

Ratschläge

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **5 (1901-1902)**

Heft 7

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Alpstein bis zur Dent de Borée am Genfersee erstreckt, deren gewaltigste Fürsten aber, im Gegensatz zur Rigi, sich fast unmittelbar unserm Blicke darstellen, alles, was links und rechts davon liegt, erdrückend und so den Eindruck ihrer eigenen Majestät ins Ueberwältigende steigernd. Der Unterwaldner Titlis, dann Eiger, Mönch und Jungfrau, die furchtbaren Schreckhörner, und wie die Oberländer Riesen alle heißen, bauen sich vor uns auf, mit ihren Silbermänteln und goldglühenden Scheiteln den Himmel berührend, groß, starr, unbeweglich, ewig: das pochende Blut im Herzen, genießest du angesichts des Umwandelbaren die Todesempfindung mit ihrem tiefen Frieden und ihrem schaurigen Wohlgefühl, die ungeheure Stille des Todes, die große Ruhe und Feier des Sonntages, da die Welt erschaffen war.

Dieses Gefühl der Sonntagsruhe, der letzten großen Stille überkommt uns hier mit einer Macht, wie sonst auf keinem andern Schweizerberg von ähnlicher Höhe. Wer wäre im stande, die Sprache nachzuahmen, welche die ungeheure Größe, der blendende Glanz, die warme Farbenpracht dieser Landschaft zu uns spricht! Allein es ist auch dafür gesorgt, daß uns die Lieblichkeit des Daseins wieder nahe gebracht werde. Aus dünnem Nebelschleier schimmern die sonnigen, grünen Weiden der Vorberge, aus dem schwarzen Tannenforst winkt uns der Gießbach mit silbernem Bande zu, und auf dem in der Tiefe sanft träumenden Brienzensee liegt glatt und fleckenlos eine blaue Seidendecke von märchenhaftem Glanz. Hell flimmert Interlaken mit seinen massigen Gasthöfen herauf, die Menschen aus allen Zonen bergen, still liegt das bescheidene Jstwald zu unsern Füßen in blauem Schatten da, und alles, hinüber bis zum kammigen Jura und den weichen Linien der dunkelnden Schwarzwaldhügel, taucht die Sonne in ihr duftiges Goldlicht.

Rat schläge.

Das Sonnen der Kleider und Betten. Im Volke herrscht schon von alters her der Brauch, Kleider und Betten, besonders von Kranken und Verstorbenen, zu sonnen. Freilich geschieht dies wohl nur in dem Gedanken, dadurch das Lüften zu befördern und schlechte Gerüche schneller zu entfernen. Das wird auch ganz unzweifelhaft erreicht, wie ein einfacher Versuch beweist: Füllt man zwei Glasflaschen in ganz gleicher Weise mit fauligen Gasen und stellt die eine ins Sonnenlicht, die andere ins Dunkel, so wird bei der ersteren der unangenehme Geruch bald verschwinden, während er bei der letzteren sich eher vermehrt als vermindert. Aber die wirklich desinfizierende Kraft der Sonne ist erst von Professor

Esmerch in Kiel durch zahlreiche Untersuchungen bewiesen worden. Er infizierte Kleider, Betten, Möbel, Felle, Wäsche und dergleichen mit den verschiedensten Krankheitserregern, setzte sie den Sonnenstrahlen aus und untersuchte dann alle Stunden, ob und wieviel Bakterien noch vorhanden waren. Die Resultate erwiesen sich als überaus günstig. Namentlich die Cholerabazillen wurden nicht nur an der Oberfläche, sondern auch in den tieferen Schichten der Betten u. s. w. sehr schnell durch die Sonne getötet. Darum sind auch die Schlafzimmer stets einer möglichst ausgiebigen Besonnung auszusetzen und nicht etwa durch dicke Vorhänge in dunkle Grabgewölbe zu verwandeln. Auch wird man gut tun, Kamm, Bürste, Zahnbürste, Handtuch, Waschlappen oder Schwamm nach jedem Gebrauch auf das Fensterbrett oder an andere sonnenbeschienene Plätze zu legen, weil dadurch nicht nur der feuchte, muffige Geruch alsbald entfernt, sondern auch den Bakterien ein günstiger Ansiedlungs- und Nährboden entzogen wird. Wenn man eine mehrstündige Besonnung als Desinfektionsmittel häufiger anwendet, dann wird es nicht mehr so oft wie bisher vorkommen, daß in der Familie Unreinlichkeitskrankheiten ganz plötzlich oft auf schier unerklärliche Weise auftreten.

An Nervöse. Wer an Nervosität und häufig damit verbundener Rückenschwäche leidet, dem kann nicht dringend genug leichte Gartenarbeit angeraten werden. Schon vor Jahren hatte ich nach einer längeren Krankheit sehr an Nervenschwäche zu leiden. Unser Hausarzt verordnete nicht allein Aufenthalt im Freien, nein, wenn irgend tunlich auch leichte Beschäftigung. Mein Mann mietete mir zum Versuch ein Stückchen Gartenland und hatte die Arbeit sehr heilsamen Einfluß auf mein Befinden; seither bewirtschaftete ich jeden Sommer ein Stück Gartenland und erst in ganz jüngster Zeit habe ich recht wieder den Segen dieser Beschäftigung im Freien erkennen müssen. Durch einen Todesfall in der Familie, und wie ja ein Unglück nie allein kommt, durch einen großen Geldverlust war ich völlig niedergeworfen. Bei guter Pflege besserte sich mein Befinden allmählich, aber der Garten hat mich erst recht wieder gesund gemacht; auch das bedrückteste Gemüt kommt in der Natur wieder zu freierem Aufatmen, und wieviel reine Freude hat man täglich daran, wenn es zu keimen und zu grünen anfängt, was man selbst gesäet und gepflanzt hat!

Darum, ihr lieben Häuslerinnen, wer unter euch Leidensgefährtin ist und nicht in der Lage ist, teure Bäder und Luftkurorte aufzusuchen, mache doch, wenn es irgend tunlich, einen Versuch mit der Gartenarbeit.

Aus: „Die Gesundheit“.
