Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 5 (1901-1902)

Heft: 7

Rubrik: Ratschläge

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: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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 Brienzersee 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 Iseltwald 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.

Ratschläge.

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 desinfizirende Kraft der Sonne ist erst von Professor

Esmarch in Kiel durch zahlreiche Untersuchungen bewiesen worden. Er infizirte 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 bewirtschafte 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".