er begriffen.

Unglücklicherweise erhielt die Abteilung jedoch statt des erwarteten Themas „Namen der Vorgesetzten“ das Thema „Abzeichen der Truppenteile“, und Zensky bekommt die Frage vorgelegt:

„Und was für ein Troddel hat das II. Bataillon?“

Prompt antwortete er, im Bewußtsein seiner Schlaueit bis hinter die Ohren grinsend:

„Majorrr Maschke!“

* * *

Praktische Eltern. „Warum haben Sie den Jungen gerade Lorenz taufen lassen; wohl nur aus Pietät gegen den verstorbenen Großvater?!“

Ja, wir haben noch 100 Visitenkarten von ihm daliegen; die kann der Junge dann wenigstens später aufbrauchen.

* * *

Genügsam. Mutter: Wenn du unartig bist, Fritschen, wirst du nie in den Himmel kommen.

Fritschen (nach einer kleinen Pause): Na, letzte Woche war ich auf dem Schützenfest, diese Woche im Zirkus; ich kann nicht verlangen, daß man mich überall mitnimmt.

* * *

Die Naturwunder des Gymnasiasten. Lehrer (mit seinem Schüler spazieren gehend): „Sind die Werke der Natur nicht wunderbar?!“

Schüler: „Ja wohl, Herr Lehrer, besonders wenn man bedenkt, daß selbst das kleinste Insekt seinen lateinischen Namen hat.“

* * *

Gedankensplitter. Wer das Leben nur als eine Wüste ansieht, ist doch sicher ein Kamel.
(„Berliner lustige Blätter.“)