

Zeitschrift: Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1931)
Heft: [3-4]

Artikel: Eigene Kraft
Autor: Rieser, Johannes
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-327089>

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>

Nährsalze und Vitamine durch richtiges Kochen zu erhalten. Aber nicht nur Abkochen im Wasser entzieht den Gemüsen diese wertvollen Nährstoffe, sondern auch scharfe Gewürze, reichlicher Salzzusatz, starker Essig. Wenn auch eine mässige Salzzugabe den Geschmack der meisten Speisen verbessert und günstig auf den Stoffwechsel wirkt, so erhitzen scharfe Gewürze und man erhält leicht eine Abneigung gegen derartige Speisen. Man muss auch hier den goldenen Mittelweg einschlagen und Mass halten. — Citrovin ist als Speiseessig mit Zitronensäure unschädlich und wird deshalb sowohl in der *Kranken- und Diätküche* verwendet, wie auch für die *Kindernahrung* empfohlen. Wie erfrischend wirken Salate mit Citrovin und gutem Olivenöl angemacht! Kommt auch eine Rohkostplatte zur Abwechslung auf den Tisch, schmeckt sie mit einigen Tropfen Citrovin beträufelt umso herrlicher und anregender.

Will man in heissen Sommertagen ein kühlendes aromatisches Getränk, sicher fehlt eine Zitrone; an deren Stelle ein Teelöffel Citrovin in einem Glas Wasser und 2—3 Teelöffel Zucker ergibt eine köstlich labende Erfrischung, die besonders auch bei Touren und Sport ihre wohltätige, erfrischende Wirkung ausübt.

Wie vielseitig die Verwendungsmöglichkeit

von Citrovin ist, zeigt die kleine Broschüre, welche in allen Lebensmittelgeschäften zu erhalten ist.

Eigene Kraft.

Drei Engel wandern durch die Welt
Und säen Glück in Stille;
Sie meiden Reichtum, Ehr und Geld
Und was sie hoffen wird erreicht;
Ihr Mittel ist der Wille.

Sie glauben an des Glückes Stern
Und lassen nicht vom Streben,
Und scheint ihr Ziel auch noch so fern,
Sie bauen auf die eigne Kraft,
Die grosse Macht im Leben.

Johannes Rieser.



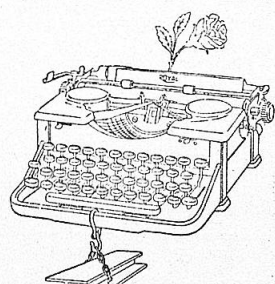
Phoenix Nähmaschinen

Neueste Konstruktionen
vornehme Ausstattungen
Reelle Garantie

Bequeme Abzahlungen
Verlangen Sie
Gratiskatalog

A. Rebsamen A.-G.
Rüti (Zürich)

FILIALEN:
Zürich, Talacker 48
Winterthur, b. Strauss
St. Gallen, Poststrasse 13
Luzern, Burgerstrasse 2



ROYAL

die schöne, solide
und vollkommene
PORTABLE UND REISE
Schreibmaschine

Theo Muggli
Zürich, Bahnhofstr. 93



BANK IN ZUG

vormals Sparkasse Zug / Gegründet 1840

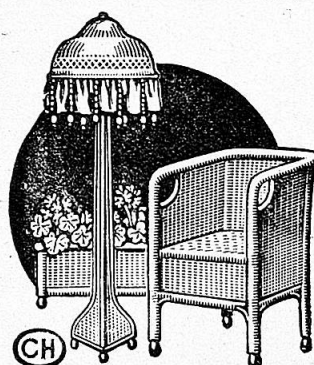
Zweiggeschäfte in Baar, Cham,
Unterägeri, Menzingen u. Schwyz

Aktienkapital Fr. 4,000,000. —
Reserven Fr. 1,350,000. —

Besorgung aller Bankgeschäfte

Kassastunden:

Jeden Werktag 8¹/₂—12 und 1¹/₂—4¹/₂ Uhr



Rohrmöbel

jeder Art f. Haus u. Garten

Liegestühle

Syst. Davos, Leysin etc.

Nachtstühle

Strandmöbel

Strandhütten

Kataloge. Gegründet 1884

Cuenin-Hüni & Cie., Kirchberg (Kt. Bern)
Rohrmöbelfabrik mit Filiale in Brugg (Kt. Aargau)