

**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:** 18.01.2026

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

bläschen sich mit neuer Luft füllen, fangen bei körperlicher Bewegung infolge des tieferen Atems nach und nach immer mehr der vorher untätigen, meist verlebten 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 Brust 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 fortgesetztes Wandern die beste Lungengymnastik 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 Nutzen: 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“ bekommen in der ersten Zeit, besonders beim Bergsteigen, infolge 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 Herzmuskel hat sich gekräftigt und ist nun imstande, die durch die stete körperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigten Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Venensystem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Wasser sucht u. s. w. entstehen, indem ähnlich wie ein gestauter Bach aus seinem Bett über die benachbarten Gefilde sich ergießt, das Blutwasser aus den Venen in das umliegende Gewebe und die Körperhöhlen eindringt. Wird nun durch längeres Marschieren das Herz gekräftigt und seine Tätigkeit vermehrt, so erhöht 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 Schwitzen 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 Ränzeli 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!“

## B ü c h e r s c h a u.

J. Reinhart, Stadt und Land, G'schichte für zum Obesiz, in Solothurner Mund. Inhalt: Stadt und Land. Mariann, das Fraueeli. 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 „Dr Meitliggranigler“ (1905) — nicht nur die rückhaltlose Anerkennung berufener Kritiker, sondern auch einen sichern Platz in den Herzen seiner Leser erworben. Und das ist sehr begreiflich. Form und Inhalt decken sich bei ihm vollkommen. Heimelig wie seine Sprache, die er meisterhaft bis in ihre feinsten Schwingungen ertönen zu lassen weiß, ist auch das, was er erzählt. Ihm steht das ganze Register menschlichen Empfindens zur Verfügung, vom behaglichen Humor bis zum tiefen Ergriffensein. Mit der Anschaulichkeit eines altniederländischen Meisters weiß er auch die drolligen Vertreter der Spezies Mensch zu malen, den wunderlichen, knorzigen Hagestolz, die Stadtjungfer, die auf ihre alten Tage noch das Heuen und Härdöpfelsche lernen möchte, um Herz und Hand eines Bauernburschen zu gewinnen, und manche andere lustige Figur.

Reinhart ist ein Volksschriftsteller, der seine Leser von der ersten bis zur letzten Seite in seinem Bann hält. In „Stadt und Land“ macht man diese Erfahrung aufs neue.

Der sechste Tag. Aus den Briefen einer siebenbürgisch-sächsischen Lehrerin von O. Wittstock, Berlin, Verlag von Karl Curtius, 1907. (Mk. 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 Jesu — zu dessen Lebensanschauung sie sich auf dem Wege der Erfahrung durchringt — aus der leiderfüllten Tiefe emporarbeitet zum Seelenfrieden, 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 finden 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 Idee der Liebe zum Tier ist die zentrale Sonne, welche die reizenden Phantasiwelten zusammenhält (Erzählungen und Gedichte), die alle von jener ihren Ursprung genommen haben. Neben Marie von Ebner-Eschenbach und Mörike haben Fritz Marti („Krähenglaube“) Jakob Böhmer und Meinrad Lienert poetisch wertvolle, tiefsinnige und zum Teil auch für das kindliche Gemüt leicht faßbare Beiträge geliefert. Das Schriftchen, das originell, da und dort, etwas zu buntfarbig illustriert ist, enthält wirklich nichts Minderes, nicht einmal etwas Mittelwertiges, und darf warm empfohlen werden. (Für Kinder von 10—12 Jahren). Wenn weitere Hefte folgen, wird die Gleichförmigkeit der Ideen in den verschiedenen Beiträgen des ersten Heftes durch die neuen Welten, in welche die folgenden uns führen, von selbst gehoben. An und für sich betrachtet, ist das erste Heft zu monoton.

Aus dem Verlage von W. Schäfer in Scheudnitz 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 Mk. Vergangene Tage. Novelle 2. Mk. Ferner: Lebenslust. Neue Gedichte. 2 Mk. 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.) Halbmonatsschriften 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 Chaux-de-Fonds (Schweiz). Wer sich auf angenehme Weise in der einen oder andern der oben genannten Sprachen vervollkommen will, dem empfehlen wir ein Abonnement auf diese praktischen Lehrschriften, deren Vorzüge sind: Zweckmäßige Anordnung, Vielseitigkeit des Stoffes, gediegene Übersetzungen und Anmerkungen. Sie gestatten eine möglichst mühelose Bereicherung des Wortschatzes und führen den Lernenden in einfachster Weise in die eigentümlichen Redewendungen der fremden Sprachen

ein. Außerdem wird den Lesern Gelegenheit geboten, mit Franzosen oder Engländern in Briefwechsel zu treten.

Die Montreux-Berner Oberland-Bahn durch das Simmental. (Europ. Wanderbilder Nr. 264—266). Direkte Linie Montreux-Zweisimmen-Thun-Interlaken. Beschreibung der von dieser elektr. Bahn durchzogenen waadtländ., freiburg. und bern. Gebiete vom Genfersee bis zum Thunersee. Nach dem Französl. des Mfr. Cérésolle von H. Hartmann. Photographische Aufnahmen von Fréd. Boissonnas. (78 S. mit vielen Illustrationen und 1 Karte). Zürich, Verlag: Art. Institut Dreß Füßli. Fr. 1.50.

Räte Joël, Das Goldkrönlein. Mädchenfingenspiel in 5 Aufzügen. (85 S. mit 19 Abbildungen der verschiedenen Aufführungen.) 8°. Zürich 1907. Verlag: Art. Institut Dreß Füßli. Fr. 2.—. Dieses neue dramatische Märchenspiel der bekannten Jugendschriftstellerin Räte Joël zeigt alle die Vorzüge der bereits erschienenen dramatischen Stücke der Verfasserin: Sinnigen, kindlich-poetischen Inhalt, Kenntnis der Bühneneffekte, Berücksichtigung der Mittel, welche den Kindern behufs Aufführung zu Gebote stehen. Das Stück gewinnt an Wert durch die beigegebenen Illustrationen, welche Szenen aus den von der Autorin selbst geleiteten Kinderaufführungen darstellen, die in größern Theatern sowohl als in engern Kreisen diese Jahre her so großen Applaus erregten. Die Autorin verweist in den praktischen Angaben zur Ausführung im engen Anschluß an den Text auf die Musik, die sie selbst komponiert hat und die im nämlichen Verlage zu beziehen ist. In Text, Szenerie, Kostümierung und Musik ist hier der jungen Welt wie aus einem Guß dramatischer Stoff aus der ihr so lieben Märchenwelt geboten, wie er schöner, poetischer und leichter ausführbar bis jetzt kaum zu finden war.

Heimatsolk. Skizzen und Novellen von Karl Frey. Verlag von H. R. Sauerländer & Co. inarau. Gebdn. Fr. 4.—.

Ein frisch geschriebenes Büchlein, das mehr idyllische Zustände als große menschliche Konflikte zur Darstellung bringt. Eine recht heimelige Stimmung atmet „Sigrist Mathis“, wo in den Schlußnoten aus der Symphonie eines Glöcknerlebens gewissermaßen der ganze Gefühlsgehalt eines stillen, pflichtbewußten Menschen ausklingt. Etwas zu breit ist dagegen Mariandls Wallfahrt geraten. Doch erfreut auch hier die Schlichtheit. Wie aber der Verfasser, dem es nicht an feinem Empfinden und Stilgefühl gebricht, in den bäuerlichen Erzählungen vom „Parzenschnitt“ reden kann, ist uns unverständlich. — Das Buch ist ein Erstling, der zu Hoffnungen berechtigt.

Für den franken Dichter J. Hoos sind von einer ungenannt sein wollenden Dame ausarau 30 Franken eingegangen, deren Empfang wir mit herzlichem Dank bestätigen.

Die Redaktion.

---

## Zum Bilderrätsel im Februarheft.

Es sind 402 richtige Lösungen eingegangen. (Wo Freude wachsen soll, da muß man Liebe säen). Die vier Gewinne („Das war eine goldene Zeit“ von Meinrat Lienert und „Jugendliebe“ von Adolf Böggtlin) sind durchs Los auf

Herrn G. Baur, Ackerstraße, Zürich,  
Frau Wagner, Lehrers, Burgdorf,  
Frau Nauer-Wiser, Grüt bei Wetzikon,  
G. Schwarz, Winterthur (per Arbeiterkasino)

gefallen.

---

Redaktion: Dr. Ad. Böggtlin 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.