

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 53 (1949-1950)
Heft: 2

Buchbesprechung: Bücherbesprechung

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: 15.01.2026

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

B Ü C H E R

BESPRECHUNG

Dr. med. et phil. Bernhard Detmar: Gesunde Lebensführung — Erhöhte Leistung. Licht, Luft, Sonne, Wasser, Ruhe und Bewegung als natürliche Heilfaktoren. 122 Seiten. 1949, Rüschlikon, Albert Müller Verlag, A.-G. Kart. Fr. 8.—.

Das Buch zeigt, warum die natürlichen Heilfaktoren für Gesundheit und Heilbehandlung unbedingt notwendig sind und beweist die volle Gültigkeit des Satzes: Was uns gesund erhält, stellt auch die verlorene Gesundheit wieder her. Der Verfasser gibt zunächst eine kurze Geschichte der natürlichen Heilbehandlung und wägt dann die Erfolgsmöglichkeiten der verschiedenen natürlichen Heilfaktoren gegeneinander ab, wobei er die Vor- und Nachteile jeder Behandlungsart in das rechte Licht stellt und einer jeden den ihr gebührenden Platz zuweist. Weiterhin behandelt das Buch den Begriff der Abhärtung und damit das Thema der klimatischen und konstitutionellen Voraussetzung jeder natürlichen Heilbehandlung. In diesem Zusammenhang gibt der Verfasser genaue praktische Anweisungen, wie jeder Mensch im täglichen Leben durch richtigen Gebrauch der natürlichen Heilfaktoren für seine Gesundheit selbst sorgen kann. Diese Anleitungen bezwecken keineswegs, den Arzt zu ersetzen. Der Arzt ist vielmehr berufen, im einzelnen Falle die Diagnose zu stellen und die Behandlung vorzuschreiben. Aber der Laie soll durch das Buch mit den einfachen hygienischen Massnahmen, die zur Sicherung der Gesundheit unerlässlich sind, vertraut gemacht und in den Stand gesetzt werden, sie auch praktisch durchzuführen. — Ausserdem will das Buch den modernen Menschen aus der üblichen Passivität seinem kostbarsten Besitztum gegenüber, nämlich seiner Gesundheit, herausreissen und zur aktiven Arbeit an sich selbst anspornen. Es bekämpft den uferlosen Missbrauch von Medikamenten. Es lehrt seinen Leser, Verwöhnung und Verweichlichung durch vernünftige Abhärtung ohne fanatische Uebertreibung zu überwinden. Dadurch fallen viele Krankheitsursachen von selber weg.

Oskar Grisseman: Ein Bastler weiss sich zu helfen! Anderthalb Hundert Kniffe, Pfiffe und Behelfsgeräte. 136 Seiten mit 149 Bildern im Text. 1949, Rüschlikon, Albert Müller Verlag A.-G. Kart. Fr. 6.80.

Wer von uns hat nicht schon erfahren, wie beglückend und lohnend es ist, Spielsachen für den oft etwas kraftvollen «Erbprinzen» zu basteln oder wenigstens instandzustellen?

Auch sonst findet ein passionierter Bastler im täglichen Leben zahlreiche lohnende Aufgaben, gibt es doch in Haus und Hof, Keller und Garten, Büro und Geschäft, auf Reise und Wanderschaft, kurz: immer und überall Gelegenheit, wo er seine Erfindungsgabe und Geschicklichkeit in praktischen Dingen unter Beweis stellen kann. Er muss nur ein Tausendsassa sein, in allen Sätteln gerecht, um überall, wo es nottut, handwerklichen Rat zu wissen.

Für den, der ein solcher Tausendkünstler werden möchte, hat Oskar Grisseman ein Bastelbuch geschrieben, das anderthalb Hundert Anregungen und sorgsam illustrierte Beschreibungen gibt, nach denen man — gar oft aus kostenlosem Material — wirklich brauchbare Dinge basteln kann. Besonders erwähnenswert scheint uns, dass der Autor uns mit Dutzenden von Geräten bekannt macht, die gerade in Verlegenheits- und Notfällen vortreffliche Dienste leisten können. Auch wirklich «abgebrühte» Bastler werden viel Neues entdecken. Es ist nicht übertrieben, wenn man das gefällige Büchlein als Fundgrube praktischer Tips für jung und alt bezeichnet. Mit besonderem Vorteil werden sich seiner bedienen: Alpinisten, Autofahrer, Feriengäste, Fischer, Jäger, Radfahrer, Segler, Skifahrer, Soldaten, Wanderer, Zeltler, Bauern, Schrebergärtner, Hausarbeitslehrerinnen, Hausfrauen, Freizeit- und Haushaltungsschulen, Pfadfinder, Schüler und Schülerinnen.

EINBANDDECKEN

für den abgeschlossenen Jahrgang unserer Zeitschrift können wieder bezogen werden. Sie werden Freude am gesammelten Bande haben.
Preis Fr. 3.15 — Bestellungen beliebe man zu richten an den Verlag

Buchdruckerei Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstr. 19, Zürich