

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Band:** 10 (1906-1907)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Aus Natur und Wissenschaft

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.11.2024

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

Ängstliches Klagen  
Wendet kein Glend,  
Macht dich nicht frei.

Allen Gewalten  
Zum Trutz sich erhalten,  
Nimmer sich beugen,  
Kräftig sich zeigen,  
Rufet die Arme  
Der Götter herbei.

Kellers Kantate zur Eröffnung der Landesausstellung ist nicht ein Gelegenheitsgedicht, das er sich, weil es bestellt ist, abnötigt; es strömt ihm aus vollem Herzen und wird zum hohen Lied der Arbeit. Der Schluß der Kantate lautet:

Vaterland! ja du mußt siegen,  
Aller Welt an Ehren gleich:  
Laß die Spreu von dannen fliegen,  
Nur durch Arbeit wirst du reich!

(Schluß folgt.)

---

## Aus Natur und Wissenschaft.

Über den Mißbrauch von Kaffee findet sich in den „Blättern für Volks- gesundheitspflege“ ein vorzüglicher und für die Praxis lehrreicher Aufsatz des bekannten Hygienikers Prof. Dr. Hueppe, Prag. Hueppe geht von der Tatsache aus, daß alle Reizmittel, welche uns die überfeinerte Kultur gebracht hat, ausnahmslos ein Agens enthalten, welches sich bei Mißbrauch als Gift geltend macht. Zu den wichtigsten und verbreitetsten dieser Reizmittel gehört der Kaffee. Das eigentliche Agens im Kaffee, d. h. der Stoff, durch den die charakteristische Wirkung des Kaffees bedingt wird, ist, wie alle wissenschaftlichen Versuche übereinstimmend ergeben haben — das Koffein. Nach einer Untersuchung über den chemischen Charakter des Koffeins, die vorwiegend fachmännisches Interesse hat, kommt Hueppe auf die spezifischen Erscheinungen zu sprechen, welche durch Koffein-Genuß im menschlichen Organismus hervorgerufen werden. Er schildert sie folgendermaßen: „Die Verdauungs- Organe reagieren mit nervösen Verdauungs-Störungen, Erbrechen und Durchfall; später tritt oft hartnäckige Verstopfung ein; manchmal werden auch Hämorrhoidal-Erscheinungen beobachtet. Auch auf die Nieren und die Schleimhäute der Harnblase und Harnröhren übt Koffein eine Reizwirkung aus. Direkter Einfluß auf die Eiweiß-Versehung erfolgt nicht, wohl aber indirekt dadurch, daß es die Muskeltätigkeit anregt und damit den Zerfall von Muskeleiweiß vermehrt. Damit im Zusammenhang steht auch eine Erhöhung der Eigenwärme. Der chronische Koffeinismus beim Menschen äußert sich in Herzkrämpfen, Muskelzittern, Halluzinationen und Angstzuständen; es treten Kopfschmerzen, Schwindelanfälle, Schlaflosigkeit ein, die oft verkannt und als Erscheinungen anders gearteter schwerer Hysterie gedeutet werden.“

Ein vom sozial-hygienischen Standpunkte besonders wichtiges Moment ist nach Hueppe ferner die ungünstige Wirkung des Koffeins auf das Herz, für

welche die moderne Wissenschaft immer mehr unumstößliche Tatsachen und Beweise liefert. Der Zunahme des Kaffeegenusses in den Kulturländern ist direkt die erschreckende Überhandnahme der Herzkrankheiten zuzuschreiben.

Aus den weiteren hochinteressanten Ausführungen Hueppes sei schließlich noch ein Punkt herausgegriffen, der in sozialer, hygienischer wie pädagogischer Hinsicht von gleich großer Bedeutung ist — nämlich die Schädlichkeit des Bohnenkaffees für Kinder, auf welche Hueppe in dankenswerter Weise mit allem Nachdruck hinweist: „Wo aber bei Kindern,“ so fährt er dann fort, „und bei Erwachsenen eine Gewöhnung an den Kaffeegenuß bereits eingetreten ist, mit der man zu rechnen hat, müssen Ersatzgetränke Platz greifen, die das Wesentliche des Genußmittels retten.“ — Damit kommt der berühmte Gelehrte auf die Frage des Kaffee-Ersatzes zu sprechen. Nach seiner Meinung kommen da vor allem Milch und Malzkaffee in Betracht, die sich in jeder Hinsicht für Kinder wie für Erwachsene der verschiedensten Berufsclassen als zuträglichste und einwandfreieste tägliche Getränke bis jetzt erwiesen haben.

**Einfluß großer Körperanstrengungen auf den Organismus. (Untersuchungen an Wettgehern.)** Daß übertriebene Sportsleistungen zu vorübergehenden oder dauernden Schädigungen des Körpers führen können, ist eine feststehende Tatsache. Es braucht nur an den ungünstigen Einfluß forzierten Radfahrens auf das Herz erinnert zu werden. Schädigungen dieses Organs sind auch bei passionierten Bergsteigern, sowie auch bei Ringern festgestellt worden. Darüber, wie das Wettgehen auf den Organismus einwirkt, liegen bisher noch keine Untersuchungen vor und es muß daher als eine Bereicherung der Wissenschaft gelten, daß von mehreren Frankfurter Ärzten derartige Untersuchungen vorgenommen wurden, als sich ihnen jüngst eine entsprechende Gelegenheit bot. Die Vegetarische Gesellschaft in Frankfurt a./M. veranstaltete nämlich einen Dauermarsch von 100 Kilometer, um den Beweis zu führen, daß auch bei der vegetarischen Lebensweise Kraft und Ausdauer zu erzielen seien. Es beteiligten sich an dem Dauermarsch etwa 30 junge, kräftige Leute im Alter von 17—27 Jahren. Es handelte sich bei dem Wettgehen darum, die Strecke von 100 Kilometer in möglichst kurzer Zeit zu passieren, daher gingen die meisten Teilnehmer ununterbrochen, ohne eine Minute auszusetzen. Von den Teilnehmern gelangten 16 ans Ziel, die übrigen gaben das Rennen auf. Sie wurden vor und nach dem Dauermarsch untersucht, einige auch einige Tage nach der Kraftleistung. Bis auf einen, der einen geringen Grad von Eiweißharnen aufwies, waren sie vor dem Marsche sämtlich gesund. Die Untersuchungen erstreckten sich auf das Körpergewicht, den Blutdruck, den Puls, den Befund des Herzens und des Harnes. Die Körpergewichtabnahme betrug 2—5 Pfund, der Blutdruck sank bei allen Teilnehmern ganz bedeutend, im ganzen durchschnittlich um etwa 25 %, die Pulszahl stieg auf etwa 120, das Herz wurde bei einer Anzahl sowohl nach rechts wie links verbreitert gefunden. Wichtige Veränderungen fanden sich im Urin, bei einer Anzahl Eiweiß, Blut und Formelemente. Die Sehnenreflexe erwiesen sich als herabgesetzt, was als eine Aufbraucherscheinung anzusehen ist. Das subjektive Befinden war bei den meisten ein gutes, über Atemnot, Herzklopfen wurde nicht geklagt. Die wichtigsten Veränderungen fanden sich demnach am Herz und an den Nieren. Es wurde damit der Beweis erbracht, daß nach größeren körperlichen Anstrengungen auch bei Herzgesunden eine Erweiterung des Herzens und eine Schädigung der Nieren entstehen können. Und wenn auch eine wiederholte Untersuchung

mehrere Tage nach dem Marsche feststellte, daß die Störungen wieder verschwunden waren, so zeigten doch die Beobachtungen der Ärzte, daß derartige Gewaltleistungen vom Organismus nicht ohne Schädigungen der lebenswichtigsten Organe ertragen werden.

---

## Bücherchau.

---

Eduard Engels Geschichte der deutschen Literatur, die im Verlage von G. Freytag in Leipzig und F. Tempsky in Wien erschienen ist, unterscheidet sich in allen wesentlichen Punkten durchaus von den bisherigen Werken auf diesem Gebiet. Es vereinigt die Eigenschaften eines praktischen, in allem Tatsächlichen unbedingt zuverlässigen und vollständigen Nachschlagewerkes mit denen eines fesselnden und anregenden Lesebuches edelster Art. Der Leser erhält nicht nur einen klaren Einblick in die Gesamtentwicklung der deutschen Literatur, sondern auch abgerundete, liebevoll ausgeführte Lebensbilder aller bedeutenden Dichter und Schriftsteller. Durch seine reiche Gliederung (mehr als zweihundert Kapitel) gewährt Engels Werk dem Leser eine Übersichtlichkeit, wie sie kein ähnliches Buch bisher geboten hat.

Dazu kommt, daß der Leser durch zahlreiche Proben von Dichtern und Prosaikern zugleich eine Blumenlese alles Besten und Wichtigsten erhält, was unsere Literatur hervorgebracht hat. Engel belegt seine Ausführungen regelmäßig mit Beweisstellen aus den Werken der Schriftsteller selbst und gibt dem Leser überdies die gewichtigsten Urteile der berühmtesten Zeitgenossen über die besprochenen Werke. Es ist also kein totes Wissen und eigenmächtiges Gerede, das der Leser sich anzueignen hat, sondern die Literatur erzählt ihm ihre eigene Geschichte meist durch den Mund der berufensten Urteiler.

Von besonderem Wert ist Engels Behandlung der Literatur der Gegenwart. Kein einziges Buch dieser Art hat bisher so eingehend und vollständig gerade den Abschnitt der deutschen Literatur behandelt, der fast jeden Käufer einer Literaturgeschichte am meisten fesselt: die Literatur des letzten Menschenalters, also die Zeit seit 1870. Dieser Abschnitt in Engels Werk würde allein einen gewöhnlichen Oktavband von 400 Seiten füllen. Nicht mit kurzen Bemerkungen werden die Schriftsteller der letzten fünfunddreißig Jahre abgetan, sondern mit derselben Ausführlichkeit wie irgendwelche früheren Abschnitte, ja bei den bedeutendsten Dichtern mit noch liebevollerer Vertiefung werden die berühmten oder nur bekannten literarischen Erscheinungen unserer Zeit erörtert. So umfaßt zum Beispiel der Abschnitt über die Lyrik der letzten zwanzig Jahre allein elf Kapitel, fünfundvierzig Seiten größten Formates. Das Drama seit 1885 wird in zwölf Kapiteln auf sechsunddreißig großen Seiten behandelt. Das Werk reicht bis in den Frühling 1906, ist also von einer Aktualität, wie keine andere Literaturgeschichte sie aufweist.

Endlich einer der wichtigsten Vorzüge: Engels Literaturgeschichte befriedigt das dringendste Bedürfnis jedes Lesers, das nach einer zuverlässigen Wegweisung für die eigene Lektüre! Ratlos steht das Publikum dem stets wachsenden Bücherberge der Literatur gegenüber. Was ist wahrhaft wert, gelesen zu werden? Nach Belehrung hierüber verlangt die ganze gebildete Welt und findet sie nirgends. Mit voller Absicht hat Engel seine Literaturgeschichte dazu bestimmt, diese klaffende Lücke auszufüllen.

Im großen und ganzen zeichnet sich Engel durch sicheren Geschmack aus; das beweist namentlich sein vernichtendes Urteil über Stilgebauer, den Modeschriftsteller. Dagegen will uns das Prädikat „Empfindungsleere“ bei Leuthold nicht behagen; ebensowenig die Behandlung Widmanns, von dem es heißt, er sei mehr Philosoph als Dichter. Hat Engel Widmanns „Buddha“ und „Bin, der Schwärmer“ und „Denone“ nicht gelesen? Von Spittlers „Konrad, der Leutnant“ und „Olympischem Frühling“ wird kein Wort gesagt. Arnold Ott wird nicht erwähnt; ebenso Jakob