

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 33 (1929-1930)  
**Heft:** 23

**Artikel:** Stromfahrt  
**Autor:** Huggenberger, Alfred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672689>

#### **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:** 19.02.2026

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

Stunden zugebracht hatten, machten wir uns zum Aufbruch fertig. Vor dem Eingang des „Schlosses“ standen bereits mehrere Eingebohrne mit geschlachteten Ziegen, Kokosnüssen, Bananen und verschiedenen essbaren Wurzeln und Kräutern. Baron übergab dem Häuptling feier-

lichst das Gewehr und überließ ihm sogar die Whiskyflasche. Dann verabschiedeten wir uns. Unter den Klängen der schwarzen Inselgarde wurden wir zu unserem Boot begleitet. Wohl behalten und um ein Erlebnis reicher, landeten wir an Bord unseres Schiffes ...

### Stromfahrt.

Das war ein wunderlicher Traum!  
Ein Nachen hing am Weidenbaum, —  
Risch! fällt die Kette auf den Kies,  
Ein Jauchzer gellt — ich weiß nur dies:  
Die Lust, die will ich büßen!

Das Tal in Sommerherrlichkeit,  
Die Welle rauscht: Wir wandern weit!  
Ein Kirchlein winkt mir ab und an  
Mit rotem Helm und Wetterhahn,  
Aus niedern Hüften steigt der Rauch,  
Ein Mähder schafft, mich streift der Hauch  
Der frischgelegten feuchten Mahd,  
Auf breiten Zelgen wogt die Saat  
Und träumt von goldnen Garben.

Schön ist der Forst, der dunkle Forst!  
Ein Bussard fliegt gemach zum Forst;  
Der schwarzen Tannen summe Pracht  
Hat sich im Strom ein Bild gemacht.  
Die Erle steigt zum Uferrand,  
Ein Reiher fischt am seichten Strand,  
Es äugt das Neh aus fischer Hut,  
Die Birke biegt sich auf die Flut  
Und trinkt mit durst'gen Zweigen.

Vorbei! Ein Städtlein steigt empor,  
Ein altes Nest mit Wall und Tor.  
Ich las davon so irgendwo,  
Nun seh' ich's trocken, sonnenfroh!  
Du steinern Wort erzähl' einmal!  
Von heißer Lust, von Hass und Qual,  
Von Mörsersturm und Festgeläuf, —  
Still! Ich hab' nicht zum Lauschen Zeit!  
Schon wölbt das graue Brückentier  
Den Rücken dräuend über mir;  
Am wuch'gen Pfeiler streift mein Kahn, —  
Wie sieht die Welt sich seltsam an!  
Ein Karren rattert, plump und schwer,  
Und Menschlein trocken hin und her  
Mit Sorgen und Gebressen.

Das war ein wunderlicher Traum!  
Verwandelt plötzlich Zeit und Raum:  
Auf breitem Strom treibt mein Boot,  
Vom blassen Abendgold umloht.  
So mit der grünen Flut allein  
Hör' ich am Grund ein Singen sein:  
Tausend Bäche aus Hain und Schlucht  
Schaffen wir des Stromes Macht!  
Tausend Quellen aus Nord und Süd,  
Weiß jede ein andres Wanderlied!  
Die erste singt: Unterm Gletschertor  
Stürmt' ich rauschend und brausend hervor,  
Felsen stürzend mit jähem Mut  
War ich jetzt Schaum, jetzt springende Flut.  
Nicht Wehr noch Schranke hemmte den Schritt,  
Steg und Stamm, ich riß sie mit!

Aber im Bergsee tief und klar  
Sah ich, wie schön die Heimat war,  
Ich kann sie nicht vergessen ...  
Die zweite singt: Im Walde dicht  
Unterm Eichbaum quoll ich ans Licht.  
Verborgener Kammern heimliche Pracht,  
Des Berges Hort, von Zwergen bewacht,  
Alles schien mir arm und gering,  
Als mich der goldene Tag umfing.  
Mein Becken speiste Moos und Blatt,  
Die scheue Hirschkuh trank sich saft,  
Ich weiß von einer Mühle im Grund,  
Mir hat eine Maid mit rotem Mund  
Ein Tränlein mitgegeben. —

Es dunkelt sacht. Gewaltig ziehn  
Die Wasser ihre Straße hin.  
Ob nicht die Nixe nach mir schiebt,  
Die tief am Grund mit Kieseln spielt?  
Da plötzlich steigt voll Glanz und Pracht  
Ein Märchen auf aus Strom und Nacht:  
Der Riesenstadt verklärtes Bild,  
Dem manche summe Sehnsucht gilt!  
Der Prunkpaläste reiche Schau,

Der hohen Dome Wunderbau  
Mit Steingenelk, mit Kreuz und Stern,  
Und Marmorsäulen ragen fern! . . .

Ein Jubelschrei! — In Sonnennot  
Erstarrt das Bild, sein Glanz ist tot  
Und Fahrt und Traum zu Ende.

Alfred Huggenberger.

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

### Kurgasttypen.

In den Badeorten erscheinen regelmäßig Kurgäste, die durch eine besondere seelische Verfassung auffallen. Da steht an erster Stelle der Pedant, der nie ohne zahlreiche Röntgenbilder, Kurven, Tabellen, Briefe und Atteste erscheint. Besonders gefürchtet ist dieser Gast für seine Umwelt, da er in den meisten Fällen mit Vorliebe, besonders bei Tisch, eingehende Schilderung seines Gesundheitszustandes gibt. Er nimmt es mit der Kur sehr genau, er ist meistens unzufrieden, daß nicht noch mehr für ihn geschieht. Das Gegenteil von diesem Pedanten ist der Enthusiast, der sich mit begeisterten Worten über die Kur ausspricht, aber diese Begeisterung schlägt allzuleicht in das Gegenteil um. Ein anderer Typus zeichnet sich dadurch aus, daß er überall etwas auszusezzen hat, endlose Verbesserungsvorschläge macht und unaufgefordert jedem anderen Kranken menschlichen und ärztlichen Rat erteilt. Die Unverständene ist immer ärztbedürftig. Sie braucht immer Sensationen und verschafft sie auch ihrer Umgebung. Sie liefert immer Gesprächsstoff und erzeugt in kleineren Badeorten ein Kino. Der Prominente muß möglichst oft in der Kursliste erscheinen und betont täglich mehrmals, er sei hier als Privatperson und wünsche nicht erkannt zu werden. Allerdings werden von diesem Kurgast die Rechnungen meist als persönliche Kränkungen empfunden. Der Angstliche lebt in steter Besorgnis, es könne bei ihm irgendeine ganz unerhörte, noch nie dagewesene Schädigung durch die Heilbadewirkung eintreten.

### Die Roggenbrotfrage vom ärztlichen Standpunkt.

Zu der gegenwärtig so viel erörterten Frage: Roggenbrot oder Weizenbrot nimmt auch Prof. Thomas in Leipzig Stellung. Er geht von der unbestrittenen Tatsache aus, daß das Roggen-

forn eiweißärmer und zellmembranreicher ist wie das Weizenforn. Auch für das Mehl gleichen Ausmahlungsgrades gelte dies. Das Roggenweiß wird weniger vollständig verdaut. Das in weissem Mehl vorhandene Eiweißgemisch ist biologisch minderwertiger als das Eiweißgemisch des ganzen Korns. Kleienreiche Brote haben sich nicht einbürgern können. Der Geschmack der Bevölkerung geht nach einem leicht verdaulichen Brot. Der Handel fördert dieses Verlangen; denn weisses Mehl hält sich besser, es wird weniger leicht muffig. Bei der Roggenbrotfrage heißt es keineswegs Weiß- oder Graubrot; Weißbrot soll nicht abgeschafft und Graubrot niemand aufgezwungen werden. Der geringere Eiweißgehalt des Roggens ist aber biologisch unbedenklich. Da ja Weizenmehl nicht völlig ausgeschaltet, sondern ihm nur  $\frac{1}{10}$  bis  $\frac{1}{5}$  Roggenmehl zugesezt werden soll, so würde selbst, wenn  $1\frac{1}{2}$  Pfund Brot im Tag genossen würden, es sich nur um ein Weniges von 1,6 bis höchstens 4,0 Gramm Eiweiß handeln. Das Getreideforn enthält verschiedene Eiweißkörper in verschiedener Verteilung. Die Kleie enthält anderes als der Mehlfatern. Das gilt für das Weizenforn ebenso wie für das Roggenforn. Je weißer das Mehl, je weniger ausgemahlen das Korn, umso biologisch minderwertiger ist sein Eiweiß. Insofern verhält sich weisses Roggenmehl etwas schlechter als Weizenmehl von gleicher Farbe; Roggen kann eben dabei nur um 20% weniger ausgemahlen werden, als der Weizen. Aber wir leben ja niemals ganz allein vom weißen Mehl. Jede kleine Zugabe von einem anderen Eiweißstoff, aus irgend einem anderen Nahrungsmittel stammend, kann die Mehl- und Eiweißstoffe ergänzen und ein hochwertiges Gemisch aus ihnen machen. Prof. Thomas kommt daher zum Schluß, daß vom ärztlichen Standpunkt aus gegen eine umfangreichere Verwendung von Roggenmehl nichts einzutwenden sei.

Redaktion: Dr. Ernst Schiemann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) — Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstrasse 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{32}$  Seite Fr. 22,50,  $\frac{1}{64}$  Seite Fr. 11,25  
für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{32}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{64}$  Seite Fr. 12,50

Alleinige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Moosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.