

# Nützliche Hauswissenschaft

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1916-1917)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **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.library.ethz.ch)

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

Tavetsch, daß es gegen Südwind ganz geschützt ist und deshalb kann man ja auch dort im Spätsommer, trotz der Höhe von 1400 bis 1600 Meter noch zwischen wogenden Kornfeldern einherwandeln.

Ein ebener Talboden ist von zahllosen Hügeln umgeben. Hinter diesem liegen höhere, aber auch mit Ski ersteigbare Rücken mit schönen Abfahrtsgelegenheiten. Über den Rücken erhebt sich dann das weiß gepuderte Gipfelgebiet. Eine ganze Reihe von Seitentälern öffnen sich ringsum, welche auf Gletscher und Berggipfel führen bis nahe an und über 3000 Meter. Da kann der Anfänger von Sedrun in 10 Minuten nach Salins oder Bugnei steigen, in kaum einer halben Stunde nach Plaun Miez und besonders nach Sumpraus mit langer, sehr schöner Abfahrt. Ist er in der Skikunst weiter vorgeschritten, so steigt er in 2 Stunden zur Alp Pazzola, 3400 Meter, oder Alp Tgom, 2390 Meter, oder zur Alp Cavorgia, 2480 Meter, wo er hoch oben wiederum ein prachtvolles Skifeld mit schöner Aussicht findet. Nicht ganz so weit ist Plaun Grund, 1920 Meter, von dem man bei klarem Wetter das ganze Vorderrheintal bis nach Chur hinabsieht. Der Duolm Bal, in drei Stunden erreichbar, bietet eine sehr schöne und lange Abfahrt. Für den Hochtouristen steht bei sicherem Wetter ein Kranz schöner Berge ringsum zur Besteigung, so der Badus, 2930 Meter, mit seiner berühmten Aussicht, der Pazzolastock, 2744 Meter, welche Berge ja auch von Andermatt auf Ski besucht werden. Die Glanztour ist aber der Oberalpstock, 3330 Meter, der bei günstigen Schneeverhältnissen auch mit Ski zu besteigen ist.

Doch nicht nur dem Sportsmann ist das Gelände günstig, sondern auch dem Erholungsbedürftigen. Eine Schlittenfahrt auf der Oberalpstraße nach Disentis, der Station der Rhätischen Bahn, oder nach Tschamut, Spaziergänge nach Camischolas, Rueras z. B., sind in Mitte der herrlichen Winterlandschaft von besonderem Reiz.

Lange hat diese Gegend im Winter ihren Dornröschenschlaf gehalten; nun soll sie zu neuem Leben erwachen.

W. Derichsweiler, S. A. G., Biz Terri.

## Müßliche Hauswissenschaft.

### Die Selbstbehandlung der Schlaflosigkeit.

Daß ein Monotonwerden des Bewußtseinerhaltens geeignet ist, Schlaf hervorzurufen, ist bekannt. Man schlummert leicht ein beim gleichförmigen Ticktack der Wanduhr, beim Rieseln des Baches, beim Schaukeln oder Wiegen des Rahnes. So können manche Personen Einschlafen erzielen, wenn sie sich die gleichmäßige Bewegung eines wogenden Kornfeldes oder Wasserfalles vorstellen. Das bekannteste Mittel, um das Bewußtsein monoton werden zu lassen, ist das Zählen. Das beste Mittel, um durch Leitung der Gedanken Schlaf zu erzeugen, nennt Dr. Bärwald-Halensee die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Atmung; denn es ist möglich, durch Atembeachtung hypnoseartige Zustände hervorzurufen. Erforderlich dazu ist ein geräuschloses Schlafzimmer. Dann nimmt man eine bequeme Rückenlage ein und versucht eine möglichst vollständige Entspannung aller Muskeln herbeizuführen. Und nun beginnt man ruhig und gleichmäßig, etwas vertieft oder verlangsamt,

aber nicht krampfhaft oder anstrengend zu atmen und seine Aufmerksamkeit auf die Atembewegungen derart zu konzentrieren, daß sie jedem Atemzug möglichst von Anfang bis zum Ende begleitet und keinerlei Nebenvorstellungen aufkommen läßt. Nach einiger Übung haftet das Bewußtsein fest an der Atemübung. Häufig tritt schon nach 50—60 beobachteten Atemzügen eine so tiefe Müdigkeit und ein solches Verdämmern des Bewußtseins ein, daß die Fortsetzung der Übung überflüssig wird. Auch mittels Autosuggestion kann Schlaf erzeugt werden. Es ist nötig, sich die Autosuggestion zu geben, die man wünscht, entweder in Gedanken, oder besser noch mit lauter oder halblauter Stimme, nämlich die eines prompt eintretenden festen und ausreichend langen Schlafes. Man stelle sich dabei ein Ziel möglichst anschaulich vor, denke an die Bewegungslosigkeit, die ruhige Atmung, die erquickende Ruhe des Schlafes, unterstütze auch die Gedanken durch Gesten etwa durch Bestreichen der Augen mit der Hand. Eine weitere Gruppe von Maßnahmen zielt dahin, daß der an Schlaflosigkeit infolge von Sorgen und Verstimmung Leidende sich abends in möglichst heiterer Stimmung niederlege und daß sorgende Gedanken in seiner Gemütslage keinen Halt finden. Er lese vor dem Einschlafen heitere Lektüre, denke an eine schöne Landschaft oder an einen sonstigen wohlgefälligen Gegenstand.

### **Das Kartoffelwalzmehl als Säuglingsnahrung.**

Kartoffelwalzmehl, das sind gemahlene Kartoffelflocken, werden so hergestellt, daß die Kartoffeln gedämpft, dann auf rotierenden, heißen Walzen getrocknet und schließlich gemahlen werden. Die Art der Herstellung stellt die Kartoffelflocken an Nährwert weit über das Kartoffelmehl. Sie enthalten vor allem im Gegensatz zum Kartoffelmehl die für die Ernährung so wichtigen Mikroben der Kartoffel in nahezu unveränderter Menge. Das Kartoffelwalzmehl ist ein ziemlich grobkörniges leicht bräunliches Pulver von angenehmem Geschmack. Nach einer von Prof. Erich Müller-Berlin in der „Berl. klin. Woch.“ veröffentlichten Mitteilung hat sich das Mahl für die Ernährung der Säuglinge seit vielen Wochen sehr gut bewährt. Die Verarbeitung in der Milchküche zu den verschiedensten Milchkahnmischungen und Milchbreien läßt nichts zu wünschen übrig. Die Säuglinge trinken diese neuen Mischungen und essen die Milchkartoffelbreie sehr gern. Irgendwelche Störungen sind nicht aufgetreten. Prof. Müller hält die Verwendung des deutschen Kartoffelflockenmehles zur Ernährung kleiner Kinder auch wirtschaftlich für einen Vorteil, denn es wird uns auch für die Zukunft von ausländischen Präparaten frei machen. Es stellt sich nach den Erfahrungen Prof. Müllers den alten Kindermehlen ebenbürtig an die Seite.

### **Bücherchau.**

Die geistige Unabhängigkeit der Schweiz. (Schweizer Zeitfragen, Heft 51.) Verlag: Art. Institut Drell Fühl, Zürich. Preis Fr. 2. — Inhalt: Prof. E. Seippel, Für unsere geistige Unabhängigkeit. Prof. E. Zürcher, Unsere geistige Unabhängigkeit und die Aufgaben unserer rechts- und staatswissenschaftlichen Fakultäten. Prof. F. de Quervain, Der Professorenaustrausch mit dem Auslande und die intellektuelle Unabhängigkeit der Schweiz. Prof. L. Ragaz, Von den letzten Voraussetzungen der schweizerischen Unabhängigkeit. — Nochmals von den letzten Voraussetzungen unserer geistigen Unabhängigkeit. — Die geistige Untergrabung der Schweiz.