

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

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: 04.02.2026

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

„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 mehrte 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 Duzend Buben und Mädels sich um sie drängten. Eine junge, blonde Schwester wehrte den Kleinen, als sie sah, wie verlegen Cornelia da stand.

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 Vertrauen 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 liebe-sehnendes Herz. Kinderhändchen kosteten 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...

Ärztlicher 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 Schmamm, Zürich 7, Rüttistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werber & 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 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