Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 37 (1933-1934)
Heft: 19

Artikel: Genesung
Autor: Dutli-Rutishauser, Maria
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-672196

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: 28.12.2025

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

der Erde aber wandert sein furchtbarer Schatten mit, in unheimlichen Verzerrungen, als Karikatur großen Stils, ständig sich zerstörend und ständig sich bauend.

Aber auch jenes feine Silberwölklein ist mein Freund, das nur wie ein schimmernder Hauch zwischen Erde und Himmel schwebt. Wie ein zartes Kinderseelchen mutet es mich an, das in seiner Unschuld nicht zu entscheiden wagt, ob es der Erde oder dem Himmel angehören soll. Halt, nun hat es sich doch entschieden: es ist in den blauen Himmel eingegangen.

Und wie ich so weiter wandere, packt mich die beredte Stille der Einsamkeit. Weit und breit kein Haus, kein Mensch! Da meldet sich ein Vogel, ein Jauchzer irgendwo in der Ferne, eine Uhr schlägt an hinterm Walde und erinnert mich daran, daß Welt und Zeit nicht stille stehn, daß ich selber mit ihr wandre, daß ich auf einer ewigen Wanderung begriffen bin. Ein Wasser rauscht als verlorene Melodie der Erde. Sie predigt Vergänglichkeit. Da rasselt irgendwo eine Kette und beglückwünscht mich, daß ich noch da bin. An meine Seite hüpft der Allerweltsmusikant, der Wind. Aus jeder Pappel macht er eine Harfe, aus jedem grünen Laden eine Trommel, den Kirchturm zum Tanzboden, auf dem sich der Wetterhahn dreht. Der nahe Wald wird unter seiner Führung zum Orchester, das weithinschallend braust und rauscht, das Kornfeld zum wogenden See, der See zum Tummelplatz der weißen Fluten. Wer sich rühren kann, schwenkt dem Winde ein Federlein zu, ohne Unterschied.

Ohne Unterschied! Das ist's. Wir sind alle eins, Töne einer Harmonie, Glieder einer großen Erd- und Himmelsgemeinschaft. Ich fühle mich verwandt dem Baum, der Rose am Hag, dem Ackerfeld und dem Schmetterling, der darüber flattert. Wie eine böse, versunkene Geschichte kommt mir die Welt vor, mit der ich mich gestern geplagt habe. Ja, die Menschen! Soll ich morgen den Kampf wieder mit ihnen aufnehmen? Gewiß! Ich habe wieder Mut gewonnen. Denn hinter mir stehen alle meine Freunde: die Sonne, der Wind, die Felder und Wälder und Wolken.

Genesung.

Von Maria Dutli-Rutishauser.

Auf die unzähligen Balkone des großen Berghotels im Bündnerlande schien die Sonne.

Sie brachte den ersten Gruß über die weißen Berge. Es glomm und leuchtete an den Schneehängen, und das Licht drang bis in die tiefsten Täler, wo aus dem Schnee die Kiefern ragten.

Cornelia sah die Schönheit des Wintermorgens, aber ihre Seele freute sich nicht daran. Was nützt all' dies Leuchten und Prangen, wenn der Arzt so wenig von Besserung spürte? „Sie müssen mithelfen," hatte er gestern gesagt. „Wenn Sie den Willen haben, gesund zu werden, so hilft das viel!"

Ja, leben wollen!

Cornelia lachte bitter auf, daß die Vöglein auf dem Gesims erschrocken davonflogen. Gesund werden! Wenn es vor einem Jahre gewesen wäre, dann! Aber dieses Jahr, das sie krank gemacht hatte, es war auch schuld gewesen, daß sie den Willen zum Leben verlor. Dieses Leben hatte ihr Glück und Freude versprochen, strahlend wie dieser Januarmorgen war es vor ihr gestanden, damals, als sie mit ihrem Bräutigam Hochzeit und Zukunft besprach. Dann kam der Tag, der ihr alle Lichter löschte, der ihr Lebensfreude und Lebensmut nahm. Ihr Verlobter blieb bei einem Autounglück als Toter zurück, und mit seinem zerschundenen Körper glaubte Cornelia ihre Zukunft begraben. Es schien auch, als wenn sie bald den gleichen Weg gehen würde wie ihr Bräutigam; denn die Krankheit meldete sich mit trockenem Husten. Fast froh war Cornelia — für wen hatte sie auch leben wollen?

Doch sorgende Eltern brachten ihr Kind hinauf in die Bündner Berge. Sonne und Arzt sollten das junge Leben retten.

Cornelia ließ wohl die Sonne in vollen Strahlen in ihre Halle dringen — aber sie verschloß ihr Herz dem heilenden Segen, der Tag für Tag in tausend Wundern um sie her war. Statt sich der Berge und der herrlichen Umgebung zu freuen, ging sie im Geiste die traurigen Wege zurück, die sie vergangenes Jahr geschritten. Sie wollte nur rückwärts — nicht vorwärts schauen.

Der Tag wurde immer schöner. Lenzlich warm schien die Sonne und lockte hinaus. Wer immer konnte, ging den weißen Höhen entgegen, die Sonne noch tiefer und unmittelbarer in sich aufzunehmen.

So fand der alte Hausarzt am Nachmittage Cornelia einsam auf ihrem Stuhle liegen.

„Sie müssen hinaus, mein Kind, der Tag scheint vom Herrgott eigens für unsere Kranken gemacht."

„Ich kann nicht — Herr Doktor!"

Aber der alte Arzt, der sich nicht nur auf Lungen verstand, ließ keine Ausrede gelten. Energisch und gütig zugleich schlug er Cornelia vor, mit ihm den Spaziergang zu machen.

Wie Cornelia in die weiße Winterwelt hinauswanderte, tat ihr die blendende Pracht des Tages weh. Sie wehrte sich gegen das Leben, das ihr da mit den freien, frischen Winden von den Bergen um die Stirne wehte. Lange, lange wanderten sie, das schweigende junge Mädchen und der stille alte Mann. Er führte sie erst auf einsamen, verlassenen Wegen und ließ sie den Zauber der freien Gotteswelt in sich aufnehmen.

Dann ging er mit ihr ins Dorf zurück, und als Cornelia über Müdigkeit klagte, kehrten sie in einem kleinen, heimeligen Hause ein. — Kinderlachen und lautes Jauchzen begrüßte sie.

„Ich wollte Ihnen nur meine kleinen Freunde zeigen — es ist die Kinderkrippe —! Und nun kann ich sicher nicht länger ausbleiben —, Sie wissen, die Patienten warten!"

Damit ließ der Arzt das Mädchen stehen, und Cornelia sah sich erstaunt um, als gleich ein Dutzend Buben und Mädel sich um sie drängten. Eine junge, blonde Schwester wehrte den Kleinen, als sie sah, wie verlegen Cornelia dastand. Sie bot ihr einen Stuhl und ließ die Kinder zu Ehren des Besuches ein Liedlein singen. Mit glänzenden, großen Augen und lachenden Mäulchen sangen die Kleinen das lustige Lied von den Heinzelmännchen. So viel Freude, so unendlich viel Liebe und kindliches Zutrauen strömten aus den singenden Kinderherzen auf Cornelia über, daß sie sich auf einmal wie eine überreich Beschenkte vorkam. Ihre Augen lächelten zurück, wenn sie der Strahl blauer oder brauner Sterne traf, und dann, als das Liedlein aus war, kniete sie mitten in die Kinderschar hinein und umfing mit ihren Armen drei, vier der Kinderchen und drückte sie an ihr liebesehnendes Herz. Kinderhändchen kosten ihre bleichen Wangen, Kinderlippen plauderten, fragende Augen blickten nach ihr. Es kam Cornelia vor wie eine Hymne auf das Leben, dieser sprudelnde, lebendige Quell, der um sie her sprang und jauchzte.

„Gesund werden!"

Cornelia rief es laut aus, als sie auf dem verschneiten Wege bergwärts wanderte. Das Leben war doch noch so reich an Möglichkeiten, so lange es noch so viele fragende Kinderaugen gab, die den Weg in die Höhe suchten. Und über die Schwelle ihres Krankenzimmers trat sie dann mit festem Tritt, als wenn sie über die Trümmer einer Hoffnung in ein neues, reiches Leben hinübergehe ...

Aerztlicher Ratgeber.

Kochsalzfreie Diät und Gewürze.

Die kochsalzfreie Diät hat ihren sicheren Platz in der Behandlung gewisser Krankheiten erobert; vor allem bei Erkrankungen des Herzens, der Leber und namentlich der Nieren. Da die Kost lange Zeit durchgeführt werden muß, ist es notwendig, daß sie zu Hause hergestellt werden kann. Es ist Aufgabe der Hausfrau, den faden Geschmack der kochsalzfreien Diät durch geschickte Anwendung von Gewürzen zu überwinden. Die Befürchtung, daß durch die Anwendung der Gewürze die Nieren geschädigt werden können, ist nicht unbegründet. Wenn behutsam und nicht zu stark gewürzt wird, tritt eine Schädigung durch Gewürze nicht ein. Der Gaumen ist bei der kochsalzarmen Kost ein guter Führer und empfindet selbst einen ganz geringen Salzzusatz als sehr scharf. Es sollen in erster Linie die heimischen Gewürzkräuter verwendet werden. Brot, das für gewöhnlich immer salzhaltig ist und besonderer Zubereitung bedarf, kann durch Fenchel, Kümmel oder Mohn schmackhaft gemacht werden. Eine allzulange fortgesetzte kochsalzfreie Ernährung kann allerdings schädigen. Sache des Arztes ist es, zu entscheiden, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, die kochsalzfreie in eine kochsalzarme Diät umzuwandeln. Alsdann muß der Auswahl der Speisen eine besondere Sorgfalt zugewendet werden. Statt Milch, die schon zu salzreich ist, ist Sahne zu verwenden. Fleisch ist nur nach Auskochen und Abgießen des Kochwassers erlaubt, kann aber dann gebraten werden.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, 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: 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.—, 1/16 Seite Fr. 12.50