

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 22 (1918-1919)  
**Heft:** 3

**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:** 30.12.2025

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

## Der hygienische Wert der grünen Gemüse.

In auffällig großer Zahl sind im letzten Kriegsjahr von den Ärzten wässerige Anschwellungen bei Patienten beobachtet, und diese vielfach als Folge von Herzleiden und Nierenentzündungen angesehen worden. Beide Annahmen haben sich als irrig erwiesen, vielmehr sind genannte Krankheitserscheinungen auf einseitige Ernährung zu beziehen. Dr. Döllner in Duisburg führt das Krankheitsbild, das er auch in Polen beobachtete, auf einseitige Kartoffelernährung zurück und zwar darauf, daß nur eine einzige Zubereitung der Kartoffeln durch Kochen stattfand. Er hat durch Zusatz von Fett zu den Kartoffeln und grüner Gemüseernährung (Spinat, Kraut und Rosenkohl), sowie von Kakao und Schokolade alle Krankheitsfälle in wenigen Tagen zur Heilung gebracht. Auch in Deutschland ist einseitige Ernährung die Ursache der Krankheit; seit vorigen Herbst waren bis zur neuen Ernte alle grünen Gemüse vom Markt verschwunden oder unerschwinglich teuer. Die Gemüsekonserven waren beichlagnahmt. Die Gemüseernährung war also eine höchst einseitige, sie bestand aus Kartoffeln, Steckrüben und höchstens etwas Rotkraut. Es fehlten also vollständig die chlorophyllhaltigen Gemüse, welche auch die Träger des Eisens und der Nährsalze sind. Es handelt sich um eine Ernährungsstörung, welche sich in einer Verschlechterung der Blutqualität ausspricht. Diese Bluterkrankung ist eine Folge der ungenügenden Zufuhr von Salzen. Also eine falsche Ernährung. Ein letztes Moment, welches den beobachteten Krankheitsfällen gemeinsam ist, ist der Mangel an frischer Luft, die ungenügende Versorgung mit Sauerstoff. Es handelt sich um Menschen, die wenig an die frische Luft kommen und daneben sich unrichtig ernähren. Unserer Volksernährung muß also die grüne Pflanzennahrung wiedergegeben werden (Spinat, Wirsing, Rosenkohl, Salat). Es ist jedoch von Wichtigkeit, daß die Gemüse aber auch in preiswertem Zustand zur Verfügung stehen, damit auch die Minderbemittelten sie erschwinnen können.

## Bücherchau.

Ferienbuch für die Jungen. 1. Teil, Frühling und Sommer. Unter Mitarbeit von Herm. Gmch, Aarburg; Prof. Dr. Aug. Forel, Yverne; Dr. Hans Friedrich, München; Hans Meher, Glarisegg; S. Koll-Tobler, Kaltbrunn; Dr. Max Dettli, Glarisegg; Prof. Dr. P. Steinmann, Aarau, herausgegeben von Hans Günther. Mit 47 Abbildungen im Text und 11 Tafeln. Verlag von Rascher u. Cie., Zürich, 1918. — Eine Fülle interessanter Aufsätze aus der Naturlehre und Physik, die unsere Jungen hauptsächlich zu Studien und Versuchen im Freien anregen sollen. Sie zerfallen in Ferienaufgaben für Photographen, Studien auf der Eisenbahn, Ferien am Strande, flugtechnische Experimente, Altes und Neues für Tier- und Pflanzenfreunde, an See und Teich, Nachdenkliches für Regentunden, und eignen sich vortrefflich, der heranwachsenden Jugend die Augen zu öffnen und sie über das, was sie gesehen, selbständig nachdenken zu lehren. Es handelt sich hier nirgends um Spielereien, sondern um ernste Einzelfragen, deren leicht verständliche Lösung immer neue grundsätzliche Erörterung darstellt und jeweilen ein ganzes Fragegebiet bedeutet.

Die vier volkstümlichsten deutschen Märchen, von Hans Wigig, 1.—4. Tausend. Verlag: Gebrüder Stehli, Zürich. „Schneewittchen“, „Aschenputtel“, „Hänsel und Gretel“, „Das tapfere Schneiderlein“ sind von dem bekannten Zürcher Illustrator mit farbigen, kräftig bewegten Bildern versehen, worden, die der alles vergrößernden Phantasie der Kinder aufs köstlichste entsprechen. Die

Betrachtung dieser Bilder wird dazu beitragen, die Kinderlein den Inhalt der vier Märchen wirklich erleben zu lassen und ihre Vorstellungswelt um unauslöschliche Eindrücke bereichern.

**Kleine Waldgeheimnisse.** Text und Originallithographien von Robert Hardmeyer. Verlag von Gebr. Stehli, Kunstverlag, Zürich. Zwei Bändchen vereinigen je ein Duzend farbige Steinzeichnungen, die irgend eine heitere Situation aus dem Gnomenleben darstellen, welche aus einer größeren Handlung entnommen wurde, die der Künstler jeweilen auf dem gegenüberstehenden Blatte skizziert hat: Wie der Gnomenfrik, auf einer Wanderung begriffen, in einem Pilzhut einschläft; wie die Zwergmännlein vor der bösen Wichtelmännchengret und ihrem rasenden Tanze sich vor Angst und Schrecken hinter einer Tannenwurzel verkriechen, wo sich die Zwerglein ihren Kuchen holen; wie sie mit den Staupilzen ihren Schabernack treiben; wie sie auf die Honigjagd gehen, sich im Regenspiegel bewundern; am Gismantel sich den ersten „Ruhnagel“ holen; wie die Zwergweibchen ihre Wäsche aufhängen oder ihren neuesten Hut probieren usw. Hardmeyer ist unerschöpflich in seinen Einfällen, um unsern Kindern die Leiden und Freuden der Zwerglein im Walde, ihre Enttäuschungen und Überraschungen in dem Reiche vorzuführen, das für ihre Phantasie von jeher ein Quell von Geheimnissen war. Eine launige Kostprobe davon geben uns die beiden Bändchen. Für die französische Ausgabe hat Frau S. Gailloud den Text ganz vortrefflich dem Geschmacke der Romanen angepasst, nicht einfach übersetzt. Zweifellos bedeuten die Bilder eine Bereicherung und Belebung der kindlichen Phantasie.

Im selben Verlage gab der bekannte Zürcher Kinderbücher-Zeichner Hans Zibig 8 farbige Bilderfibeln, welche den ganz Kleinen die Gegenstände aus ihrer Umwelt, aus Stube und Haus, aus Hof und Feld und Wald, aus Tier- und Menschenwelt in verschiedenen Jahreszeiten, in ruhender Lage oder charakteristischer Bewegung vor Augen führen sollen — plastico — drafitico, wie es die Kinder gerne haben. Die Büchelchen folgen übrigens einander methodisch fortschreitend vom Einfachen zum Zusammengesetzten, von bloßen Gegenständen zur Verbindung derselben und zur Handlung.

**Ertagreiche Bienenzucht.** Eine kurzgefaßte Anleitung von Coelestin Schachinger. In diesem Büchlein bietet der Verfasser, bekannt als Herausgeber der von ihm vorzüglich geleiteten „Oesterr.-Ungar. Bienenzeitung“, und als Verfasser zahlreicher kleinerer Werke über die Bienen und deren Pflege, mehr als eine kurze Anleitung; denn es wird in demselben ein wohlabgerundetes Bild einer verständnisvoll betriebenen Bienenzucht geboten. So ist das Werkchen, aus eingehendem Wissen und reicher Erfahrung geschöpft, dazu geeignet, nicht nur dem Anfänger in der edlen Bienenzucht als führender, ratgebender Leitfaden dienlich zu sein, sondern auch überhaupt jedem, der sich für das Leben, die Eigenheiten des interessanten Insektes, für die Betreuung desselben, dann für die Gewinnung des heute so zur Wertschätzung gelangten Nahrungs- und Heilmittels, des Honigs, interessiert, in ausführlicher Weise Kunde zu geben. Die Schreibweise, klar, flüssig, leichtfaßlich und allgemein verständlich, verrät den gewandten Fachschriftsteller. Zahlreiche gute Abbildungen vervollständigen in wertvoller Weise den Text. Verlag (L. B. Enders'sche Kunstanstalt, Neutitschein). Preis R. 1.35 = Mk. 1.10.

**Redaktion:** Dr. Ad. Wögtlin, in Zürich 7, Mhlstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  
 Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.  
 Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schiffe 33, Zürich 1.

#### Insertionspreise

für Schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 120.—,  $\frac{1}{2}$  S. Fr. 60.—,  $\frac{1}{3}$  S. Fr. 40.—  
 $\frac{1}{4}$  S. Fr. 30.—,  $\frac{1}{8}$  S. Fr. 15.—,  $\frac{1}{16}$  S. Fr. 7.50;  
 für Anzeigen ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 150.—,  $\frac{1}{2}$  S. Fr. 75.—,  $\frac{1}{3}$  S. Fr. 50.—,  $\frac{1}{4}$  S. Fr. 37.50,  $\frac{1}{8}$  S. Fr. 18.75,  $\frac{1}{16}$  S. Fr. 9.40.

**Alleinige Annahmestellen:** Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Thun, Olten, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.