

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 43 (1939-1940)  
**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** "Die Stuhlverstopfung" [Werner Tiegel]

**Autor:** [s.n.]

### **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:** 13.01.2026

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

hatte nämlich die Erde trotz seines Verzichtes nichts an ihrer Schönheit verloren. Noch war das Leben voller Köstlichkeiten, die er in bedächtigen Zügen genießen durfte. Umweg verrichtete seine geregelte Arbeit, er bewohnte eine eigene Stube mit Büchern und Bildern an den Wänden und lud, so oft ihn darnach gelüstete, verständige Freunde ins Haus, mit denen er sich für Dichtung und Wissenschaft, für Vernunft und Gerechtigkeit begeisterte.

Und da war noch etwas, das ihn aufrecht hielt. Er betreute ein Stücklein Grund und Boden an der Halde über dem See. Es war nur ein schmaler Landstreifen mit ein paar Rebstöcken, die im Herbst säuerliche Trauben trugen, aber Umweg war trotzdem stolz darauf wie auf ein halbes Königreich. Denn auch über seiner Weinbergparzelle wechselten die Jahreszeiten mit ihren Farben und Stimmungen, auch auf seine Handvoll Erde fielen Regen und Schnee und brannte die Sonne hernieder, alles zu seiner Zeit und gerecht bemessen.

Umweg war ein freier Mann auf schuldenfreiem Eigen. Wenn ihm, dessen Vorfahren Bauern gewesen, eine Sorge im Nacken saß, oder wenn er über irgendeine Frage ins Reine kommen wollte, dann wanderte er, ein heimlicher Antäus, zu seinem Grundstück hinaus, schritt der Gemarkung entlang, setzte sich andächtig auf das Rebmäuerchen, über das im Sommer die Ei-

dehnen huschten, und schöpfte Ruhe und Frieden aus der aufgebrochenen Scholle zu seinen Füßen. Hier oben ordnete sich alles wie von selbst ins klare Verhältnis. An den einfachen Linien der Landschaft, die sich zum großen Bilde fügten, richtete er sich innerlich auf. Der Blick über den See mit der langgestreckten Insel und über den jenseitigen Uferstrich, der ins fern verschimmernde Hügelland übergang, erfüllte ihn mit einer vorher nie gekannten Dankbarkeit. Manchmal kam es ihm an, niederzuknien zwischen den Rebstöcken und die Finger in die lockere Krume zu graben. Und was für gute Dinge ließen sich auf der verwitterten Rebmauer denken! Etwa, wie schön es sei, ein wenig Luft und Licht und eigenen Raum um sich zu haben, und daß das Leben noch lange währen möchte. In solchen Stunden hätte Umweg die ganze Welt verschenken können, so weit war ihm ums Herz.

Als junger Mensch hatte er im Kampf mit dem Berg, an den Fels- und Eisschroffen Beseeligung und den Willen zum Durchhalten und Überwinden gefunden. Heute fand er das Geschenk der Heimat, das alle Schönheit umschloß, in seiner Landparzelle. Der alte Rucksack war dahingegeben worden, doch verbot er es sich, ihm nachzutruern. Denn aus dem unerschöpflichen Vorrat der Erde hob sich etwas Neues auf, das ihm, der wenig mehr zum Dasein brauchte, zum stillen Glück gedieh.

### Einem Emigranten.

Dein Volk durchglüht ein Strom der bitteren Leiden.  
Dich riß er mit, der dunkeln Ferne zu.  
Ich sah's mit Kummer — plötzlich vor uns beiden  
wie Brücken wuchs es da vom Ich zum Du.  
Wie Frühlicht blüht uns in dem Grau'n der Zeiten  
der Glaube an ein neues helles Land,  
das Schirm und Zuflucht jedem will bereiten,  
der flüchtend nirgends Heimatgrund mehr fand.

Wohl sind noch jetzt der finstern Mächte Stunden;  
wohl bluten Tausende aus tiefen Wunden —  
doch eines hellt auch ihnen Bann und Acht:

Das ist die Kraft, die wieder läßt gesunden,  
klar wie ein Stern, vom Wolkenzug entbunden,  
uns Kämpfern Tröstung strahlt auf später Wacht!

Elisabeth Luz.

### Bücherschau.

„Die Stuhlverstopfung“, als Hauptursache von Hautausschlägen, Nervenkrankungen, chronischem Kopfschmerz, Magen- und Darmerkrankungen erfolgreich behandeln und heilen von Dr. med. Werner Tiegel. 74 Seiten. Kartonierte Fr. 3.20. Falken-Verlag Erich Sicker, Berlin-Schilow.

Zahllose Menschen laborieren oft jahrelang an allen möglichen Leiden, die ihnen das Leben verbittern. Sie

ahnen nicht, daß eine der häufigsten Ursachen aller Zivilisationskrankheiten die Stuhlverstopfung ist, die besonders bei stillsitzend oder stehend Berufstätigen eine regelmäßige Erscheinung ist. Ein Naturheilarzt behandelt hier aus reicher Erfahrung das Thema: Was man über die Tätigkeit des Magen-Darm-Kanals wissen muß, wird sehr belehrend dargestellt, ebenso was für Krankheiten aus der Stuhlverstopfung entstehen können.