

**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.)

Puremeitschimöntschi  
Send e chächi Choscht,  
We Bohne, Schpäck ond Roggebrot  
Ond neue süeze Moscht.

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

J. R. Meyer.

## Wasem Joggeli si Muerter 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'Schüre zawe,  
Zerschter müemmer s'Chorn lo mawe.  
Wo näh ond ned schtäwe?  
Wottsch föissiber mäwe?

\* = Lach mich jetzt in Ruhe.

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

Nei ou, tue ietz ned so grüsli,  
Chom mer ned no of em Hüsl.  
Mera, sä, du Plogi,  
Sebe Batze wogi.

J. R. Meyer.

## Nüchliche Hauswissenschaft.

### Ernährung und Volksgesundheit.

„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 Unsitlichkeit 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 Vollbrotes, trat das Weißbrot aus den minderwertigen Produkten der Hochmühlerei. 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 unzweckmäßige Ernährungsweise an der Gesundheit. Man klagt über schlechte Zeiten und mangelnde Ernährung, wo nichts anderes fehlt als Bildung und Wissen. Und Welch eine Fülle von Voreingenommenheiten und falschen Lehren treten dem Wissenden täglich entgegen! Wer hat auf diesem Gebiete eine wirkliche Erziehung genossen? Schlechte Gewohnheiten sind eingewurzelt im Volke und schwä-