

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 20 (1916-1917)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Bunter Winkel : das Fletschern, ein Mittel zum Durchhalten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-664015>

### **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:** 15.03.2025

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

Es war eine große, ernste, feierliche Minute.

Die Alte, die ich unten mit dem dampfenden Gefäß gesehen hatte, erschien. Sie hob abermals den Deckel ab und roch und pustete hinein. Gute Alte, dein Dekoft kommt zu spät.

---

### Fröhles Schreiben.

Im Wandern muß ich lauschen  
dem lieben Klang:  
deines Kleides Rauschen  
und deinem Gang.

Sehnsucht folgt ohne Schranken  
dem leichten Tritt;  
gar liebe Gedanken  
eilen mit.

E. J. Knuchel.

---

### Im Wandern.

Ich lieb es durch lange Alleen zu wandern,  
Da gleiten die Bäume von einem zum andern  
Im Gleichklang der Schritte an mir vorbei.  
Von fern her ein Hall verworrener Töne —  
Sonst klingt in das Reich der einsamen Schöne  
Nur von spielenden Kindern verhallend ein Schrei.

E. J. Knuchel.

---

### Bunter Winkel.

#### Das Fletschern, ein Mittel zum Durchhalten.

Das Fletschern kann Kersting aus eigener Erfahrung als das einfachste, aber wirkungsvollste Mittel empfehlen, in der jetzigen Zeit der Nahrungsmittelknappheit nicht nur gesund und leistungsfähig zu bleiben, sondern sogar gesunder, leistungsfähiger und zufriedener zu werden. Was das Fletschern betrifft, so ermüdet die Kaumuskulatur allerdings bei dem Anfänger dieser Methode. Nach einigen Tagen der Übung wird eine Ermüdung sich kaum noch geltend machen. Nicht diese rein äußerliche, im Anfange bei einigen Menschen auftretende Ermüdung ist der Grund, weshalb der Fletscherer weniger ist, sondern die bei viel geringerer Nahrungsaufnahme sich angenehm fühlbar machende Sättigung, die, ohne Müdigkeit und Unbehagen zu verursachen, mindestens so lange anhält, als nach großen Schling- und Schlemmermahlzeiten. Wenn schon zu allen Zeiten und unter allen Umständen die Erkenntnis vom Werte des guten Kauens für die Gesundheit und Lebensdauer des einzelnen Menschen von größter Bedeutung ist, so ist es jetzt die vornehmste Pflicht, mit allen Mitteln für die Volksaufklärung zu sorgen, daß bei der gegenwärtigen Lebensmittelknappheit die ganze Schweiz fletschert. Auch für den Geschmack der Speisen ist das Fletschern vorteilhaft; denn, wenn man den einzelnen Bissen im Mund zerkleinert, so offenbart sich ein früher nie geahnter Wohlgeschmack, und zwar gerade an den am einfachsten zubereiteten, wenig oder gar nicht gewürzten Speisen.