

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 15 (1911-1912)
Heft: 12

Artikel: Freudvoll und leidvoll
Autor: Meyer, J.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-666699>

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: 07.01.2026

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

Freudvoll und leidvoll.

(Ruedertaler-Mundart.)

Puremeitschimöntsch
Send e chächi Choscht,
We Bohne, Schpäck ond Roggebrot
Ond neue süeße Moscht.

Purebuebeprögu
Send es grüsligs Ggääß
We präntelige-n-Eiertätsch
Ond pfettertüfu rääß.

J. R. Meyer.

Wasem Joggeli si Mueter zo der Schuemreis seit.

(Ruedertaler-Mundart.)

Lach mi ietz enot*), du Chäri,
Lach mi ietz lo go, du Täri,
Nüt get's of em Reise,
Zerschter müemmer zeise.

Zerschter müemmer d'Schtüre zawe,
Zerschter müemmer s'Chorn lo mawe.
Wo näh ond ned schtawe?
Wottsch föißliber mäwe?

* = Laß mich jetzt in Ruhe.

Wenn ou öppe d'Böim no treite,
Wenn ou öppe d'Hüener leite!
Säg's em Lehrer nome,
S'mangli-n-is zäntome.

Nei ou, tue ietz ned so grüslig,
Chom mer ned no of em Hüslig.
Mera, sä, du Plogi,
Sebe Bahe wogi.

J. R. Meyer.

Müklische Hauswissenschaft.

Ernährung und Volksgeundheit.

„Die Ursachen dafür, daß in den meisten Staaten Europas die Geistes- und Nervenkrankheiten eine erschreckende Zunahme aufweisen, dürfen wir nicht nur im Alkoholismus, in der Unsittlichkeit und in dem sozialen Kampf ums Dasein sehen, sondern wir müssen sie tiefer suchen: In der Ernährung, wie sie sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts unter dem Einfluß von falschen Lehren und Vorstellungen herausgebildet hat. Überraschend schnell entwickelte sich in dieser Zeit bei den europäischen Völkern die Neigung, in der Nahrung dem Fleisch, den alkoholischen Getränken, dem Kaffee, dem Tee, dem Zucker, dem Salz und den Gewürzen den Hauptplatz einzuräumen. An Stelle eines im Hause gebackenen Vollbrottes, trat das Weißbrot aus den minderwertigen Produkten der Hochmüllerei. Wer glaubt, daß diese Änderung der Ernährung auf unser Blut und auf unseren Organismus keinen Einfluß ausübe, der höre die Worte eines der ersten Ernährungs-Physiologen, des Professor Rubner in Berlin: „Wie Unzählige wissen nicht, daß ihre geschwächte Gesundheit auf habituellen Ernährungsfehlern beruht. Wie manchen schädigt weniger sein Beruf, als vielmehr die unzumutbare Ernährungsweise an der Gesundheit. Man klagt über schlechte Zeiten und mangelnde Ernährung, wo nichts anderes fehlt als Bildung und Wissen. Und welche Fülle von Voreingenommenheiten und falschen Lehren treten dem Wissenden tagtäglich entgegen! Wer hat auf diesem Gebiete eine wirkliche Erziehung genossen? Schlechte Gewohnheiten sind eingewurzelt im Volke und schwä-