

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Aertzlicher 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:** 05.04.2026

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

## Der Hündlima.

Aus meinen Knabenjahren von A. Oberholzer.

Wir Buben im Städtchen hatten ihn lieb, denn er erzählte uns allerlei aus seinen Kriegsdiensten in Frankreich. Er hatte bei den roten Schweizern als Grenadier gedient und war bei der Verteidigung der Tuilerien und des Königs Ludwig XVI. im Jahre 1792 dem Blutbad wie durch ein Wunder entronnen.

In die Heimat zurückgekehrt, beschäftigte er sich mit einer kleinen Landwirtschaft, Hundezüchterei und Hundescheren in der ganzen Umgebung meines Vaterstädtchens, und damit hatte er ein gutes Auskommen.

Sobald er im Städtchen erschien, erhoben die Hunde, die ihn schon von weitem witterten, ein wütendes Gebell, denn sie fürchteten den Alten, der ihnen doch durch das Scheren in der heißen Jahreszeit eine große Wohltat erwies.

Er bewohnte in einem einsamen Weiler nicht weit vom Städtchen, eine Hütte an der Thur. An diese war ein Ziegenstall angebaut, der zwei schöne Loggenburger Ziegen beherbergte, und auf der andern Seite lag der Hundestall mit einigen Hunden verschiedener Rassen, von denen ihn zwei immer nach dem Städtchen begleiteten. Auf dem Rücken trug er einen roten Lor-nister, den er aus Frankreich gebracht hatte und der die zu seinem Berufe nötigen Werkzeuge enthielt.

Er war ein Mann von ungewöhnlicher Größe, trug einen martialischen Schnurrbart und langes silberweißes Haar. Ein Paar graue Augen schauten freundlich in die Welt hinaus, und auf seinem Gesichte lag immer ein gutmütiges Lächeln.

Wir Knaben besuchten ihn oft in seinem Heim. Dort schnitzte er Bogen und Pfeile und half uns beim Fischen in der Thur, wobei er eine besondere Geschicklichkeit entwickelte. Einmal zeigte er uns einen blanken französischen Dukaten mit dem Bildnisse seines unglücklichen Königs Louis XVI.

Wenn er gut aufgeräumt war, erzählte er von seinen Erlebnissen im Militärdienst in Paris.

Die Tuilerien in Paris wurden von 800 Schweizern und mehreren Bataillonen Nationalgarden verteidigt. Schon vor Mitternacht ertönten eines Tages die Sturmglocken. Der Anführer der Schweizergarde, Mandat, wurde auf das Stadthaus beschieden und unterwegs von gedungenen Mördern erdolcht. Jetzt waren die Schweizer ohne Leitung. Unterdessen wurde blutig gekämpft. Die Schweizer warfen die andringenden Pöbelhaufen mehrmals zurück. Da gab der König auf das Drängen des Gemeinderats seinen treuen Schweizern den Befehl, das Feuer einzustellen. Als gehorsame Soldaten wagten es viele nicht weiter zu kämpfen; in einzelnen Gruppen suchten sie sich, wo sie konnten, Bahn zu brechen, fielen aber größtenteils der Wut der Aufriührer zum Opfer. Unserm Hündlima gelang es, sich in einer dunklen Nacht zu einem befreundeten Schweizer zu flüchten, der einen Gemüsehandel betrieb. Die mitleidige Frau desselben erbarmte sich seiner, verband seine Wunde, die ihm ein Pickenstoß in den rechten Arm gemacht, und gab ihm Kleider ihres Mannes. Schon in der nächsten Nacht brachte ihn sein Freund auf seinem mit Gemüse beladenen Wägelchen unter großen Gefahren an die Schweizer Grenze bei Pontarlier. Geld hatte er genug, denn seinen Sold hatte er nicht aufgebraucht, und die gute, vorsichtige Frau nähte ihm die Goldstücke ins Rockfutter.

Das alles erzählte uns der Alte mit lebhaften Worten und Gesten, und wir hätten ihm stundenlang zuhören können. Der Tod des guten Alten erfüllte uns mit großer Trauer; für die Hunde des Städtchens hingegen war er eine große Erleichterung. Erst bei seiner Beerdigung erfuhren wir, daß er Anton Hugentobler hieß.

## Herzlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Die Überschätzung der Inzucht.

Man hat früher der Inzucht eine nachteilige Wirkung auf die Nachkommenschaft zugeschrieben. Heute steht man auf dem Standpunkt, daß die Bedeutung der Inzucht in der Bevölke-


rungsfrage so gering ist, daß sie fast vernachlässigt werden kann. Die Inzucht wird bekanntlich in vielen Ländern durch gesetzliche Bestimmung geregelt. Durch die Gesetzgebung sind in einigen Ländern Eheschließungen zwischen On-

fel und Nichte, Tante und Nefte verboten. In einigen Ländern bestehen wiederum Verbote der Ehen zwischen entfernten Verwandten. Dr. Dahlberg glaubt, daß vom Standpunkt der Erblichkeit, nach den von ihm angestellten Berechnungen diese Verbote kaum als begründet erscheinen. Durch sehr intensive Inzucht können die ungünstigen Anlagen bald ausgetilgt werden. So kann die Taubstummheit durch die Ehen von Taubstummen mit gesunden oder anderen Taubstummen wieder ausgerottet werden. Die Inzucht ändert demnach vom Standpunkt des Gemeinwesens niemals den Anlagegehalt der Bevölkerung und auch kaum merkbar die Zusammensetzung der gesamten Bevölkerung.

**Richtiges Atmen als Heilmittel.**

Die meisten Menschen verstehen es nicht, richtig zu atmen, infolgedessen wird ihre Haltung unnatürlich und schlaff. Der Brustkorb senkt sich, der Bauch wölbt sich vor, und man gewöhnt sich daran, nur flach und nur mit Hilfe des Brustkorbes zu atmen. Die Eingeweide des Bauches sinken herab, wodurch Stauungen der

Speisen entstehen, welche die Eingeweide weiter herunterzerren und gar häufig Verlagerungen und Anickungen herbeiführen. Auch der Sport, Gymnastik und Tanz führen eine erneute Spannung des Körpers herbei und verschlechtern und verhindern dadurch die natürliche Atmung. Richtiges Atmen ist das beste Hilfsmittel gegen die traurigen Folgen der zivilisierten Lebensweise. Doch ist es ein schwerer Fehler, wenn man das Hauptgewicht auf ein möglichst starkes Einatmen legt. Dieses soll nur kurz und schnell geschehen, aber nicht zu tief. Das Hauptgewicht soll vielmehr auf die Ausatmung gelegt werden, welche langsam aber gründlich zu geschehen hat. Dr. Berg empfiehlt Atemübungen, 10 Minuten früh im Bett vor dem Aufstehen, 10 Minuten am Mittag und 10 Minuten vor dem Einschlafen. Um der Darmträgheit entgegen zu arbeiten und den Kreislauf zu verbessern, ist es nötig, daß man auch sonst im Laufe des Tages während des Gehens und Sitzens oder bei der Arbeit immer wieder einige tiefe Ausatmungen vornimmt.

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

Inserationspreise 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 ausländ. 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

Einige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Woffe, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.

Einige  
**Gelegenheits-Harmonium**  
vollständig ungebraucht, prächtige Stücke zu bedeutend herabgesetzten Preisen.  
Man verlange Offerten.  
**Emil Ruh, Adliswil** bei Zürich.

**Neue Kräfte**  
gesunde Nerven  
guten Appetit  
ruhigen Schlaf  
verschafft Ihnen  
**Elchina**  
Originalpack. 3.75, sehr vorteilhaft Orig.-Doppelpack. 6.25 i. d. Apotheken

**Einrahmen**  
von Bildern und Spiegeln  
Neuvergolden, Renovieren  
Goldleisten- u. Rahmenfabrik  
**Krannig & Söhne**  
Zürich, Selnaustr. 48/50.

**Abonnements**  
nimmt entgegen die Expedition „Am häuslichen Herd“, Wolfbachstraße 19, Zürich.

**Parfums** Eau de Cologne, Badezusätze, Hautcrèmes, Po-Ho-Oel, I. Qual., direkt vom Hersteller. Preisliste gratis.  
**A. Abbondio, Zürich 7**  
Minervastraße 126.

**Privatschule zur „Manegg“** Zürich 2  
Bellariastraße 78  
Institut für Mädchen von 15–18 Jahren.  
Sprachen — Handelsfächer — Musik. Tennis, Sport, gesunde Lage in großem Garten.  
Leiterin: Frä. M. HITZ.