

**Zeitschrift:** Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern  
**Herausgeber:** Schweizer Alpen-Club Sektion Bern  
**Band:** 30 (1952)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Literatur

### **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>**

Karte Garhwal-Himalaya-Ost, Schweiz. Stiftung für alpine Forschung, <i>dipl. Ing. Ernst Huber</i> , 1:150 000, Aequidi- stanz 100 m, Bern 1951	C 1318	otto, 1:50000, Überdruck 1943	C 1305
Schulkarte des Kantons Uri, 1:100 000	C 1310	Sargans-Nord, 1:50 000, Überdruck 1940	C 1304
Topographischer Atlas Mendrisi-		Sargans-Süd, 1:50 000, Überdruck 1940	C 1303
		Wanderkarte Bern und Umge- bung, 1:75 000 mit Wander- wegen, Bern 1951	C 1302

## LITERATUR

### **Dr. med. et phil. Bernhard Detmar, Iss richtig, und du bleibst gesund!**

Die Verdauung als Wurzel des Lebens. 200 Seiten. 1951, Rüschlikon-Zürich, Albert Müller-Verlag AG. Kart. Fr. 7.30, geb. Fr. 9.90.

Dass die chronischen Krankheiten sich in der zivilisierten Welt immer weiter ausbreiten, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass alle diese Krankheiten wie Herz- und Kreislauferstörungen, Magen- und Darmkrankheiten, Rheuma usw. letzten Endes auf falsche Ernährung zurückgehen. Der Autor des oben erwähnten Buches hat es in sachlicher Weise unternommen, die Grundlagen einer vernünftigen Diät zusammenzustellen. Viele Beispiele aus seiner Praxis sorgen dafür, dass jeder Leser sich ein Bild von der Wirksamkeit der vorgeschlagenen Massnahmen machen kann. Ohne Übertreibung kann man sagen, dass die richtige Ernährung von ausschlaggebender Bedeutung für unsere Gesundheit ist, wichtiger als alle vielgepriesenen Heilmittel und Kuren.

### **C. Larsson und P. Bellak, Erste Hilfe fürs kranke Heim**

Ein Ratgeber und Ideenspender für Reparaturen, Installationen, Erneuerungsarbeiten und Verbesserungen aller Art in Haus, Hof und Garten. 248 Seiten mit 283 Bildern im Text. 1951, Rüschlikon-Zürich, Albert-Müller-Verlag AG. Geh. Fr. 13.50. Geb. Fr. 16.65.

Man kann bekanntlich Zeit und Geld sparen, wenn man kleinere Reparaturen und Installationen in Haus, Hof und Garten selbst ausführt. Von solchen Arbeiten handelt das vorliegende Buch. Zu den materiellen Vorteilen, die sich dabei ergeben, kommt noch die Befriedigung, die solche Tätigkeit mit sich bringt. Wie das Inhaltsverzeichnis zeigt, wird das Haus hier buchstäblich vom Keller bis zum Dachboden, das Dach eingeschlossen, durchgegangen. Hof und Garten sind gleichfalls berücksichtigt. Alle Arbeiten, die man selbst ausführen kann, besonders jene, bei denen etwas schief gehen könnte, werden ausführlich beschrieben, zumeist anhand von Zeichnungen. Das Buch entpuppt sich als wahrer «Ideenspender». Auch derjenige, der keine Zeit hat, diese Anregungen selbst auszuführen, wird gerne danach greifen, um sie von einem Handwerker verwirklichen zu lassen.

### **Oskar Grisseman, Alles dreht sich, alles bewegt sich!**

Selbstgemachtes Spielzeug aus Bastlerhand. 146 Seiten mit 237 Bildern im Text. 1951, Rüschlikon-Zürich, Albert-Müller-Verlag AG. Geh. Fr. 9.35. Geb. Fr. 12.50. Es fragt sich, wessen Freude grösser sein wird, die des Bastlers, der köstliche Stunden damit verbringt, nach rund 80 Anleitungen mit einfachsten Mitteln prächtiges Spielzeug herzustellen, oder die des Kindes, das sich mit diesem Spielzeug vergnügt. Denn, was es auch sein mag, ein klopfender Specht, hämmernde Zwerge, von selbst fahrende Schiffe, alles bewegt sich, und gerade bewegliches Spielzeug wird ja am meisten geschätzt. Und wenn das Kind gar sieht, wie solch ein lebendiges Spielzeug unter den geschickten Händen des Vaters oder des grossen Bruders entsteht, wird es ihm doppelt lieb sein und von ihm mit weitaus mehr Ehrfurcht behandelt werden als irgendein teures mechanisiertes Produkt, das nach mehrmaligem gedankenlosem Aufziehen seinen Reiz verliert. Die Anweisungen sind klar, die beigegebenen Zeichnungen instruktiv, so dass jeder gute Bastler danach arbeiten kann.