

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Glaube und frische Luft  
**Autor:** Hayek, Max / Crane, Frank  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-664454>

### **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>**

ein Flimmern und Blinken und Glänzen, das sich nicht beschreiben läßt, das sich wohl auch nie vergessen läßt.

Als wir durch die warme Nacht heimfuhren

zu unserm Bungalow auf dem „hill“, da dachte ich bei mir im Stillen: Man muß den Jnder bei seinen Festen gesehen haben, um ihn lieb zu bekommen.

### Der Schelm.

Ach mein liebes Christkindlein,  
Ich bin Hans auf Erden,  
Laß mich doch mal Christkind sein,  
Hans sollst du dann werden.

O wie solltest du dich freu'n  
An den schönen Gaben,  
Keine Mühe wollt' ich scheu'n,  
Alles sollst' du haben:

Säbel, Trommel, ein Gewehr  
Und 'ne Dampfmaschine,  
Einen braunen Teddybär  
Und 'ne Windturbine.

Einen Helm aus Goldpapier  
Und ein Horn zum Tuten,  
All die Sachen brächt' ich dir,  
Aber keine Ruten.

Ja! ach ja! mein Christkindlein!  
Einmal müßte werden  
Christkind ich, und du — wie fein —  
Wärst dann Hans auf Erden.

Josef Kamp.

### Glaube und frische Luft.

Von Frank Crane. — Uebersetzung von Max Hayek.

Rings um das Haus ist süße, freie Luft und Sonnenschein. Die Luft ist voll Energien der Gesundheit, der Freude und Kraft. Aber sie ist für dich nicht da, solange du dein Fenster geschlossen, den Vorhang herabgezogen, die Tür verriegelt und alle Spalten und Ritzen mit Filz verstopft hältst. In einem solchen Raume wirst du an irgend einer von den hundert Krankheiten sterben, als ob es so etwas wie frische Luft gar nicht gäbe.

Genau so ist rings um deine Seele eine geistige Atmosphäre, die du die süße, freie Luft der Seele nennen könntest.

Sie ist voll Liebe, Glück, Mut, Heiterkeit und Güte.

Sie übt ständig einen atmosphärischen Druck auf dich aus.

Wenn du sie hereinläßt, wirst du aufgebaut, rein, stark und voll Hoffnung. Wenn du sie ausschließt, wirst du mißmutig und züchtest wahrscheinlich Mikroben des Lasters in dir.

Nun, der Glaube ist dies und nichts anderes: Öffnen des Fensters der Seele.

Ja, das ist alles.

Glauben: das ist das Hereinlassen frischer, geistiger Luft.

Die Welt ist voll Güte. Nenne sie Gott, Weltgeist, Menschlichkeit oder sonstwie. Öffne nur dein Herz — und sie strömt in dich, und du wirst gut, glücklich und ohne Furcht.

Öffne dein Fenster — und herein fluten Gott und die Liebe und alle Energien der Gesundheit.

Denn die Menschen lieben bedeutet ja nichts anderes als ihnen erlauben, uns zu lieben; die Natur lieben nichts anderes als ihr unser Herz öffnen.

Darum sagt dir deine Bibel, daß wir durch den Glauben gerettet werden können.

Denn nur, wenn wir unsere Seele dem Druck der Welt öffnen, der Weltatmosphäre und der Güte, vermögen wir zu erkennen, daß gut sein kein Kampf mehr ist, sondern ein Zustand.

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