Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 20 (1916-1917)
Heft: 12

Artikel: Im Wandern
Autor: Knuchel, E.F.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-664014

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: 02.10.2025

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

Es war eine große, ernste, feierliche Minute.

Die Alte, die ich unten mit dem dampfenden Gefäß gesehen hatte, erschien. Sie hob abermals den Deckel ab und roch und pustete hinein. Gute Alte, dein Dekokt kommt zu spät.

Frohes Schreiten.

Im Wandern muß ich lauschen
dem lieben Klang:
deines Kleides Rauschen
und deinem Gang.

Sehnsucht folgt ohne Schranken
dem leichten Tritt;
gar liebe Gedanken
eilen mit.

E. F. Knuchel.

Im Wandern.

Ich lieb es durch lange Alleen zu wandern,
Da gleiten die Bäume von einem zum andern
Im Gleichklang der Schritte an mir vorbei.
Von fern her ein Hall verworrener Töne —
Sonst klingt in das Reich der einsamen Schöne
Nur von spielenden Kindern verhallend ein Schrei.

E. F. Knuchel.

Bunter Winkel.

Das Fletschern, ein Mittel zum Durchhalten.

Das Fletschern kann Kersting aus eigener Erfahrung als das einfachste, aber wirkungsvollste Mittel empfehlen, in der jetzigen Zeit der Nahrungsmittelknappheit nicht nur gesund und leistungsfähig zu bleiben, sondern sogar gesunder, leistungsfähiger und zufriedener zu werden. Was das Fletschern betrifft, so ermüdet die Kaumuskulatur allerdings bei dem Anfänger dieser Methode. Nach einigen Tagen der Übung wird eine Ermüdung sich kaum noch geltend machen. Nicht diese rein äußerliche, im Anfange bei einigen Menschen auftretende Ermüdung ist der Grund, weshalb der Fletscherer weniger ißt, sondern die bei viel geringerer Nahrungsaufnahme sich angenehm fühlbar machende Sättigung, die, ohne Müdigkeit und Unbehagen zu verursachen, mindestens so lange anhält, als nach großen Schling- und Schlemmermahlzeiten. Wenn schon zu allen Zeiten und unter allen Umständen die Erkenntnis vom Werte des guten Kauens für die Gesundheit und Lebensdauer des einzelnen Menschen von größter Bedeutung ist, so ist es jetzt die vornehmste Pflicht, mit allen Mitteln für die Volksaufklärung zu sorgen, daß bei der gegenwärtigen Lebensmittelknappheit die ganze Schweiz fletschert. Auch für den Geschmack der Speisen ist das Fletschern vorteilhaft; denn, wenn man den einzelnen Bissen im Mund zerkleinert, so offenbart sich ein früher nie geahnter Wohlgeschmack, und zwar gerade an den am einfachsten zubereiteten, wenig oder gar nicht gewürzten Speisen.