Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 10 (1906-1907)

Heft: 7

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: 03.12.2025

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

bläschen sich mit neuer Luft füllen, fangen bei körperlicher Bewegung infolge des tieseren Atmens nach und nach immer mehr der vorher untätigen, meist verklebten Lungenbläschen Luft auf, und zwar von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag mehr. Man merkt dies auch beim Wandern ganz gut. Am ersten Tag leiden die Stubensitzer meist an Luftmangel, sie müssen immer einmal tief aufatmen, die Bruft scheint ihnen zu eng, weil eben für den Mehrverbrauch an Sauerstoff noch nicht genug Lungenbläschen in Tätigkeit getreten sind; aber von Tag zu Tag bessert sich dies, die Lunge scheint immer weiter zu werden, die Brust immer freier. Also ist länger fortgesetzes Wandern die beste Lungengymnastif und bildet das erfolgreichste Mittel zur Gesundung der Lunge und

zur Vorbeugung gegen die vielen gefährlichen Lungenerkrankungen.

Noch ein anderes äußerst wichtiges Organ unseres Körpers zieht aus größeren Fußtouren sehr viel Nuten: das Herz. Mit dem Herzmuskel verhält es sich ebenso wie mit den übrigen Muskeln des Körpers: je mehr Arbeit dieselben leisten, um so kräftiger und fettarmer werden sie. Wie man nun aber z. B. die Armmuskeln nicht auf einmal durch Heben von schweren Gewichten stark machen kann, sondern dazu regelrechte, tagtägliche Armarbeit (auch Hanteln) ausüben muß, ebenso kann der Herzmuskel nur allmählig gekräftigt werden. Auch dies merkt man beim Wandern. Touristen mit "schwachem Herzen" bestommen in der ersten Zeit, besonders beim Bergsteigen, insolge von überanstrengung des Herzens sehr leicht Herzklopfen. Zur Beseitigung desselben genügt übrigens zeitweiliges Stehenbleiben. Wenn sie aber mehrere Tage marschiert, sind, hört das Herzklopfen auf, der Kerzmuskel hat sich gekräftigt und ist nun imstande, die durch die stete körperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Venensystem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Wassersucht u. s. w. entstehen, indem ähnlich wie ein gestauter Bach aus seinem Bett über die benachbarten Gesilde sich ergießt, das Blutwasser aus den Venen in das umliegende Gewebe und die Körperhöhlen eindringt. Wird nun durch längeres Marschieren das Herz gefräftigt und seine Tätigkeit vermehrt, so ershöht sich auch bedeutend seine Saugkraft und es vermag das in die Gewebe ausgetretene Wasser wieder aufzusaugen. Unterstützt wird das Herz hierbei noch durch das beim Wandern eintretende starke Schwizen und durch die Steigerung der Nierenabsonderung, wodurch viel Wasser und Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden werden. Daher bilden auch für alle derartige Leiden,

zur Heilung und Vorbeugung, längere Fußtouren das beste Mittel.

Auf also, das Känzel geschnürt und hinausgewandert in die freie Gottesnatur, den ewigen Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter
einige Stunden, sondern womöglich einmal für mehrere Wochen hintereinander.
Das verleiht dem Körper Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und jenes Kraftgefühl, welches den Kampf mit den Schwierigkeiten des Lebens erleichtert und
die wesentlichste Basis einer gesunden Heiterkeit des Geistes bildet! Wie sagt
Goethe? "Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir
hingehören. Es ist, als ob der Geist Gottes den Menschen unmittelbar anwehte
und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte!"

Bücherschau.

J. Reinhart, Stadt und Land, G'schichte für zum Obesitz, in Solothurner Mund. Inhalt: Stadt und Land. Mariann, das Fraueli. D'r Hötterli. Holzmacher-Karli. — Preis broschiert Fr. 3.50, gebunden Fr. 4.50. (Verlag von A. Francke, Bern)

J. Reinhart hat sich mit seinen bisherigen Erzählungen in Solothurner Mundart — wir nennen aus neuerer Zeit nur "Heimelig Lüt" (1904) und "D'r Meitligranizler" (1905) — nicht nur die rüchaltlose Amerkennung berusener Kritiker, sondern auch einen sichern Plaz in den Herzen seiner Leser erworden. Und das ist sehr begreislich. Form und Inhalt decken sich bei ihm vollkommen. Heimelig wie seine Sprache, die er meisters haft dis in ihre seinsten Schwingungen ertönen zu lassen weiß, ist auch das, was er erzählt. Ihm steht das ganze Register menschlichen Empfindens zur Verfügung, vom beshaglichen Humor dis zum tiesen Ergriffensein. Mit der Anschaulichkeit eines altniederzländischen Meisters weiß er auch die drolligen Vertreter der Spezies Mensch zu malen, den wunderlichen, knorzigen Hagestolz, die Stadtjungser, die auf ihre alten Tage noch das Heuen und Härdöpfelsetze lernen möchte, um Herz und Hand eines Bauernburschen zu gewinnen, und manche andere lustige Figur.

Reinhart ift ein Volksschriftsteller, der seine Lefer von der ersten bis zur letten Seite in seinem Bann halt. In "Stadt und Land" macht man diese Erfahrung aufs neue.

Der sechste Tag. Aus den Briefen einer siebenbürgisch-sächsischen Lehrerin von D. Wittstock, Berlin, Verlag von Karl Curtius, 1907. (Mt. 1.80, elegant broschiert.) 3. bis 5. Tausend. Das warmherzige Buch spricht von einem Lebensgange, auf welchem sich eine Lehrerin in ernster Arbeit an sich selber mit Hilfe Fesu — zu dessen Lebensanschauung sie sich auf dem Wege der Ersahrung durchringt — aus der leiderfüllten Tiese emporarbeitet zum Seelensrieden, der sie unabhängig macht von Gunst und Ungunst äußerer Verhältnisse. Frauen, die auf ihren natürlichen Beruf verzichten müssen, werden an dem Büchlein selber viel Rückhalt sinden und aus den Gedanken Kraft und Erholung schöpfen, nicht weniger als aus dem Beispiel, welches die Heldin dieser Bekenntnisse gibt.

Frühlicht. Wort und Bild für die junge Welt. Zusammengestellt von Heinrich Moser. Herausgegeben vom Zürcher Verein für Verbreitung guter Schriften (Preis: 50 Rappen). Die erzieherisch so wichtige Joee der Liebe zum Tier ist die zentrale Sonne, welche die reizenden Phantasiewelten zusammenhält (Erzählungen und Sedichte), die alle von jener ihren Ursprung genommen haben. Neben Marie von Ebner-Cschenbach und Mörite haben Friz Marti ("Krähenglaube") Jakob Boßhart und Meinrad Lienert poetisch wertvolle, tiefsinnige und zum Teil auch für das kindliche Gemüt leicht saßbare Beiträge geliesert. Das Schriftchen, das originell, da und dort, etwas zu buntsarbig illustriert ist, enthält wirklich nichts Minder-, nicht einmal etwas Mittelwertiges, und darf warm empsohlen werden. (Für Kinder von 10—12 Jahren). Wenn weitere Heste folgen, wird die Gleichsörmigkeit der Ideen in den verschiedenen Beiträgen des ersten Hestes durch die neuen Welten, in welche die solgenden uns führen, von selbst gehoben. Un und für sich betrachtet, ist das erste Hest zu monoton.

Aus dem Berlage von B. Schäfer in Schkeudnitz b. Leipzig gehen uns in neuer Ausstattung zwei schon früher besprochene Werke des schweizer. Dichters Emil Hügli zu: Um der Liebe willen. Drei Novellen, 2 Mf. Vergangene Tage. Novelle 2. Mk. Ferner: Lebensluft. Neue Gedichte. 2 Mf. Gedichte, die durch die Mannigfaltigkeit des Stoffes, die starke persönliche Note und die schöne Form erfreuen.

Le Traducteur (15. Jahrg.) und The Translator (4. Jahrg.) Halbmonatssschriften zum Studium der französischen, englischen und deutschen Sprache. Bezugspreis je Fr. 2.— halbjährlich. Probenummern kostenlos durch den Verlag des Traducteur" oder des "Translator" in La Chauxsdes Jonds (Schweiz). Wer sich auf angenehme Weise in der einen oder andern der oben genannten Sprachen vervollkommnen will, dem empfehlen wir ein Abonnement auf diese praktischen Lehrschriften, deren Vorzüge sind: Zwecksmäßige Anordnung, Vielseitigkeit des Stosses, gediegene Übersehungen und Anmerkungen. Sie gestatten eine möglichst mühelose Bereicherung des Wortschaßes und führen den Lernenden in einsachster Weise in die eigentümlichen Redewendungen der fremden Sprachen

Außerbem wird den Lesern Gelegenheit geboten, mit Franzosen oder Englandern in Briefwechfel zu treten.

Die Montreux=Berner Oberland=Bahn durch das Simmental. (Europ. Banderbilder Nr. 264—266). Direkte Linie Montreux-Zweisimmen-Thun-Interlaken. Beschreibung der von diefer elektr. Bahn durchzogenen waadtland., freiburg. und bern. Gebiete vom Genfersee bis zum Thunersee. Nach dem Französ. des Alfr. Ceresole von B. Hartmann. Photographische Aufnahmen von Fred. Boiffonnas. (78 S. mit vielen Illustrationen und 1 Karte). Zürich, Verlag: Art. Institut Orell Füßli. Fr. 1.50.

Rate Joël, Das Goldfronlein. Madchenfingfpiel in 5 Aufzügen. (85 S. mit 19 Abbildungen der verschiedenen Aufführungen.) 8°. Bürich 1907. Berlag: Art. Institut Drell Füßli. Fr. 2 .- Diefes neue bramatische Marchenspiel der bekannten Jugendschriftstellerin Käte Joël zeigt alle die Vorzüge der bereits erschienenen dramatischen Stude der Verfafferin: Sinnigen, kindlich=poetischen Inhalt, Kenntnis der Bühneneffekte, Berlicfichtigung der Mittel, welche den Rindern behufs Aufführung zu Gebote fteben. Das Stück gewinnt an Wert durch die beigegebenen Muftrationen, welche Szenen aus ben von der Autorin felbst geleiteten Rinderaufführungen darstellen, die in größern Theatern sowohl als in engern Rreisen diese Jahre her so großen Applaus erregten. Die Autorin verweift in den praktischen Angaben gur Ausführung im engen Anschluß an ben Text auf die Musik, die sie selbst komponiert hat und die im nämlichen Berlage zu beziehen ift. In Text, Szenerie, Koftumierung und Musik ift hier der jungen Welt wie aus einem Guß bramatischer Stoff aus der ihr fo lieben Märchenwelt geboten, wie er schöner, poetischer und leichter ausführbar bis jest kaum zu finden mar.

Beimatvolk. Stizzen und Novellen von Karl Frey. Berlag von S. R. Sauer-

länder & Co. in Aarau. Gebon. Fr. 4.—.

Ein frisch geschriebenes Büchlein, das mehr idullische Zuftande als große menschliche Konflitte gur Darftellung bringt. Gine recht heimelige Stimmung atmet "Sigrift Mathis", wo in den Schlufinoten aus der Symphonie eines Glöcknerlebens gewiffermaßen der ganze Gefühlsgehalt eines ftillen, pflichtbewußten Menschen ausklingt. Etwas zu breit ift dagegen Mariandls Wallfahrt geraten. Doch erfreut auch hier die Schlichtheit. Bie aber der Berfaffer, dem es nicht an feinem Empfinden und Stilgefühl gebricht, in ben bäuerlichen Erzählungen vom "Parzenschnitt" reben kann, ift uns unverftandlich. — Das Buch ift ein Grfiling, der zu Hoffnungen berechtigt.

Für den franken Dichter J. Roos find von einer ungenannt fein wollenden Dame aus Narau 30 Franken eingegangen, deren Empfang wir mit herzlichem Dank bestätigen. Die Redattion.

Zum Bilderrätsel im Februarheft.

E3 sind 402 richtige Lösungen eingegangen. (Wo Freude machsen foll, da muß man Liebe faen). Die vier Gewinne ("Das war eine goldene Zeit" von Meinrat Lienert und "Jugendliebe" von Abolf Bögtlin) sind burchs Los auf

Berrn G. Baur, Aderftraße, Burich, Frau Wagner, Lehrers, Burgdorf, Frau Nauer-Wifer, Grüt bei Wetikon,

G. Schwarz, Winterthur (per Arbeiterkafino)

gefallen.

Redaktion: Dr. Hd. Uogtlin in Zurich V, Asylstrasse 70. (Beitrage nur an biefe Abreffe!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Lückporto beigelegt werden. Druck und Expedition von Müller, Werder & Lie., Schipfe 33, Zürich I.