

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 22 (1918-1919)
Heft: 2

Artikel: Min Schatz
Autor: Zimmermann, Arthur
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-662349>

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: 16.01.2026

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

Min Schak.

I kenn es herzigs Büseli,
En tonners nätte fratz —
Es git keis süezers Gspüseli
Halt als min liebe Schak.

Es Müli hät's, wie Bluet so rot,
Es Herzli wiß wie Schnee,
Runddrehti Uermli — sapperlott —
Und no mängs anders meh.

Und alles, was es hät, isch mi,
Nu mine ganz allei,
Drum lit mer d'Wält voll Sunneschi,
Obs rägni oder schnei.

I bi so glückli, bi so rich —
Es git kein richere Ma:
Lachet ihr nu — mir isch es glich —
I weiss scho, was i ha!

Arthur Zimmermann.

Praktische Hauswissenschaft.

Hygienische Herbstregeln.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Die Fenster auf! so lange die Witterung es irgend noch erlaubt. Lieber sich wärmer anziehen und die Fenster auflassen, als sich schon jetzt absperren von der belebenden Außenluft und sich einsperren in die dunstige Heizluft.

Milde, sonnige Herbsttage bilden noch die letzte hygienische Gnadenfrist des Jahres zur Abhärtung des Körpers gegen die Unbilden des Winters; daher nutze man sie recht aus mit Wandern im Freien, kräftigenden Luftbädern und kalten Waschungen.

Jeden Tag bei jedem Wetter im Freien sich bewegen, sonst wird man bald wetterscheu und stubenfiech.

Empfindliche Personen sollen im Nebel oder Wind nur durch die Nase atmen und nicht sprechen.

Radfahrer und Wanderer dürfen beim Rasten sich nicht mehr im Wirtschaftsgarten niedersezen, sondern mögen in die schützende Wirtstube gehen.

Bei kühler, nebliger Witterung sich nicht mit dünner Sommerkleidung brüsten, sondern warme Unterkleidung anlegen; sie ist zweckmäßiger als dicke, die Atmung beschwerende Oberkleidung.

Bei Regenwetter greife man zum Schirme, aber nicht gleich zum Überzieher. Nach jedem Ausgang sofort Schuhe und Strümpfe wechseln.

Täglich frisches ungekochtes Obst essen! Es bildet nicht nur ein labendes Genussmittel, sondern auch ein wohlgeschmeckendes Naturheilmittel bei Verstopfung, Hämorrhoiden, Fettleibigkeit, Hautausschlägen und dergl.

Auch Gemüse soll bei keiner Mahlzeit fehlen; es darf aber nicht in Wasser ausgekocht und dadurch seines Nährstoffgehaltes beraubt sein, sondern muß (in Fett) gedämpft werden.

Schreiben und Lesen in der Abenddämmerung oder im Zwielicht (Tages- und Lampenlicht) ist für die Augen der Erwachsenen und namentlich der Schuljugend sehr schädlich.

Die Zimmeröfen sind jetzt genau zu untersuchen und etwaige undichte Stellen auszubessern, damit nicht beim späteren Heizen gefährliche Verbrennungsgase die Zimmerluft vergiften.