

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 6 (1902-1903)  
**Heft:** 11

**Buchbesprechung:** Bücherschau

**Autor:** [s.n.]

**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:** 13.02.2026

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

zum Essen. Gerade der natürliche Reifeprozeß, der in der Frucht stattfindet, die am Baume reift, ist wichtig, um sie als gesundes Nahrungsmittel geeignet zu machen.

Noch eine andere Ursache, weshalb Obst sich scheinbar nicht mit dem Magen verträgt, ist die unrichtige Zusammenstellung mit anderen Speisen. Speisen haben ebenso wie wir Menschen Abneigung gegen gewisse Sorten.

Der Grundsatz, welcher in der richtigen Zusammenstellung der Nahrung herrscht, ist, daß solche Speisen zusammen genossen werden sollten, die zusammen verdaut werden; dies heißt, solche, die in der gleichen Zeit und im selben Verhältnis verdaut werden. Der Magen verdaut reifes Obst in ein bis zwei Stunden, während Gemüse drei bis fünf Stunden gebraucht. Da Früchte nun schnell verdaut werden, aber ebenso schnell gären, ist es klar, daß Früchte und Gemüse zusammen bei Menschen, deren Verdauungsorgane geschwächt sind, Verdauungsbeschwerden hervorrufen; wenigstens ein Teil von dem Obst muß im Magen verbleiben, bis das damit zugleich genossene Gemüse vom Magen verdaut ist. Laßt uns daher diese Vorsichtsmaßregeln beachten, dann wird das Vorurteil aufgehoben und wir werden den vollen Genuss vom Obst haben.

Aus: „Die Gesundheit“. Herausg. von Th. Stern, Bärenplatz 21, Bern.

---

## Bücherſchau.

---

**Durch Schmerzen empor.** Novellen von Jakob Boßhart. Leipzig. H. Haessel Verlag. 1903. Geheftet M. 2. 80; gebunden M. 3. 80. Die unter diesem Gesamttitel vereinigten Novellen „Die alte Salome“ und „Durch Schmerzen empor“ zeigen uns den in unserer Monatsschrift schon mehrfach rühmlich erwähnten zürcherischen Dichter von einer neuen Seite. Mit Maußtant die unerbittliche Liebe zur Wahrheit in der Darstellung teilend, hat er nun auch, nachdem er sie mit seiner Eigenart verschmolzen, dessen Knappheit, Sicherheit und Schönheit in der Form, die sichere Führung der Handlung und die vornehme Geschlossenheit derselben; aber es lebt eine andere Gesinnung, eine neue Weltanschauung in seinen beiden Novellen; bis dahin einseitig im Baume der Causaltheorie stehend, hat Boßhart diesmal die Kehrseite derselben erfaßt und uns mit erhebender Energie und Kraft gezeigt, daß auch des Menschen Wille und Gesinnung zur Causa, zur Ursache bedeutungsvoller Begebenheit wird, daß wir, indem wir gehoben werden, hinwiederum selber schieben, daß unsere Willensimpulse sich zu sittlichen Kräften entfalten können. Und beide Male ist es das Leiden, welches die Heldeninnen verinnerlicht, sie zur Einkehr nötigt und in ihrem Gemüt den Duell der hingebenden Menschenliebe aufdeckt, den die Hartherzigkeit und Eigensucht der Umgebung verschüttet hatte und verschüttet hielt. Wie der Dichter seine Heldeninnen empor führt, so vermögen seine beiden Novellen auch den Leser zu erheben und zu beglücken und zwar nicht nur durch eine Kunst der Darstellung, welche weit über diejenige Frenssens, der so übertrieben gelobt wurde, hinausgeht, sondern ebenso sehr durch den hinreißenden Glauben an die sittliche Kraft der Menschen und ihre Vervollkommnungsfähigkeit. So nüchtern die Stimmung, so mächtig der Idealismus, der sich bei Boßhart aus schärfster Beobachtung der Wirklichkeit ergibt. Reich und arm, gebildet und ungebildet werden sich an diesem prächtigen Buche, einem wahrschaffenden Volksbuch, erbauen.

Wollte man etwas tadeln, so wäre es die Gewaltsamkeit in der Motivierung von fast unmöglichen Seelenvorgängen, dann die etwas ungleiche Verteilung von Licht und Schatten; die Gegner der Heldeninnen sind in beiden Novellen allzu herb gezeichnet. Dieser Eindruck ergibt sich

jedoch zum Teil aus der Ökonomie der Novelle. In einem Romane hätten die hier allzustark isolierten Gruppen der handelnden Personen mit der großen Welt, die eben aus Gerechten wie aus Ungerechten besteht, in vielfache Beziehung gesetzt werden und damit jener unangenehme Eindruck gemildert werden können.

**Geschichte des Aargaus**, dem aargauischen Volke erzählt von Dr. Ernst Zschokke. Aarau 1903. H. R. Sauerländer & Co., Verlag.

Das reich illustrierte Buch, das schlicht und sauber geschrieben ist und bei aller Sachlichkeit in der Darstellung den warmen Pulsenschlag einer gesinnungstarken Persönlichkeit verrät, verdient von allem Schweizervolk gelesen zu werden, da sich im Hauptteil des Buches die Geschichte der gesamten Schweiz abspiegelt und zwar nicht nur in den politischen Bewegungen, sondern nicht minder in der Wirksamkeit der vielen bedeutenden Männer, welche der Aargau in den Dienst des Vaterlandes gestellt hat und die hier allerdings noch um einen oder zwei vermehrt werden dürfen. Auf den Gelehrtenapparat hat der Verfasser mit Recht verzichtet.

„**Der arme Lukas**“, eine Geschichte in der Dämmerung von Wilhelm Holzamer (Leipzig, Hermann Seemann Nachfolger, Preis Mk. 2.50) — Ein Leben voll reicher und tiefer Innerlichkeit lässt der Dichter hier an unserm Auge vorüberziehen. In schlichten und ergreifenden Worten berichtet uns der arme Lukas den Gang seines Geschicks. Aus der Enge des bäuerlichen Daseins hat er sich hinweggesehnt, d. r. Trieb zum Dichten und Gestalten ist in ihm erwacht. Aber es geht so, daß ihm nichts gelingt, trotz aller Eigenheit und Stärke und Schönheit seiner künstlerischen Individualität. So entchwintet ihm ein Glück des Lebens und auch noch ein anderes: Der Traum seiner Liebe versinkt in Nacht. Da ist er nun ein Sonderling geworden. Als stiller Träumer geht er einsam seinen Pfad weiter, hat er auch das große Wozu des Lebens vergeblich gesucht, so findet er doch schließlich im kleinsten und engsten Wirkungskreise ein bescheidenes Dasein und sieht mit lächelnder Resignation auf die Launen des Schicksals herab. In seiner schlichten Schilderungstiefe ist dies eines der deuthesten Bücher, das uns die junge Dichtergeneration geschenkt hat, und wird jeden Leser sofort in eine stimmungsvolle Andacht versetzen.

Als ein ursprünglicher Dichter, der seinen eigenen Weg ins Land der Poesie fand, zeigt sich Wilhelm Holzamer in seinem neuesten Werk „**Carmen Colonna**“ (Leipzig, Hermann Seemann Nachfolger, Preis Mk. 2.—). Eine selten künstlerische Geschlossenheit wohnt in diesem Gedichtband; es ist die Geschichte einer Liebe, wie sie nur eine feinfühlige Poetenatur erleben und erträumen konnte, der erschütternde Roman zweier sensibler Menschenseelen, die in einer unerfüllbaren Neigung zu einander tiefstes Leid und höchstes Erdenglück durchgeflossen haben. Ein kraftvoll persönliches Gefühlsleben, das mit der Natur aufs innigste verwachsen ist, eine Sehnsucht nach allem Hohen und Reinen klingt dem Leser aus diesen Liedern entgegen und lässt uns erkennen, daß hier einer der begabtesten und hoffnungsreichsten Dichter zu uns spricht. (Siehe Beispiele).

**Alp- und Weidewirtschaft.** Ein Handbuch für Viehzüchter und Alpwirte von Dr. F. G. Stebler, Leiter des alpinen Versuchsfeldes auf der Fürstenalpe, Vorstand der Samenuntersuchungs- und landwirtschaftlichen Versuchsanstalt in Zürich. Mit 421 Textabbildungen. Berlin 1903. Verlag von Paul Parey. 10 Lieferungen à 1 Mark. In Leinen geb., Preis Mk. 12.—.

Das Werk liegt jetzt mit der 10. Lieferung abgeschlossen vor.

In erster Linie für den Praktiker bestimmt, dem der reiche Inhalt eine Fülle trefflicher Belehrung bietet, wird es zugleich von allen Freunden der Alpenwelt mit größter Befriedigung gelesen werden und ihnen viel Verständnis für die wirtschaftliche Eigenart der Alpengegenden vermitteln.

Besonders anziehend wirkt das Werk noch durch die vielen vorzüglichen, zumeist nach eigenen Aufnahmen des Verfassers hergestellten Bilder, welche in den Text eingeschaltet sind.

**Weltall und Menschheit.** Geschicke der Erforschung der Natur und Bewertung der Naturkräfte (Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin und Leipzig). Lieferung 33—36. In den jüngst erschienenen Abteilungen des 2. Bandes führt zunächst Professor Dr. Hermann Klaatsch seine allerseits mit größtem Beifall aufgenommene Darstellung der Entstehung und Entwicklung des Menschengeschlechtes zu Ende, während gleichzeitig Professor Potonié seine

Darstellung der Entwicklung der Pflanzenwelt mit einer geistvollen Erörterung der Frage „Was ist Leben?“ beginnt.

**Erster Jahresbericht des Heim für arbeitsfähige weibliche Blinde.** Sihlstraße 8. Zürich, Orell Füssli, 1902.

17. Bericht der Schweiz. **Aufstalt für Epileptische.** Vorsteher: Direktor J. Kölle und Dr. med. A. Ulrich. Orell Füssli, Zürich, 1903.

**Geographie für höhere Volksschulen.** Von Prof. Dr. J. J. Egli. I. Die Schweiz. 9. vermehrte Auflage. Bearbeitet von Sekundarlehrer J. H. Büchi. Zürich, Schultheß & Co. 1903, 80 Cts.

**Einmachen und Konservieren der Früchte und Gemüse** von Frau Helene ist der Titel eines bei Th. Schröter in Zürich in 3. Auflage erschienenen Büchleins, welches circa 450 erprobte Rezepte zum Einmachen aller Arten Früchte, Beeren, Gemüse, Zubereitung von Obstweinen, Marmeladen, Eismess, Fruchtsäfte, Bowlen etc. in den verschiedensten Arten enthält, nur Fr. 1.35. Die geringe Ausgabe dürfte sich auch der kleinsten Haushaltung reichlich lohnen, wenn man bedenkt, wie leicht Konserven bei unrichtiger Behandlung missglücken.

**Die neuen Kartoffeln** bringen wiederum Abwechslung und Mannigfaltigkeit in das Küchenprogramm. Wie reichhaftig sich dieses gestalten lässt, wird man erst gewahr, wenn man das Büchlein „Kartoffel-Küche von Frau Helene“ besitzt, welches 260 erprobte Rezepte schmackhafter Kartoffelspeisen, sowie Ratschläge zur Aufbewahrung und Überwinterung der Kartoffeln gibt. Auch Kuchen-, Pasteten- und Puddingrezepte in großer Auswahl sind in dem Büchlein (Preis Fr. 1.10. bei Th. Schröter in Zürich) enthalten.

### An unsere Leser!

Die Beilage zur heutigen Nummer, bestehend in einer Ansichtspostkarte, die das vortreffliche Bild „Vater Pestalozzi“ von Konrad Grob veranschaulicht, ist für Propagandazwecke zu gunsten unserer Gesellschaft bestimmt. Der Künstler sowohl wie der Verleger, dem das Vervielfältigungsrecht zusteht, haben einzig und allein in Abetracht der gemeinnützigen Ziele unserer Gesellschaft ihre Zustimmung zur vorliegenden Reproduktion gegeben. Wie wohl den meisten Lesern bekannt sein wird, stellt die schön und tief empfundene Szene, welche hier zur Darstellung gelangt ist, unsern Heinrich Pestalozzi in seinem Wirkungskreise in Stans dar.

Der unterzeichnete Vorstand erlaubt sich, diesen Anlaß zu benutzen, um wieder einmal alle diejenigen, welche noch nicht Mitglieder sind, an unsere Gesellschaft zu erinnern, deren Ziele wir in die Worte zusammenfassen: „Hebung der Volkswohlfahrt durch Förderung der Volksbildung und Volkserziehung im Sinn und Geiste Heinrich Pestalozzi's.“

Unsere Institutionen und Veranstaltungen erfreuen sich eines wachsenden Zuspruches seitens des Publikums. Leider hat aber der uns so nötige Mitgliederzuwachs bis jetzt nicht damit Schritt gehalten. Wir laden daher nicht allein die Abonnenten dieser Zeitschrift, sondern auch die Besucher unserer Leseäle, unserer Bibliotheken, unserer populären Konzerte, Lehrkurse und Vorträge angelegentlich ein, sich unserer Gesellschaft als Mitglieder anzuschließen.

Die tit. Abonnenten werden ausserdem höflich ersucht, die beiliegende Karte ihrem Zwecke entsprechend an solche Bekannte oder Freunde zu adressieren, welche noch nicht Mitglieder unserer Gesellschaft sind.

Zürich, im Juli 1903.

**Der Vorstand**  
der Pestalozzigesellschaft in Zürich.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin in Küschnach b. Zürich. (Beiträge ausschliesslich an diese Adresse erbeten!)

Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.