

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 10 (1906-1907)  
**Heft:** 1

**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:** 20.02.2026

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

einfache wie erfolgreiche häusliche Bewegungskur, nämlich das regelmäßige, kurgemäß durchgeführte Treppensteigen. Hören wir, welche günstigen Erfolge Professor Dr. Krahmer in Halle schon in den 40er Jahren mit dieser Kur erreichte. Eine Dame litt lange Zeit an Kurzatmigkeit, trockenem Husten und heftigem Spizenfatarrh. Es wurde ihr verordnet, ins Gebirge und im Winter nach Italien zu reisen. Ihr Pflichtgefühl als Mutter und Hausfrau hielt sie aber davon ab, und sie bat Professor Krahmer, ihr auf andere Weise zu helfen. „Da weiß ich in der Tat guten Rat“, sagte dieser, „wie das Eine zu tun wäre, ohne das Andere zu lassen, und da sie sich des Besitzes einer guten Portion von Einbildungskraft erfreuen, so werden Sie ohne weiteres für mein Rezept Verständnis zeigen. Denken Sie sich also die Treppe Ihres Hauses als eine Art von „Bergpartie“, zu der Sie gelangen, ohne daß sie sich deshalb besonders kleiden müssen, und die Sie bei jedem Wetter trockenen Fußes zurücklegen können, wobei lose bequeme Kleidung die Freibeweglichkeit des Körpers wie des Brustkastens außerordentlich erleichtert. Prägen Sie sich die Lehren vom Tropfen, der durch andauerndes Fallen den Stein aushölet, fest ein und werden Sie nicht müde, Tag für Tag diese Ihre Bergpartie nicht bloß einmal, sondern dreimal zu unternehmen. Indem Sie sich ferner die nur durch drei Stockwerke gehende Treppe bis zur Höhe eines natürlichen Berges ausgedehnt denken, werden Sie sich mit der Vorschrift befreunden, jede einzelne der drei Touren wiederum drei-, vier-, ja sechsmal zurückzulegen. Was der Wanderer seinen Ranzen nennt, ersetzen Sie in diesem Falle durch ein größeres Buch, etwa einen Folioband, den Sie aber nicht, wie jener, zwischen den Schultern, sondern in den auf den Rücken gestreckten Händen tragen, welche Haltung, wie Sie sofort bemerken werden, die Brust ordentlich heraustreten läßt und freier macht. Was dem Treppenhause an ordentlicher Bergluft ermangelt, das ersetzen Sie durch Öffnung der Fenster und geben sich während des Steigens gehörig Mühe, die hereinströmende Luft in vollen Zügen einzuatmen. In vier Wochen spätestens werden Sie gesund sein“.

In der Tat geschah es so.

Besonderes Gewicht ist noch darauf zu legen, daß man sich beim Treppensteigen nicht mit schweren Winterzeugstoffen oder gar zugeknöpftem Überzieher belastet, sondern in leichter Kleidung dem „Hauptluftmagen“ (den Lungenspitzen) freies Spiel läßt. Etwaiges Frostgefühl anfangs schwindet sehr bald, da dieses häusliche Bergsteigen ebenso erwärmt wie das alpine. Daher ist es besonders auch jenen frostigen Seelen zu empfehlen, die stets kalte Füße und kalte Hände haben. Überhaupt bildet es für alle Leidenden und Schwächlichen ein gleich schätzenswertes Gesundungsmittel, welches wohl verdient, praktisch mehr angewendet zu werden. Wer versucht, wird's erfahren! Probatum est!

---

## Bücherchau.

Brettspiele bilden seit alter Zeit die schönste Unterhaltung für Jung und Alt; bald wird das, bald jenes bevorzugt, immer aber wird jedermann es als angenehme Abwechslung empfinden, wieder mal ein neues Spiel zu spielen und kennen zu lernen. Solchen sei das Büchlein „Allerlei Brettspiele“ empfohlen, das Casar Mitis soeben herausgibt. (Verlag von Otto Maier in Ravensburg; Preis 80 Pfg.) Die Beschreibungen sind in überaus klarer, sachgemäßer und leichtverständlicher Weise gegeben, und alle be-

liebten, eingeführten Spiele sind in dem Büchlein behandelt. Auch neue Spiele, soweit sie sich bewährt und eingelebt haben, finden wir in hübscher Auswahl; deshalb darf das Bändchen mit Recht als eine Schatzkammer der schönsten und beliebtesten Brettspiele bezeichnet werden.

Chadigas Europareise und andere Skizzen. Von Emil Beurmann. Verlag von Ernst Ruhn, Biel, 1906.

Anspruchslose, aber mit frischen Farben hingeworfene Bilder aus dem Leben eines weltfahrenden Malers. In den gemütlichen Ton fallen da und dort scharfe satirische und ironische Streiflichter.

Von der Lieferungs Ausgabe der „Klassiker der Kunst in Gesamtausgaben“ sind soeben die Lieferungen 38 bis 46 erschienen, die im gegenwärtigen Augenblick auf ein ganz besonderes Interesse rechnen können, da sie den mit den vorhergegangenen Lieferungen begonnenen II. Band, der sämtliche Gemälde Rembrandts in getreuen Reproduktionen enthält, zum Abschluß bringen. Die erforderliche kunsthistorische Grundlage für das Studium dieser Blätter gibt außer einer vortrefflichen, von Adolf Rosenberg verfaßten biographisch-ästhetischen Einleitung ein Anhang von Spezialerläuterungen zu den einzelnen Gemälden, an den sich drei die Übersicht sehr erleichternde Register reihen.

Der Mensch und die Erde. Die Entstehung, Gewinnung und Verwertung der Schätze der Erde als Grundlagen der Kultur, herausgegeben von Hans Kraemer in Verbindung mit ersten Fachmännern (Deutsches Verlagshaus Bong & Co., Berlin W. 57). Das Werk stellt sich zur Aufgabe, in umfassender Weise die tausendfachen Beziehungen des Menschen zu den organischen und anorganischen Produkten der Erde, also zur Tierwelt, den Pflanzen und Mineralien, zu Feuer und Wasser, von den primitiven Anfängen bis zum heutigen stolzen Kulturstande nachzugehen. Ein Ziel, das um so höher anzuschlagen ist, als es, den Bedürfnissen unserer Zeit entsprechend, den weitesten Kreisen die Ergebnisse der modernen Forschung auf allen Gebieten der praktischen Arbeit des Menschen zugänglich macht und somit eine Lücke ausfüllt, die infolge der gewaltigen Neuerungen in dem Wissen des Einzelnen entstehen mußte. Was der Erdball trägt und in seinem Innern birgt, was die Wälder und Fluren, die Fluten und Lüfte bevölkert, was zu Stein oder Erz erstarrt, an den Boden gebannt, der lösenden Menschenhand harret, wird Gegenstand der Schilderung sein, sofern des Menschen Geist sich je damit beschäftigte; ein umfassendes, möglichst lückenloses Bild der Erde und ihrer Schätze im Dienste der Menschheit soll erstehen. Daß sich in der Darstellung wissenschaftliche Gründlichkeit mit allgemein verständlicher Sprache verbindet, dafür bürgen die Namen der Mitarbeiter, die nicht nur als erste Autoritäten auf ihren Forschungsgebieten bekannt, sondern auch als Meister volkstümlicher Sprache hoch geschätzt sind. Zu der mustergültigen Darstellung durch das Wort tritt die außerordentlich reiche und einzigartige bildliche Ausstattung des Werkes. Wir nennen aus der vorliegenden ersten Lieferung die farbige Reproduktion eines Frieses „Triumph der Arbeit“, durch den Professor G. Doepler d. J. den Inhalt von „Mensch und Erde“ in allegorischer Form darstellt. Die erste Lieferung von „Der Mensch und die Erde“ gewährt schon einen Maßstab für die Art und Reichhaltigkeit des Gesamtwerkes, welches nach seinem Programm weit über 4000 Illustrationen, farbige und schwarze Beilagen, Karten und Pläne und zahlreiche Extra-Beigaben in dem bewährten neuen Darstellungssystem des Verlages das Werk schmücken sollen. Erwähnen wir schließlich noch, daß der billige Preis von nur 60 Pfg. für jede Lieferung auch den weniger Bemittelten die Anschaffung des Werkes ermöglicht, so können wir unser Urteil dahin zusammenfassen, daß in „Der Mensch und die Erde“ ein Volksbuch im besten Sinne des Wortes geboten wird.

---

Redaktion: Dr. Ad. Uögtlin in Zürich V, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)

Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.

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