

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 20 (1916-1917)  
**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:** 21.02.2026

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

aber nicht krampfhaft oder anstrengend zu atmen und seine Aufmerksamkeit auf die Atembewegungen derart zu konzentrieren, daß sie jedem Atemzug möglichst von Anfang bis zum Ende begleitet und keinerlei Nebenvorstellungen aufkommen läßt. Nach einiger Übung haftet das Bewußtsein fest an der Atemübung. Häufig tritt schon nach 50—60 beobachteten Atemzügen eine so tiefe Müdigkeit und ein solches Verdämmern des Bewußtseins ein, daß die Fortsetzung der Übung überflüssig wird. Auch mittels Autosuggestion kann Schlaf erzeugt werden. Es ist nötig, sich die Autosuggestion zu geben, die man wünscht, entweder in Gedanken, oder besser noch mit lauter oder halblauter Stimme, nämlich die eines prompt eintretenden festen und ausreichend langen Schlafes. Man stelle sich dabei ein Ziel möglichst anschaulich vor, denke an die Bewegungslosigkeit, die ruhige Atmung, die erquickende Ruhe des Schlafes, unterstütze auch die Gedanken durch Gesten etwa durch Bestreichen der Augen mit der Hand. Eine weitere Gruppe von Maßnahmen zielt dahin, daß der an Schlaflosigkeit infolge von Sorgen und Verstimmung Leidende sich abends in möglichst heiterer Stimmung niedelege und daß sorgende Gedanken in seiner Gemütslage keinen Halt finden. Er lese vor dem Einschlafen heitere Lektüre, denke an eine schöne Landschaft oder an einen sonstigen wohlgefälligen Gegenstand.

### **Das Kartoffelwalzmehl als Säuglingsnahrung.**

Kartoffelwalzmehl, das sind gemahlene Kartoffelflocken, werden so hergestellt, daß die Kartoffeln gedämpft, dann auf rotierenden, heißen Walzen getrocknet und schließlich gemahlen werden. Die Art der Herstellung stellt die Kartoffelflocken an Nährwert weit über das Kartoffelmehl. Sie enthalten vor allem im Gegensatz zum Kartoffelmehl die für die Ernährung so wichtigen Mikroben der Kartoffel in nahezu unveränderter Menge. Das Kartoffelwalzmehl ist ein ziemlich grobkörniges leicht bräunliches Pulver von angenehmem Geschmack. Nach einer von Prof. Erich Müller-Berlin in der „Berl. klin. Woch.“ veröffentlichten Mitteilung hat sich das Mahl für die Ernährung der Säuglinge seit vielen Wochen sehr gut bewährt. Die Verarbeitung in der Milchküche zu den verschiedensten Milchmehlmischungen und Milchbreien läßt nichts zu wünschen übrig. Die Säuglinge trinken diese neuen Mischungen und essen die Milchkartoffelbreie sehr gern. Irgendeine Störungen sind nicht aufgetreten. Prof. Müller hält die Verwendung des deutschen Kartoffelflockenmehlés zur Ernährung kleiner Kinder auch wirtschaftlich für einen Vorteil, denn es wird uns auch für die Zukunft von ausländischen Präparaten frei machen. Es stellt sich nach den Erfahrungen Prof. Müllers den alten Kindermehlen ebenbürtig an die Seite.

---

### **Bücher Schau.**

Die geistige Unabhängigkeit der Schweiz. (Schweizer Zeitfragen, Heft 51.) Verlag: Art. Institut Orell Füssli, Zürich. Preis Fr. 2. — Inhalt: Prof. E. Seippel, Für unsere geistige Unabhängigkeit. Prof. E. Bürcher, Unsere geistige Unabhängigkeit und die Aufgaben unserer rechts- und staatswissenschaftlichen Fakultäten. Prof. J. de Quervain, Der Professorenaustausch mit dem Auslande und die intellektuelle Unabhängigkeit der Schweiz. Prof. L. Ragaz, Von den letzten Voraussetzungen der schweizerischen Unabhängigkeit. — Nochmals von den letzten Voraussetzungen unserer geistigen Unabhängigkeit. — Die geistige Untergrabung der Schweiz.

Frontberichte eines Neutralen. Vom schweizerischen Major Tanner. 3. Band. Ostwärts. Mit Bildern des Verfassers. Verlag August Scherl G. m. b. H., Berlin. Geheftet 3 Mark, gebunden 4 Mark. Das ganze Werk ist, obwohl es in erster Linie die persönlichen Erlebnisse und Beobachtungen des Verfassers wiedergibt, auch eine zusammenfassende Schilderung der Stellungskämpfe im Winter 1914-15 und derjenigen des Winters 1915-16, das Mittelstück dieses Zeitabschnittes bildet die große Maioffensive der Zentralmächte von Gorlice, die anschaulich wiedergegeben ist. In glänzendem Kriegszuge geht es dann vom Dunajec zum Bug, nach Warschau, Nowo Georgiewsk, Brest Litowsk, Wolhynien und Podolien bis zum östlichsten Punkt, den die Verbündeten erreichten, zu deutschen, österreichischen und ungarischen Truppen. Und überall erleben wir in dramatischer Steigerung die packenden, wirklichen Kriegsbilder, wie sie sich einem militärisch geschulten Auge von dem bordersten Schützengraben aus dartun. Major Tanner ist aber nicht ausschließlich Soldat, er widmet auch den politischen und sozialen Zuständen seine Aufmerksamkeit, und es sind im hohen Grade beachtenswerte Auslassungen, die wir über die Polen- und Judenfrage vernehmen. Keineswegs haben wir es hier mit einer trockenen, sachlichen Darstellung zu tun, im Gegenteil, der Verfasser zeigt sich als glänzender Schilderer und warmherziger Poet. Auch die Gegner sollten Tanners Werk lesen, denn auch ihnen wird er gerecht. Ein ganz besonderer Vorzug auch des dritten Bandes sind die mehr als 100 trefflichen Bilder nach Aufnahmen des Verfassers, der auch hierfür einen erlebten Geschmack und sichern Blick verrät.

Vittor von Scheffels Werke sind soeben in einer billigen Gesamtausgabe (2 Ganz=Leinen-Bände zu 544 Seiten) im Hansa-Verlag in Hamburg erschienen und zum überaus billigen Preise von Fr. 4.50 von der Verlagsbuchhandlung C. H. Gutsch, Basel 1, Postfach, zu beziehen. — Wir brauchen bloß darauf hinzuweisen, daß nun auch dem wenig Bemittelten die Möglichkeit gegeben ist, sich diesen Hausschatz zu eigen zu machen, das in seiner Art unerreicht gebliebene Lebenswerk eines Dichters, dessen Auflagen bereits nach Hunderttausenden gezählt werden. Nun soll es, nachdem die „Schonzeit“ abgelaufen, der breiten Masse zugänglich gemacht werden. Die Gesamtausgabe kostet nicht einmal so viel wie vor dem „Der Trompeter von Säkkingen“ allein. Weder diese Dichtung, noch sein Hauptwerk, der Roman aus dem 10. Jahrhundert, „Erfährd“, sind veraltet. Uns Schweizer im besondern wird noch auf viele Generationen hinaus der alemannische Geist, der sich in diesen Dichtungen aufs schönste mit der landschaftlichen und geschichtlichen Stimmung verschmilzt, erfreuen und erquicken als etwas Herz- und Seelenverwandtes, und die heilsamen „Bergspalmen“ haben für uns etwas so Feierlich-Elementares, wie der erhabene Ruf des Alphorns, und wer möchte, auch wenn er Abstinenz ist, auf die feuchte Fröhlichkeit und den „wissenschaftlichen“ Ulf des „Gaudemus“ verzichten? Keiner. Und dies um so weniger, als wir dann aus der frohgemutten Lebensbejahung durch die Lieder in „Frau Aventure“ in die schweren Krisen von Scheffels Seelenleben hineingeführt werden. — Unsere Leser magen frisch zugreifen! Auch die übrigen Sachen sind immer noch lesenswert; denn es spricht daraus ein Ganzer, nicht ein Zerrissener, zu uns.

---

Redaktion: Dr. Ad. Böttlin, in Zürich 7, Asylstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  
→ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.  
Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schippe 33, Zürich 1.

---

#### Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{1}$  Seite Fr. 72.—,  $\frac{1}{2}$ , S. Fr. 36.—,  $\frac{1}{4}$ , S. Fr. 24.—,  $\frac{1}{4}$ , S. Fr. 18.—,  $\frac{1}{8}$ , S. Fr. 9.—,  $\frac{1}{16}$ , S. Fr. 4.50.

für Anzeigen ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{1}$  Seite M. 72.—,  $\frac{1}{2}$ , S. M. 36.—,  $\frac{1}{4}$ , S. M. 24.—,  $\frac{1}{4}$ , S. M. 18.—,  $\frac{1}{8}$ , S. M. 9.—,  $\frac{1}{16}$ , S. M. 4.50.

---

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Moosle, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen, Berlin, Breslau, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, Mannheim, München, Nürnberg, Prag, Straßburg i. E., Stuttgart, Wien.