

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 15 (1911-1912)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Freudvoll und leidvoll  
**Autor:** Meyer, J.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-666699>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

## Freudvoll und leidvoll.

(Ruedertaler-Mundart.)

Puremeitschimöntsch  
Send e chächi Choscht,  
We Bohne, Schpäck ond Roggebrot  
Ond neue süeße Moscht.

Purebuebeprögu  
Send es grüsligs Ggääß  
We präntelige-n-Eiertätsch  
Ond pfettertüfu rääß.

J. R. Meyer.

## Wasem Joggeli si Mueter zo der Schuemreis seit.

(Ruedertaler-Mundart.)

Lach mi ietz enot\*), du Chäri,  
Lach mi ietz lo go, du Cäri,  
Nüt get's of em Reise,  
Zerschter müemmer zeise.

Zerschter müemmer d'Schtüre zawe,  
Zerschter müemmer s'Chorn lo mawe.  
Wo näh ond ned schtawe?  
Wottsch föißiber mäwe?

\* = Laß mich jetzt in Ruhe.

Wenn ou öppe d'Böim no treite,  
Wenn ou öppe d'Hüener leite!  
Säg's em Lehrer nome,  
S'mangli-n-is zäntome.

Nei ou, tue ietz ned so grüslü,  
Chom mer ned no of em Hüslü.  
Mera, sä, du Plogi,  
Sebe Baße wogi.

J. R. Meyer.

## Müklliche Hauswissenschaft.

### Ernährung und Volksgeundheit.

„Die Ursachen dafür, daß in den meisten Staaten Europas die Geistes- und Nervenkrankheiten eine erschreckende Zunahme aufweisen, dürfen wir nicht nur im Alkoholismus, in der Unsittlichkeit und in dem sozialen Kampf ums Dasein sehen, sondern wir müssen sie tiefer suchen: In der Ernährung, wie sie sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts unter dem Einfluß von falschen Lehren und Vorstellungen herausgebildet hat. Überraschend schnell entwickelte sich in dieser Zeit bei den europäischen Völkern die Neigung, in der Nahrung dem Fleisch, den alkoholischen Getränken, dem Kaffee, dem Tee, dem Zucker, dem Salz und den Gewürzen den Hauptplatz einzuräumen. An Stelle eines im Hause gebackenen Vollbrotens, trat das Weißbrot aus den minderwertigen Produkten der Hochmüllerei. Wer glaubt, daß diese Änderung der Ernährung auf unser Blut und auf unseren Organismus keinen Einfluß ausübe, der höre die Worte eines der ersten Ernährungs-Physiologen, des Professor Rubner in Berlin: „Wie Unzählige wissen nicht, daß ihre geschwächte Gesundheit auf habituellen Ernährungsfehlern beruht. Wie manchen schädigt weniger sein Beruf, als vielmehr die unzumutbare Ernährungsweise an der Gesundheit. Man klagt über schlechte Zeiten und mangelnde Ernährung, wo nichts anderes fehlt als Bildung und Wissen. Und welche Fülle von Voreingenommenheiten und falschen Lehren treten dem Wissenden tagtäglich entgegen! Wer hat auf diesem Gebiete eine wirkliche Erziehung genossen? Schlechte Gewohnheiten sind eingewurzelt im Volke und schwä-