

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: 30.12.2025

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

Ach, wenn die Zeit 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 Herz so tief bewegte,
Auskosten dürfte, fern der lauten Welt,
Nur nahe dem geliebten Augenzelt!

Und so in jener zeitenlosen Stille
Des Himmels weiten Sternenraum durchschreiten,
Erkennend, daß des Schöpfers heil'ger Wille
Nur Liebe ist in alle Ewigkeiten,
Und daß von seiner Liebe hehrer Blut
Ein Funke auch in unsrer Seele ruht...

Marg. Schubert.

Wenn und aber.

Jeden Tag stoße ich mich drei- oder viermal auf die beiden Dinger, die Wenn und Aber heißen. Ich würde der glücklichste Mensch auf der ganzen Welt sein, wenn nicht erstens, wenn nicht zweitens, wenn nicht zehntens! Aber erstens, 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 leider“. Fast bei jedem Wunsch, den man hat, kugelt so ein Wenn oder Aber in die Gegend und Schluß mit der Herrlichkeit. Und man ärgert sich obendrein! Nun will ich nicht mehr! Ich will mir nicht auch noch das durch Ärger verderben lassen, was ich mir nicht erst zu wünschen brauche, sondern, was ich habe. Ich habe nämlich entdeckt, daß es eine ganze Masse Menschen gibt, die gerne gehabt hätten, was ich hatte; während ich wieder, ach so furchtbar gern haben wollte, was diese andern hatten. Daraufhin 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 besser haben? Es gibt doch so viele, viele Leute, die es sicher viel schlechter haben. Wenn man schon so eingerichtet ist, daß man immer vergleichen 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 Ärger die schönsten und liebsten Wünsche meuchlings abschossen, machte ich es jetzt so, wie es schon mancher vernünftige Jagdbesitzer gemacht hat, der gegen Wilddiebe zu kämpfen hatte: ich machte die beiden Ruhestörer zu Forstauffsehern. Können sie schon das Schießen nicht lassen, so sollen sie jedenfalls mir zum Nutzen 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 Ägypten oder sonstwo hinfahren könnte! Ach ja, ach ja! Wie haben andere es gut! Aber ich!“

Die Klugen aber machen es so: „Wenn ich blind wäre, wie es Tausende sind; wenn ich kein 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 muß man sie schicken, und sie kommen mit Zufriedenheit und Dankbarkeit nach Hause, anstatt mit Ärger und Neid und unerfüllten Wünschen! H. B.

Ärztlicher Ratgeber.

Die Wirkung der Kohlensäuregasbäder.

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

in Breslau bewirkt das kühle Kohlensäure-Gasbad eine verstärkte Durchblutung der Haut, die offenbar auf einer chemischen Wirkung der aufgenommenen Kohlensäure beruht. Im warmen Kohlensäuregasbad von 30 bis 50 Grad Celsius

ist die Rötung der Haut noch ausgesprochener. Zugleich wird in auffallender Weise die Schweißbildung angeregt. Die Körperinnentemperatur kann dabei absinken oder steigt nur mäßig an. Das warme Kohlenensäuregasbad stellt daher eine besonders angenehme Form des Schwitzbades dar, die auch von Kranken gut vertragen wird und sie weniger belästigt als die sonst üblichen schweißtreibenden Verfahren, wie Heißluftbäder, Glühlichtbäder usw. Selbst bei Nierenkranken, insbesondere solche mit wassersüchtigen An-

schwellungen wurden die Bäder mit befriedigendem 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. Unangenehme Nebenerscheinungen wie Schwindel und Kopfdruck traten nur dann ein, wenn durch unzumutbares Verhalten reichlich Kohlen- säure eingeatmet worden war.

Bücherschau.

Westermanns Monatshefte. Nachdem mit dem Augustheft der besonders reich ausgestattete Jubiläums-(75.) Jahrgang abgeschlossen ist, war man mit Recht gespannt darauf, wie Westermanns Monatshefte sich im 76. Jahrgang entwickeln werden.

Uns liegt das Septemberheft dieses Jahrgangs vor, und wir müssen gestehen, daß unsere Erwartungen, die wir an das erste Heft des neuen Jahrgangs gestellt hatten, noch weit übertroffen worden sind. War schon das Augustheft von einer Reichhaltigkeit, die selbst den Fachmann in Erstaunen setzte, so müssen wir sagen, daß das Septemberheft eine selten glückliche Zusammenstellung zeigt.

Haushaltungsschule der Sektion Zürich des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins Zürich, Zeltweg 21.

Auf dem Büchertisch liegt zum ersten Mal ein von der Haushaltungsschule der Sektion Zürich des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins herausgegebenes 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 zum Kochen selbst, welcher das Buch in seiner ganzen Anlage, wie in der Abfassung der einzelnen Rezepte, Rechnung trägt. Die jeder bestimmten Zube-

reitungsart zugrunde liegenden Regeln sind im Buche den entsprechenden Kapiteln vorangestellt, die Zutaten für die einzelnen Gerichte dermaßen übersichtlich und leichtfaßlich angeordnet, daß ein folgerichtiges Arbeiten und damit ein Eindringen in die Kunst des Kochens sich von selbst ergibt. Dieser Umstand macht das „Kochlehrbuch“ zu einem äußerst wertvollen Ratgeber für alle diejenigen, welche ohne besondern Unterricht sich vor die wichtige Aufgabe der Küchenbesorgung gestellt sehen. Nicht minder willkommen wird es aber auch der erfahrenen Hausfrau sein, die bemüht ist, durch neue Gerichte Abwechslung in ihre Speisezetteln zu bringen. Ein Kapitel über das Konservieren von Früchten und Gemüse, eine Nährstoffabelle nach den neuesten Ergebnissen der Forschung, eine Zusammenstellung von Speisefolgen für verschiedene Jahreszeiten und Anlässe 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 Nachnahme vom Verlage der Haushaltungsschule Zürich, Zeltweg 21a. In seiner gediegenen und schmucken Ausstattung, besorgt durch die Firma Müller, Werder & Co., dürfte es jedem Festtisch zur Zierde reichen.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unterlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 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 ausl. Ursprungs: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Wenige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich. Basel, Bern und Agenturen.

**Wohlbefinden
und Ausgeruhtsein**
nach den Ferien erhält
eine Nachkur mit

Elchina

Originalpack. 3.75, sehr
vorteilhaft Orig.-Doppel-
pack. 6.25 i. d. Apotheken.

SCHUTZ-MARKE

**Einzig echte
Willisauer-
Ringli**

des
Ursprungsheuses
Gebr. Amrein & Co., Willisau

Sind in allen besseren Geschäften erhältlich
Ausgezeichnetes Tee-Gebäck

Verlangen Sie nur diese Marke

Abonnements

nimmt entgegen die
Expedition „Am häus-
lichen Herd“, Wolf-
bachstraße 19, Zürich.