

Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 11 (1921)

Heft: 30

Rubrik: Unterhaltendes und Belehrendes

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: 08.01.2026

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

Unterhaltendes und Belehrendes

Gesundheits- und Nährwert der Gemüsespeisen.

Bon Dr. Thraenhart.

In manchen Ländern werden Gemüsesuppen täglich mit großem Appetit genossen. Der russische Bauer muß jeden Tag seine „Bortschtsje“ oder Kohluppe haben, in die nur selten etwas Fleisch getan wird. Der Italiener hat seine „Minestra“ oder Gemüsesuppe den größten Teil des Tages auf dem Feuer stehen. Sie besteht aus den verschiedensten, sehr fein geschnittenen Gemüsearten, denen Grüne, Mehl oder Teigwaren, namentlich Makaroni, zugesetzt werden; bisweilen kommt auch ein wenig Fleisch hinzu. Auf dem Speisezettel steht Minestra an jedem Tage des Jahres; stets verzehrt man sie mit großem Appetit, ohne ihrer je überdrüssig zu werden.

Die Gemüsespeisen sind namentlich durch ihren Reichtum an Nährsalzen sehr gesund und nahrhaft, was in neuerer Zeit wieder der bekannte dänische Physiologe Professor Hindhede durch zahlreiche Ernährungsversuche bewiesen hat. Die Blattgemüse enthalten vor allem auch viel Kalk, nämlich achtmal so viel wie Rindfleisch. Daher sind sie bei der Ernährung der Kinder sehr wichtig für die Bildung gesunder Zahne und kräftiger Knochen, zur Verhütung und Heilung von Rachitis (englischer Krankheit). Hinreichende Kalkzufuhr vermehrt aber auch in allen Organen der Erwachsenen die Leistungsfähigkeit und Lebenskraft ganz bedeutend, wie durch praktische ärztliche Erfahrungen vielfach bewiesen ist. Dazu kommt in den Gemüsen noch der hohe Gehalt an Vitaminen, den eigentlichen „Leben spendenden Stoffen“.

Nun kann man sich diese Nährwerte schon in genügender Menge zuführen durch reichlichen Gemüsegehalt zum Fleisch oder Braten. Aber meist wird dabei das besser mundende, jedoch noch sehr teure und nur einseitige Nährwerte (Eiweiß) enthaltende Fleisch bevorzugt zum Nachteil der Gemüse. Jedenfalls soll man, um sparsamere und nahrhaftere Mahlzeiten zu erhalten, zu weniger Fleisch stets recht viel wohl schmeckende Sauce bereiten, zu der man reichlich sättigende Kartoffeln oder Brot genießen kann. Wenn diese mit Mehl gut sämig gemachten Säucen im Kräutergeschmack recht oft wechseln, dann regen sie den Appetit immer wieder wohlstuernd an und sind sehr bekönnlich (Petersilie, Lauch-, Sellerie-, Zwiebelsoße usw.). Auch kann man das Fleisch weglassen bei der Zubereitung der sehr wohl schmeckenden Gemüse-Frikadellen, von Gemüse-Karbone, Pudding, Frikassee oder falschem Hasen. Die Mischung muß mit Überlegung und Geschmack ausgeführt werden; nur nicht stets das Althergebrachte, sondern immer wieder Abwechslung in allen Zutaten. Es gibt ja so sehr viele Kräuterarten: Grüne Kohl, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Spinat, Kerbel, Kohlrabi, Möhren, grüne Erbsen, Sellerie, Porree, Petersilie, Tomaten usw. Deshalb kann zur Abwechslung eine andere Kräuterart etwas vorschmecken.

Die Gemüse und Kräuter müssen je nach Art genügend lange, möglichst in der Kochfrite, gut zugesetzt kochen, damit die aromatischen Geschmackstoffe ausgetragen werden, aber sich nicht verflüchtigen können. Niemals darf man das nahrhafte Kochwasser weg schütten, ebensoviel wie man die Brühe vom Kochfleisch (Fleischbrühe) wegziekt. Man kann sie sehr gut zu Gemüsesuppen verwenden; ein Teller nährsalzreiche Gemüsesuppe mit Brot morgens oder abends ist namentlich für Kinder einer Tasse Kaffee oder Thee weit vorzuziehen.

Bei der Zubereitung der Gemüsespeisen soll man auch nicht so verschwendisch mit den größeren Blättern oder Rippen umgehen oder sie gar wegwerfen, wie es oft z. B. beim Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat geschieht, sondern man möge sie ganz fein schneiden oder hobeln und nach dem Kochen durch ein Sieb treiben, in welchem dann die groben Zellulosereste zurückbleiben. So kann man das teure Gemüse strecken. Zur besseren Verdauung ist eine genügende Fettzugabe zu allen Gemüsen immer vortheilhaft.

Nur recht viel Abwechslung in den Zutaten und im Würzen; dann werden die Gemüsespeisen von allen stets gerne gegessen werden und man wird sich bald an diese billigen und doch sehr nahrhaften Speisen gewöhnen. Denn auch der Geschmack ist in hohem Grade Gewohnheitssache: „Mutters Essen schmeckt immer noch am besten“, selbst dem erwachsenen, in viel besseren Verhältnissen lebenden Sohne. Daher ist es aber auch namentlich in der Zeitzeit jeder Mutter Pflicht, ihre Kinder an solche einfache, nahrhafte Kost zu gewöhnen.

Ein Rennläufer wider Willen.

Das Badeabenteuer eines jungen New Yorker Sportmannes hat den Amerikanern für einen Tag zum Lachen Anlaß gegeben. Der junge Mann suchte ein verstecktes Plätzchen zu einem Freibad im Bronx River außerhalb New Yorks, die Kleider glaubte er im Gebüsch sicher geborgen. Als er aber nach einiger Zeit wieder ans Land stieg, waren der neue Anzug, Hut und Hemd spurlos verschwunden und nur die allertrimmsten Bekleidungsstücke, ein Unterleibchen und eine Knieunterhose, sowie die Schuhe zurückgeblieben. In diesem leichten Aufzuge entdeckte ein patrouillierender Konstabler den Verzweifelnden. Nachdem er die Klage des Hilflosen ruhig angehört hatte, ohne ihm praktische Hilfe leisten zu können, kam ihm nach kurzem Besinnen eine ingeniose Idee. Er zog seine Füllfeder hervor und begann auf Brust- und Rückenseite des Leibhens eine große „7“ zu malen, und auf die verblüffte Miene des jungen Mannes erklärte er diesem, jetzt so rasch wie möglich nach seiner Wohnung zu rennen, jedermann würde ihn für einen Teilnehmer an irgendeiner Wettkampfkunst halten! Und wenn auch die Zeiten auf dieser originellen Rennstrecke

nicht offiziell chronometriert wurden, so besaß der junge Sportsmann heute noch den Ruf, eines der belebtesten Viertel New Yorks am hellen Tage im gewagtesten Kostüm durchzulaufen zu haben.



Simon Gfeller, Meischöpfl. Geschichtli für Jung und Alt. Verlag Friedrich Reinhardt, Basel. Geb. Fr. 3.—

Der rührige Basler Verlag gibt in seiner Stab-Bücherei auch ein hübsches, lustiges Büchlein von Simon Gfeller heraus, das wir als Reise- und Ferienbüchlein allen unsern Lesern warm empfehlen können. Die fünf Dialekt-Geschichten und die sechs schriftdeutschen Skizzen, die das Büchlein enthält, sind alle aus dem Emmentaler Boden gewachsen, urchig, aber warm gefüllt und mit Gfellers goldigem Humor gewürzt; sie bringen viel Selbstlebtes und gut Beobachtetes und müssen schon darum die Freunde unseres Egg-Dichters — und deren gibt es viele — reichlich interessieren. Die Säckchen eignen sich vorzüglich zum Vorlesen im kleinen Kreis, in Familie und Schule. Noch einmal: Nehmt es mit in Eure Ferien; Ihr werdet daran Freude haben!

H. B.

Der Hochkurs i der Krone z' Dribeldinge. Moderner Küchen Schwank von Emilie Benz. Zweite Aufl. (5 Damen und 1 Herr). Preis Fr. 1.50. Verlag: Art. Institut Drell Fülli, Zürich.

Dieses lustige Stücklein, das fünf Damen und einen Herrn auf die Bretter zitiert und dabei nur bescheidenste Ansprüche an die Ausstattung macht, ist wohl in erster Linie dazu bestimmt, bei dem üblichen Schlussfestchen eines Kochkurses alle Anwesenden — die Lehrerinnen, die Schülerinnen, das Frauenkomitee und die sonstigen Gäste — in eine recht fröhliche Stimmung zu versetzen. Dies wird aber auch bei beliebig andern Anlässen gelingen, denn dieser „Küchen Schwank“ hat lauter humorvoll gezeichnete, zu herzlichem Lachen zwingende Darsteller: die rasiat redende, aber dafür famos kochende Rägel in der „Krone“, der man plötzlich „drü Stuck Chochlebrümpere i d' Chuci stellt“: eine poetisch angehauchte Johanna, die mit Schiller-Verben um sich wirft; eine emigrierte Botanikerin, die mit Büchern, Herbarium, Botanikerbüchse und Lupe hantiert, und eine aufs Kochen ernsthaft bedachte Eva, also eine normale Kochlehrtochter, der es verdientermassen auch glücken mußte, das Herz des Kronenwirtschafnes Adam zu erobern.

Reise-Literatur.

Ein ganz ausgezeichnetes Propagandamittel sowohl für unser Land als Reisziel, wie auch für unsere Hotellerie und die gesamte Industrie, ist das soeben in 3. Auflage neu erschienene „Reise-Album der S. B. B.“ Verlag: Drell Fülli-Annonsen, Zürich. (Preis Fr. 10.—.) Dieses hübsche Werk wird regelmäßig in den Wagen der I., II. und III. Klasse der S. B. B. und vielen andern Transportanstalten ausgelegt. Auch diese Ausgabe erschien in neuem künstlerischem Einband. Die zahlreichen prächtigen Bilder stellen die bekanntesten Gegenden unseres Landes dar. Es sind durchwegs gediegene Künstler-Aufnahmen, die in farbigem Tiefdruck sehr gut reproduziert sind. Der in 4 Sprachen übersezte Text schildert alles, nicht nur für den Fremden, sondern auch für den Einheimischen, Wissenswerte. Das wertvolle Werk kann von der Verlegerin, sowie durch alle Buchhandlungen bezogen werden.

Der
Lehm als Heilmittel
für akute und
chronische Krankheiten

Vielerprobtes und bestbewährtes
Natur-Heilmittel, das in keiner
Haushaltung fehlen sollte.

Preis p. Kilopaket 70 Cts. Versand
nach auswärts. Zu beziehen bei
Frau Ww. Walter- Hostettler
Kessergasse 2, Bern 156



24. Juli bis 21. Aug.

G. François W. Plattner
T. Senn F. Stauffer
F. Traffelat 217

Max Klinger
Radierungen.

Eintritt für Nichtmitglieder
Fr. 1.10. Sonntag nachmittags
und Donnerstag abends 50 Rp.

Beinleiden

Leiden Sie schon lange an
offenen Beinen, Krampf-
adern, Beingeschwüren,
schmerhaften und entzün-
deten Wunden etc. dann
machen Sie einen letzten
Versuch mit 154

„Siwalin“

Wirkung überraschend.
Ueber tausend Zeugnisse.
1 Schachtel Fr. 2.50. Um-
gehender Postversand.
Dr. F. Sidler, Willisau.

**Verblüffend!
Reizend hübsch!**


Schon in 5-8 Ta-
gen einen blendend
reinen jugendfri-
schen Teint.
Gebraucht
„Serena“
Gleich nach den
ersten Tagen
der Anwendung
tritt eine auffallende
Teintverschönerung ein, die Haut
wird sammetweich und zart. Be-
seitigt schnell und sicher alle lä-
stigen Hautfehler, wie Sommer-
sprossen, Falten, Narben, Säuren,
Flechten, Röte, lästige Nasenröte
etc. und ist absolut unschädlich.
Alleinverkauf gegen Nachnahme
portofrei à Fr. 4.50 und 6.75.

Erfolg absolut sicher
garantiert. 25

Grossexporthaus „Tunisa“, Lausanne

Spezialgeschäft für

30

Corsets

O. HUGENTOBLER
BERN Spitalgasse 36 b
(v. Werdt-Passage)

**Fehlen
Drucksachen?**

Ich liefere alle vorkommenden Drucksachen
in bester Ausführung und zu
mässigen Preisen

Jules Werder, Buchdruckerei, Bern

Neuengasse 9

Telephon 672

Tupfenmull
(gewobene Plattstich) solide,
schöne Ware, geeignet für
Vorhänge,
Schürzen, Blousen, etc. liefert me-
tterweise, direkt ab Fabrik zu äus-
serst günstigen Preisen: 203
Emil Vöellmy, Trogen.
Verlangen Sie Muster.

Pianos

Burger & Jacobi
Rordorf & Cie.
Hüni & Co.

Diese führenden Schweizer-
marken werden auch in
Miete und gegen bequeme
Raten geliefert. 71

Alleinvertreter:

F. Pappe Söhne
54 Kramgasse 54
BERN

Blutarme, appetitlose Personen,
Rekonvalescenten, Greise erhalten
gegen 205

Fr. 3.50

einbezahlt auf Postcheck-Konto
Félix Décroux, Bulle II/834 porto- u.
verpackungsfrei ein Fläschchen des
berühmten, wirkungsvollen Mittels

Tonique Décroux

A. Müller, Schuhmacher
Spitalackerstrasse 55
Verkauf von Schuhwaren. 88

Reparaturen u. Anfertigungen
nach Mass. Um geneigten
Zuspruch bittet Obiger.

SEGELJACHT.

Vorzüglicher
durchkonstruierter Segler
74 cm hoch,
Nr. 1020 W
Fr. 10 franko.
Reich illustr.
Katalog über
Schiffsmodelle
und Zubehör,

Flugzeugmodelle, Lehrmittel,
drahtlose Telegraphie, Tesla-
Röntgen-Apparate, Mikroskope,
photographische Artikel, Motore,
Dynamos, Dampfmaschinen, Mo-
delleisenbahnen usw. Nr. 18 H
Fr. 1.25. Geldbeträge wolle man
nicht durch Postanweisung, son-
dern in Scheck, in bar oder in
Briefmarken senden. **Fritz Sa-
ran, Berlin W 57, Potsdamer-
strasse 66.** 201

BRISE 119
BISE

Gestickte Gardinen auf Mousseline,
Tüll, Spachtel etc. am Stück oder ab-
gepasst, Vitrages, Draperien, Bett-
decken, glatte Stoffe, Etamine, Wä-
schestickereien etc. fabriziert und
liefert direkt an Private.

HERMANN METTLER
Kettenstichstickerei, HERISAU
Musterkollektion gegenseitig franko

Spezialgeschäft

für **schwarze Stoffe** und
sämtliche **Trauerartikel** von

W. Pezolt

Bärenplatz 6 BERN Bärenplatz 6
Vorteilhafte Preise 161

Heidelbeeren

zu Fr. 1.20 per Kilo franko ver-
sendet **A. Delucchi, Arigno**
(Tessin) 204



empfiehlt sich für

Ferien-Bewachung

Bei Jahresauftrag 50 % Rabatt
und Gratisversicherung des Haus-
haltes gegen Einbruch-Diebstahl
bis Fr. 15,000. 187

Securitas A.-G.

Christoffelgasse 3. Telephon 29.

Immer frisch!



113 BERN

Oppriger & Frauchiger
Aarbergergasse 23 und 25

Schweiz. Möbel-Fabrik

J. Perrenoud A.-G.

Gegründet 1868

Verkaufsmagazin: 53
Länggassstr. 8, Hallerstr. 2 und 4, Bern.
Geschäftsführer: R. Baumgartner.

Grösste Auswahl gediegener
Brautaussteuern
Einzelmöbel

Langjährige Garantie. Sehr vor-
teilhafte Preise. Franko Lieferung.

Spezialgeschäft
Zum „Seifenkeller“

Marktgasse 53 183
empfiehlt Ia. Marseiller-Seife
sowie Ia. Riviera-Speiseöl (Oli-
ven u. Arachid) bestens u. billigst.
290 E. Zryd. Telephon 4029.



Die Berner Woche in Wort und Bild

Nummer 31

Bern, den 6. August 1921

11. Jahrgang

Druck und Verlag: Buchdruckerei Jules Werder, Neuengasse 9, Bern. Telephon 672.

Abonnementpreis: Für 3 Monate Fr. 2.50, 6 Monate Fr. 5.—, 12 Monate Fr. 10.—.

— Russland: halbjährlich Fr. 7.60, jährlich Fr. 15.20 (inkl. Porto) —

Abonnementsbeträge können speziell auf Postcheck-Konto III. 1145 einbezahlt werden.

Redaktion: Dr. Hans Brächer, Spitalackerstraße 28 (Telephon 5302) in Bern, und Jules Werder, Neuengasse Nr. 9 (Telephon 672) in Bern.

Aus dem Inhalt: Walter Dietiker: Zwei Gedichte. — Gottfried Keller: Das verlorene Lachen (Erzählung). — Reinhold Kündig: Im Sommer (Illustr.). — Die Kraftwerke Oberhasli, Fortsetzung (4 Illustr.). — F. A. Volmar: Mensch und Tier (eine Plauderei). — Von den schweizerischen Nationalspielen (3 Illustr.). — Berner Wochenzchronik: Mein Sommerland (Gedicht von F. W. Konrad). — Die neuen Gebirgsautos am Rhonegletscher (Illustr.). — Nekrolog mit Bildnissen: Prof. Dr. G. Tobler; Christian Strahm, gew. Bankbeamter, Bern.

Wolldecken 29⁵⁰

Leintücher	13.90	Taillen	4.90
Bazin	5.90	Hemden	6.90
Waffeltücher	1.85	Hosen	7.50

— LINGERIE —
TSCHAGGENY
7 Amthausgasse 7

141

Spezialgeschäft für

30

Corsets

O. HUGENTOBLER
BERN Spitalgasse 36 b
(v. Werdi-Passage)

Mutter
ernähre deinen Säugling mit
„Berna“

Hafer-Kindermehl
und frischer Kuhmilch, absolut das
Beste für Blut u. Knochenbildung
Erhältlich in Apoth. Drog. u. Handg.
oder vom Fabrikant Hans Nobs Bern

Spezial-Institut für Körperpflege

Frau Rosa Bleuel

Bollwerk 41, Bern — Telephon 5685

Elektrisches Lichtbad — Massage

Dampf- und Heissluftbad

Medizinische Wannenbäder

178

Krankenpflege

Haar- und Schönheitspflege

mit Violettröpfchen.

Behandlungen nach ärztlicher Vorschrift. Fachkundige Bedienung
auch ausser dem Hause.

Kentaur-Hafergrütze

weiss, für Porridge

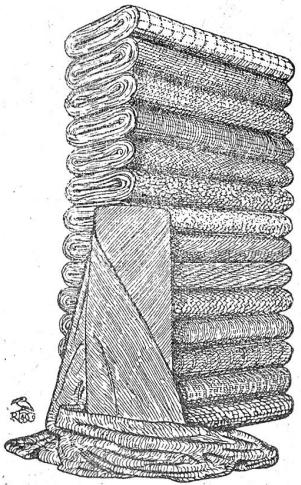
Stickereien

1

für Wäsche beziehen Sie vorteilhaft direkt vom Sticker.
Tadellose Handmaschinen-Ware. Verlangen Sie Muster
Alb. Meier, Sticker, Degersheim (St. Gallen.)

Spezialgeschäft Rud. Jenni-Chunauer

Kramgasse 51 Bern Telephon 47.40



Damen-
und Herren-Stoffe
Aussteuer-Artikel

Verlangen Sie Muster

5 % Rabattmarken

14

Heidelbeeren

zu Fr. 1.20 per Kilo franko ver-
sendet. A. Delucchi, Arogno
(Tessin) 204

Blutarme, appetitlose Personen,
Rekonvalescenten, Greise erhalten
gegen 205

Fr. 3.50

einbezahlt auf Postcheck-Konto
Félix Décroux, Bulle II/834 porto-u.
verpackungsfrei ein Fläschchen des
berühmten, wirkungsvollen Mittels

Tonique Décroux

Kleines Seuilleton

Nachtzauber.

Von Ahasver.

Ein altes Schloß. —

In dem düstern Park, der es umgibt, hausen steinerne Götter mit schwermü-
tigen Gesichtern, abgebrochenen Gliedern
und zeiternagten Leibern, — die trost-
losen Reste einer glänzenden Vergangen-
heit. Damals waren sie berufen, den
Park zu schmücken und das Auge des
Beschauers zu erfreuen, heute erhöhen
die verwitterten Gestalten nur die trüb-
selige Monotonie und die Verwahr-
losung des ganzen wird noch auffälliger.
Das Innere des Gebäudes mit seinen
hohen Sälen, düsteren Zimmern, hallen-
den Gängen und dunklen Räumen, worin
einst vornehme Damen und Herren
fruixten und lächelten, beherbergt heute
ein Mädchenpensionat.

Welch ein Kontrast! —

Dieses frisch pulsierende, jugendliche
Leben in den düsteren, einer toten Ver-
gangenheit angehörenden Räumen! Das
zwitschert, lächt und pläppert den gan-
zen Tag, und selbst, wenn sich schon die
Nacht herniedergenkt hat, weht es
manchmal noch durch die Gänge wie
leises Flüstern und Raunen. Es sind
aber keine Geister, diese nächtlichen Ruhe-
störer. —

Zwei junge Mädchen eilen flüchtigen
Füßen dahin. Sie haben in aller Eile
Toilette gemacht und nur ein leichtes
Tuch um ihre Nachtkleider geworfen.
Jetzt betreten sie den Garten. Wo das
Mondlicht durch das Laubwerk flimmt,
vermeiden sie zu gehen und nur im tiefen
Schatten huschen sie weiter. Ihr Ziel
ist der Mittelpunkt des düsteren Parks
Dort, in einem dichten Boskett steht
eine Statue des Apollo. Der in Stein
gemeißelte, herrliche Körper ragt hoch
empor in göttlicher Nachtheit. Eine Weile
stehen die beiden Mädchen im Anschauen
versunken. Das schimmernde Mondlicht
scheint den starren Gliedern Leben zu
verleihen, — die dunklen Schatten der
Bäume verheissen Schweigen, — das
leise Rauschen des Windes in den Kro-
nen, — Frühlingsodem... alles zwingt
zur Andacht, und diese Andacht wollen
die beiden jungen Mädchen jetzt begehen.
— sie schwingen sich auf das Posta-
ment, — schlungen die Arme um den

Die Einbanddecke

zu der

„Berner Woche“ in Wort und Bild für den Jahrgang 1920

kann zum Preise von Fr. 3.50 bezogen werden. — Das Ein-
binden wird ebenfalls besorgt zum Preise von Fr. 3.— per Band.

Bestellungen nimmt entgegen:

Der Verlag: Buchdruckerei Jules Werder
Neuengasse 9 Bern Telephon 672

Nacken des Gottes und tüssen, fiebernd
und stöhnen in verhaltener Glut, den
kalten Stein... .



Literarisches

Wunder in uns. Ein Buch vom menschlichen Körper für jedermann. Unter Mitarbeit von Dr. Hermann Dettke, Dr. Fritz Hahn, Dr. Ad. Koselsch, Prof. Dr. C. E. Schleich. Herausgegeben von Hanns Günther. 384 S. Großklob mit zahlreichen Abbildungen im Text und 16 Kunstdrucktafeln. In Halbleinen Fr. 6.70, in Ganzleinen Fr. 8.— Verlag: Raether & Cie., Zürich.

Ein Buch von uns selbst, das uns den inneren Bau und die Tätigkeit unseres Körpers erschließen will. Dinge und Vorgänge, die für vielzuviele noch unbekannte Wunder sind! Und zwar ein Buch, das nicht in der Sprache der Lehrbücher und Leitfäden geschrieben ist, vielmehr fesselnd, unterhaltend, geistreich, jedem verständlich und trotzdem bis zu den neuesten wissenschaftlichen Auffassungen und Entdeckungen führend. Dazu reich illustriert und auch in den Bildern zum Teil ganz neue Wege gehend.

Das erste und größte Kapitel, dessen Verfasser der Herausgeber selber ist, gibt auf 90 Seiten eine knappe, klare Übersicht über die Grundtatsachen vom Bau und der Tätigkeit der Körpervorgane. Diese Einleitung ist für den Leser, der noch keine zusammenhängenden Vorkenntnisse besitzt, eine vorzügliche Einführung in das ganze Gebiet der menschlichen Physiologie, die es ihm ohne weiteres ermöglicht, die oft ziemlich weit ausholenden nachfolgenden Auffägze zu verstehen. Ein großer Vorteil dieser kurzen Darstellung der Körperlehre, der diese auch für den Kenner der Tatsachen sehr wertvoll macht, sind die eigenartigen, zum Teil nach amerikanischen Vorbildern hergestellten Tafeln mit ihrer technischen Auffassung des menschlichen Körpers, der darin als ein Fabrikbetrieb mit zahlreichen selbstständigen Unterabteilungen erscheint. Diese naive, aber äußerst glückliche Darstellungsart trägt in ihrer Anschaulichkeit in hohem Maße dazu bei, auch dem ganz unvorbildeten Leser eine klare Vorstellung von der Bedeutung und der Arbeit unserer Organe zu geben.

Die nachfolgenden 23 längeren und kürzeren Kapitel sprechen teils über Einzelfragen aus dem weiten Gebiet der Physiologie des Menschen, teils über die hygienische, medizinische und technische Ausnutzung der von der Forschung auf diesem Gebiet gelieferten Kenntnisse; immer mit dem Bestreben, nicht nur das allbekannte zu berichten, sondern dem Leser zugleich einen Einblick in den Werdegang der in mühevoller Arbeit errungenen neusten Erkenntnisse zu gewähren. Die verschiedenen Bearbeiter, — alles bekannte Namen aus dem Gebiet der volkstümlichen Darbietung wissenschaftlicher Stoffe — bieten jede Gewähr für Verständlichkeit und Zuverlässigkeit des Vor-
gebrachten.

Spezialgeschäft Zum „Seifenkeller“

Marktgasse 53 183

empfiehlt Ia. Marseiller-Seife
sowie Ia. Riviera-Speiseöl (Oli-
ven u. Arachid) bestens u. billigst.
290 E. Zryd. Telephon 4029.

Lebenshund

Organisa-
tion
d. Sich-
Findens. Vornehm, diskret. Tau-
sende v. Anerk. u. Dankschreiben
glückl. verheirat. Mitglieder. Bun-
desschrift geg. Einsend. v. 50 Cts.
Verlag G. Bereiter, Basel 12/37.

Ist das Buch vermöge seines fast $\frac{1}{4}$ des Umfangs umfassenden ersten Kapitels vor allem dem Einführung Suchenden sehr wertvoll, so ist es durch den übrigen Inhalt auch für den biologisch schon Vorgebildeten ein geistreicher und sehr anregender Führer zu den Fortschritten der wissenschaftlichen Erkenntnis unseres Körpers, den immer besser zu kennen und zu verstehen, nicht nur möglich, sondern auch unendlich interessant ist. Der billige Preis ist noch besonders hervorzuheben.

Dr. H. H.

Aphorismen.

Man zeigt sich als gebildeter Mensch, wenn man:
1. Nicht immer von sich spricht;
2. stets in den Grenzen der Höflichkeit bleibt;
3. pünktlich erscheint, wenn man eingeladen ist;
4. andern nicht ins Wort fällt;
5. nicht mit seiner Bildung prahlt;
6. sich in fremde Verhältnisse zu finden weiß;
7. alle Vorkommnisse des Lebens im Lichte der
Herzensgüte betrachtet.

*

Hast du deine Kinder gern,
Dieser Rat sei dir zu Fronnen:
Halte nur den Teufel fern,
Engel werden von selbst schon kommen.

Muth.

Der Herr gab dir ein Buch mit goldenen Lettern;
Es trägt den schönen Titel! Das Gewissen.
Du sollst darin an jedem Tage blättern
Und drinnen forschen gründlich, lernbeflissen.

Heitemeyer.

Wohltaten, still und rein gegeben,
Sind Tote, die im Grabe leben,
Sind Blumen, die im Sturm bestehen,
Sind Sternlein, die nicht untergehen.

Claudius, die Armen in Wandsbed.

Das eben ist der Liebe Zaubermarkt,
Dass sie veredelt, was ihr Hauch berührt,
Der Sonne ähnlich, deren goldner Strahl
Gewitterwolken selbst in Gold verwandelt.

Griparzer.

Teuer ist mir der Freund, doch auch den Feind
kann ich nützen; zeigt mir der Freund, was ich
kann, lehrt mich der Feind, was ich soll.

Schiller.

Laß dir's gesagt sein, daß Freundslichkeit gegen jedermann die erste Lebensregel ist, die uns manchen Kummer sparen kann, und du selbst gegen die, welche dir nicht gefallen, verbindlich sein kannst, ohne falsch und unwahr zu werden. Die wahre Höflichkeit und der feinste Weltton ist die angeborene Freundlichkeit eines wohlwollenden Herzens.

Moltke.

Auf die darf man fürwahr nicht hören, die denken,
man müsse den Feinden heftig zürnen und das
für das Zeichen eines großmütigen und kühnen
Mannes halten; nichts ist doch lobenswürdiger,
nichts eines großen und herrlichen Mannes wür-
diger als Versöhnlichkeit und Milde.

Cicero.