Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 34 (1930-1931)

Heft: 23

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

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: 18.10.2025

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

Ach, wenn die Zeif einmal...

Ach, wenn die Zeit einmal für kurze Dauer Ganz stille hielte, keine Uhr sich regte, Daß ich des Glückes unnennbare Schauer Und alles, was mein Serz so tief bewegte, Auskosten dürfte, fern der laufen Welt, Nur nahe dem geliebten Augenzelt! Und so in jener zeifenlosen Stille Des Himmels weifen Sternenraum durchschreifen, Erkennend, daß des Schöpfers heil'ger Wille Nur Liebe ist in alle Ewigkeifen, Und daß von seiner Liebe hehrer Gluf Ein Funke auch in unsrer Seele ruht...

Wenn und aber.

Jeden Tag stoße ich mich drei= oder viermal auf die beiden Dinger, die Wenn und Aber hei= gen. Ich würde der glücklichste Mensch auf der ganzen Welt sein, wenn nicht erstens, wenn nicht zweitens, wenn nicht zehntens! Aber er= stens, aber zweitens! Und überhaupt: Die ganze Welt würde das reinste Paradies sein, wenn nicht erstens, wenn nicht hundertstens! Und alles könnte so leicht, so schön, so wundervoll sein, wenn nicht! Das ganze Leben ist ein Kampf gegen die "Wenn nicht" und "Aber leis der". Fast bei jedem Wunsch, den man hat, kugelt so ein Wenn oder Aber in die Gegend und Schluß mit der Herrlichkeit. Und man är= gert sich obendrein! Nun will ich nicht mehr! Ich will mir nicht auch noch das durch Ürger verderben lassen, was ich mir nicht erst zu wün= schen brauche, sondern, was ich habe. Ich habe nämlich entdeckt, daß es eine ganze Masse Men= schen gibt, die gerne gehabt hätten, was ich hatte; während ich wieder, ach so furchtbar gern haben wollte, was diese andern hatten. Da= raufhin habe ich angefangen, meine Wünsche einmal gründlich zu revidieren. Warum denn immer gerade das wünschen, was man nicht hat? Und warum denn immer auf die Menschen sehen, die mehr haben und die es scheinbar bes= fer haben? Es gibt doch so viele, viele Leute, die es sicher viel schlechter haben. Wenn man schon so eingerichtet ist, daß man immer ver= gleichen muß, warum sich dann nicht mit der letzten Sorte Menschen vergleichen? Warum nicht an das denken, was man mehr hat als andere? Und froh und dankbar sein, anstatt immer an das zu denken, was andere mehr

haben und dadurch ärgerlich und unzufrieden zu werden? Und während mir früher die Wenn und Aber wie die Wilddiebe im Revier herum- liefen und mir zu meinem größten Arger die schönsten und liebsten Wünsche meuchlings abschössen, machte ich es jetzt so, wie es schon manscher vernünftige Jagdbesitzer gemacht hat, der gegen Wilddiebe zu kämpfen hatte: ich machte die beiden Ruhestörer zu Forstaufsehern. Können sie schon das Schießen nicht lassen, so solen sie jedenfalls mir zum Rutzen und nicht mir zum Schaden schießen. Wie man das anstellt? Sehr einfach. Sehr probat! Sehr wirkungsvoll!

— "Wenn...!" Die Dummen machen es so: "Wenn ich ein Auto hätte und wenn ich im Jahre 20 000 Franken hätte und wenn ich ein schönes, großes Haus hätte und wenn ich nach Italien oder Äghpten oder sonstwo hinfahren könnte! Ach ja, ach ja! Wie haben andere es aut! Aber ich!"

Die Alugen aber machen es so: "Wenn ich blind wäre, wie es Tausende sind; wenn ich fein Bett hätte und kein Dach über meinem Kopf und wenn ich in der Nacht unter irgendeinem Brückenpfeiler oder in irgend einer Scheune vor Kälte zitternd unterkriechen müßte und wenn ich ein bißchen Koks aus Abfallhaufen heraussuchen müßte! Tausende müssen das! Tausende haben nicht das trockene Brot! Aber ich! Aber du!

Man kann sein Wenn und Aber in die Welt schicken, bloß an die richtigen Stellen nuß man sie schicken, und sie kommen mit Zufriedenheit und Dankbarkeit nach Hause, anstatt mit Ürger und Neid und unerfüllten Wünschen!

Aerzilicher Ratgeber.

Die Wirfung der Kohlensäuregasbäder.

In neuerer Zeit sind in verschiedenen Kursorten die trockenen Kohlensäuregasbäder wieder stärker in Aufnahme gekommen. Nach den Untersuchungen von Dr. Cobet und Dr. Häbler

in Breslau bewirkt das fühle Kohlensäure-Gasbad eine verstärkte Durchblutung der Haut, die offenbar auf einer chemischen Wirkung der ausgenommenen Kohlensäure beruht. Im warmen Kohlensäuregasbad von 30 bis 50 Grad Celsius ist die Rötung der Haut noch ausgesprochener. Zugleich wird in auffallender Weise die Schweiß= bildung angeregt. Die Körperinnentemperatur kann dabei absinken oder steigt nur mäßig an. Das warme Kohlensäuregasbad stellt daher eine besonders angenehme Form des Schwizbades dar, die auch von Kranken gut vertragen wird und sie weniger belästigt als die sonst üblichen schweißtreibenden Verfahren, wie Seißluftbäder, Glühlichtbäder usw. Selbst bei Nierenkranken, insbesondere solche mit wassersüchtigen An-

schwellungen wurden die Bäder mit befriedi= gendem Erfolg angewandt. Nach dem warmen Gasbad tritt ein angenehmes Müdigkeitsgefühl auf, so daß man ausgezeichnet darauf schläft. Auch bei an sich zu Schlaflosigkeit neigenden Kranken macht sich dies bemerkbar. Unange= nehme Nebenerscheinungen wie Schwindel und Ropfdruck traten nur dann ein, wenn durch unzweckmäßiges Verhalten reichlich Kohlen= fäure eingeatmet worden war.

Bücherschau.

Westermanns Monatshefte. Nachdem mit dem Augusthest der besonders reich ausgestattete Jubi-läums=(75.)Jahrgang abgeschlossen ist, war man mit Recht gespannt darauf, wie Westermanns Monats=

hefte sich im 76. Jahrgang entwickeln werden. Uns liegt das Septemberheft dieses Jahrgangs vor, und wir muffen gestehen, daß unfere Erwar= tungen, die wir an das erste heft des neuen Jahr= gangs gestellt hatten, noch weit übertroffen worden find. War schon das Augustheft von einer Reichhal-tigkeit, die selbst den Fachmann in Erstaunen setzte, so mussen wir sagen, daß das Septemberheft eine

selten glückliche Zusammenstellung zeigt. Haushaltungsschule der Sektion Zürich des Schweiz. Gemeinnühigen Frauenvereins Zürich, Schweiz. E Zeltweg 21.

Auf dem Büchertisch liegt zum ersten Mal ein von der Haushaltungsschule der Settion Zürich des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins heraus= gegebenes Rezeptbuch.

Es stellt sich vor unter dem Titel "Kochlehrbuch" und gibt damit zu verstehen, daß es sich nicht bloß um eine Sammlung bestausprobierter Kochrezepte handelt, sondern um eine systematische Anleitung jum Rochen felbst, welcher das Buch in seiner gan= zen Anlage, wie in der Abfassung der einzelnen Rezepte, Rechnung trägt. Die jeder bestimmten Zube=

reitungsart zugrunde liegenden Regeln find im Buche den entsprechenden Kapiteln vorangestellt, die Butaten für die einzelnen Gerichte dermaßen übersichtlich und leichtfaßlich angeordnet, daß ein folge= richtiges Arbeiten und damit ein Eindringen in die Runst des Rochens sich von selbst ergibt. Dieser Um= stand macht das "Kochlehrbuch" zu einem äußerst wertvollen Ratgeber für alle diejenigen, welche ohne besondern Unterricht sich vor die wichtige Ausgabe der Rüchenbesorgung gestellt sehen. Nicht minder willsommen wird es aber auch der erfahrenen Hausfrau sein, die bemüht ift, durch neue Gerichte Abwechslung in ihre Speisezettel zu bringen. Ein Ka= pitel über das Konservieren von Früchten und Ge= müsen, eine Nährstofftabelle nach den neuesten Er= gebnissen der Kappsosstabelle nach den neuesten Ersgednissen der Forschung, eine Zusammenstellung von Speisesolgen für verschiedene Jahreszeiten und Anslässe und nicht zuletzt die Reihe sorgfältiger Illustrationen (Handgriffe oder das Garnieren von Platten veranschaulichend) ergänzen das Buch in bestem Sinne. Es umfaßt 600 Seiten und kann bezogen werden zum Preise von Fr. 12.— gegen Nachsachen vom Verlage der Haushaltungsschule Zürich, Zeltweg 21a. In seiner gediegenen und schwucken Zeltweg 21a. In seiner gediegenen und schmucken Ausstattung, besorgt durch die Firma Müller, Wer-der & Co., dürste es jedem Festtisch zur Zierde gereichen.

Redaktion: Dr. Ern ft Efcmann, Zürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) unberlangt eingesandten Beis trägen muß das Rüchorto beigelegt werden. Drud und Berlag von Müller, Berder & Co., Bolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/18 Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Attiengesellschaft der Unternehmungen Rubolf Mosse, Bürich. Basel, Bern und Agenturen,





Abonnements

nimmt entgegen die Expedition "Am häuslichen Herd", Wolfbachstraße 19, Zürich.