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

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 46 (1942-1943)

**Heft:** 19

**Rubrik:** [Impressum]

**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**

einer Täuschung beruht. Das Wichtige dabei ist vielleicht nicht einmal die Steigerung der Arbeitsleistung, sondern die Fähigkeit, nach der Bestrahlung genau so wie nach einem in Luft und Sonne verbrachten Sonntag dieselbe Arbeit mit einem geringeren Kraftaufwand leisten zu können. Versuche haben gezeigt, daß mit Höhensonne bestrahlte Arbeiter am Tage nach der Bestrahlung eine bessere Akkordleistung erzielen, obgleich sie am Ende der Arbeitszeit weniger müde sind. Diese bessere Arbeitsleistung verlangt zudem noch einen geringeren Kraftverbrauch, d. h. eine geringere Nahrungszufuhr, weil der durch die Bestrahlung gewissermaßen ins Gleichgewicht gebrachte Körper die ihm zugeführten Nahrungsstoffe wirtschaftlicher verarbeitet.

Man darf auf keinen Fall eine solche Bestrahlung mit den sogenannten Dopingmitteln vergleichen, mit starkem Kaffee, Alkohol oder Tabak, die die körperliche und geistige Leistung vorübergehend hochpeitschen, aber mit einer Kraftzufuhr gar nichts zu tun haben, weil der Körper die vorübergehende Mehrleistung hinterher mit einer größeren Erschlaffung, mit einem größeren Verlangen nach Nahrungszufuhr beantwortet. Auch im Sport gilt seit Jahren die Bestrahlung keineswegs als unfaires Dopingmittel; es gilt ja auch nicht als unfair, wenn der Boxer zwischen den Runden abgerieben und massiert wird. Die Bestrahlung wirkt anregend und belebend wie die Massage, ohne daß dem Körper von außen Gifte wie Nikotin, Coffeïn oder Alkohol oder gar Opium oder Morphium zugeführt werden. Natürlich darf auch die Bestrahlung nicht übertrieben werden, aber die meisten Menschen haben gar nicht soviel Zeit und Geld, um sich täglich stundenlang unter die Höhensonne zu legen und „schön braun zu brennen". Nur ein paar Minuten genügen. Es ist ein Unsinn, stundenlang unter die Höhensonne zu gehen, bis sich die Haut entzündet, genau so wie es ein Unsinn ist, an heißen Hochsommertagen stundenlang in der prallen Sonne zu liegen. Jede Medizin, im Übermaß genommen, verliert ihre Wirkung und kann sogar schädlich sein; man gibt ja auch seinem Kind nicht jeden Tag eine ganze Flasche Lebertran. Die künstliche Sonne hat gegenüber der natürlichen den Vorteil der Dosierbarkeit, und diesen Vorteil auszunutzen ist, wenn es sich um die allgemeine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheitsangriffe allgemein handelt, fast noch wichtiger, als wenn die Ultraviolettbestrahlung zur Bekämpfung einer bestimmten Krankheit ausgenutzt wird.

A. Lion, New York.

# DAS ALTE HERZ

Der Arzt erklärt: es braucht der Jahre sieben,
Dann ist der ganze Menschenleib erneut —
Ein andrer bist du morgen schon als heut,
Der Rest von gestern nur ist dageblieben.

Mag sein! Ich weiß: mein Hadern wie mein Lieben
Hat stetig mich bedrückt bald, bald erfreut —
Ein Vollgefühl, das mir die Stunde beut,
Wird von Jahrzehnten selbst noch nicht vertrieben

Ich ging auf mir von einst vertrauten Wegen
Den Waldeshang empor: der weite See
Glomm auf, wie Silber leuchtend, mir entgegen —

Da rührten mich wie vordem Lust und Weh,
Die immerdar die Menschenbrust bewegen:
Mein altes Herz schlug jung in warmen Schlägen.

Ludwig Horn

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistraße 10. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstraße 19, Zürich Telephon 2 35 27