

**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 erhitzt 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 kühzendes 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 Strebem,  
Und scheint ihr Ziel auch noch so fern,  
Sie bauen auf die eigne Kraft,  
Die grosse Macht im Leben.

*Johannes Rieser.*





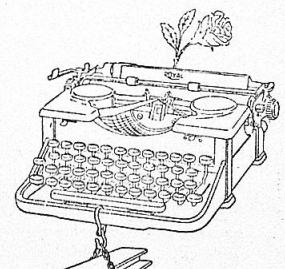
**Phoenix**

**Nähmaschinen**

Neueste Konstruktionen  
vornehme Ausstattungen  
Reelle Garantie  
Bequeme Abzahlungen  
Verlangen Sie  
Gratiskatalog

**A. Rebsamen A.-G.**  
Rüti (Zürich)

FILIALE:  
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

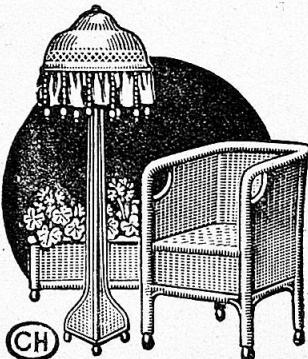
**BANK IN ZUG**  
vormals Sparkasse Zug / Gegründet 1840

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

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

**Besorgung aller Bankgeschäfte**

Kassastunden:  
Jeden Werktag 8 $\frac{1}{2}$ —12 und 1 $\frac{1}{2}$ —4 $\frac{1}{2}$  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)