

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 50 (1946-1947)
Heft: 12

Buchbesprechung: Buchbesprechungen

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: 24.01.2026

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

Benjamin Valloton: Der Blitz schlägt ins Haus. Roman: Die Schicksale der Bouchard, im Rascher Verlag, Zürich. Preis geb. Fr. 11.50, deutsch von Hélène Viola.

E. E. Das Leben auf einem waadtländischen Bauernhof wird eindrücklich geschildert. Das Geschlecht der Bouchard ist schon seit Jahrhunderten heimisch in Bollens. Nun kommt der Krieg und spielt der Familie in furchtbarer Weise mit. Der alte Bouchard braucht Nerven aus Eisen, um die Schläge auszuhalten, die die Familie heimsuchen. Söhne und Töchter, die in alle Welt versprengt waren, kommen unterm Drange der Verhältnisse wieder heim. Besonders ein Sohn und eine Tochter haben eigene Wege eingeschlagen und den heimischen Boden unter den Füßen verloren. Wie sie ihn, der Not gehorchend, wieder aufsuchen, müssen sie und ihre Eltern einsehen, dass sie Ideen heimgebracht und sich diese gewandelt haben, so dass sich die Entwurzelten nicht mehr im alten patriarchalischen Hof der Eltern zu rechtfinden. Ein treffliches Bild, wie die neutrale Schweiz doch da und dort mächtig in Mitleidenschaft gezogen worden ist. Es ist, als ob der Blitz ins Haus geschlagen hätte. So sehr ist es in seinem Innersten aufgewühlt worden.

Gewissensfragen über dein Bett.

Ein Hoteldirektor hatte den gewiss geschäftsklugen Einfall, neu ankommenden Gästen einen Zettel aufs Zimmer legen zu lassen, auf dem alle Arten von Bettzurüstung skizziert waren; der Gast brauchte nur die ihm zusagende anzukreuzen, und er fand abends das Bett genau wie bestellt hergerichtet.

Der „Vita“-Ratgeber, der in seinem neuen Heft diesen Fall eifrig „Dienstes am Kunden“ erzählt, knüpft daran allerlei Betrachtungen über das Bett. Die Gewohnheit, auf die der Hotelier abstellt, ist da an sich kein ganz schlechter Berater, denn jede Veränderung des Bettes stört zunächst und beeinträchtigt so den Schlaf. Aber an eine Verbesserung, die dem Wohlbefinden dient, gewöhnt man sich rasch und schläft dann noch einmal so gut. Von einem guten Bett und einer vernünftigen Bedeckung hängt weit mehr für das Behagen und für die Gesundheit ab, als sich die meisten „träumen lassen“. Der „Vita“-Ratgeber stellt darum einige Gewissensfragen an seinen Leser:

Ist dein Bett gross genug? Bewegungsstudien an Schlafenden haben gezeigt, dass man Platz braucht, um die Lage im Schlaf ungestört wechseln zu können. Ein genügend breites und langes Bett ist also ein unbedingtes Erfordernis der Gesundheit. Es sollte mindestens 1 m in der Breite und 2 m in der Länge haben. Sind auch kleine Klumpen in der Matratze, ist sie etwa zu weich, dass du dich ein Stück aufrichten musst, um dich zu drehen, oder zu hart, so

dass sich dein Arm nicht bequem anschmiegt, wenn du auf der Seite liegst? Ist das Leintuch gross genug, um die Matratze so fest zu umfassen, dass es bei Nacht sich nicht lockert und verknittert? Quietscht oder knarrt das Bettgestell?

Wird dein Bettzeug täglich wenigstens eine halbe Stunde gelüftet? Am offenen Fenster oder im Freien doch nur, wenn die Luft nicht feucht ist? Wird es häufig gewechselt, die Matratze gut entstaubt?

Das Bett steht doch nicht zu dicht am Fenster oder an einer Aussenwand oder so, dass dir die Morgensonne gerade ins Gesicht scheint?

Benutzest du das ruhigste und schalldichteste Zimmer deiner Wohnung zum Schlafen? Liegt es so, dass keine andern Personen hindurchgehen müssen, während du ruhst, und kein Lärm hereindringt, weder von innen, noch von aussen, auch wenn — hoffentlich! — ein Fensterflügel offen steht? Denn vor allem sei das Zimmer, in dem du schläfst, das am besten gelüftete der Wohnung!

Sorgst du dafür, dass du im Winter zugleich warm und leicht zugedeckt bist? Vollkommen erreichst du dies freilich nur mit einer Daunensteppdecke oder einer Kamelhaardecke, Anschaffungen, die den meisten unerschwinglich erscheinen. Man kann sich für das gleiche Geld ja einen neuen Anzug oder zwei Damenkleider kaufen, und für das Bett gibt man doch nicht so viel aus!

Soviel Fragen, soviel Wünsche, die dir einen gesunden Schlaf sichern möchten! Alles aufs Mal wirst du dir wahrscheinlich nicht erfüllen können; aber halte die Fragerei nicht für pedantisch; manche dieser Fehler verschulden Schlafstörungen, und oft genug verschwindet hartnäckige Schlaflosigkeit, wenn man die kleine Ursache beseitigt. Nicht bloss wenn du krank bist, sondern auch in gesunden Tagen ist dir dein Bett ein treuer Helfer, wenn du seine Dienste richtig beanspruchst.

Zur Sorge um Ihr Kleinkind.

Die so häufig gestellte Frage der Mütter und Väter: „Was für Mittel gibt es gegen das Fingerlutschen, das Einnässen, den Trotz, die Dunkelangst, das Schlechtessen, das nicht Allein-schlafen-wollen, das Widerreden oder Widerschlagen, das Nagelkauen, das Nicht-spielen-wollen, gegen Unsauberkeit, Nachlässigkeit, Interesselosigkeit oder ständigen Interessewechsel, Unaufmerksamkeit und so weiter und so fort?“ Diese Frage ist falsch gestellt. Sie lautet richtig: „Was muss mit diesem Kinde getan werden, das eine der genannten oder eine von allen noch nicht genannten Schwierigkeiten zeigt?“

Wenn Sie in dieser Frage Auskunft wünschen, dann greifen Sie zum Dezemberheft der Zeitschrift „Pro Infirmitas“, das Ihnen auf Wunsch vom Zentralsekretariat Pro Infirmitas, Zürich, Kantonsschulstr. 1, für 70 Rp. zugestellt wird!