

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 38 (1934-1935)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Für die Hausfrau  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667491>

### **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:** 03.04.2025

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

## Bücherschau.

Martin Schmid: Gedichte. Verlag Bischofberger u. Co., Chur. Gebunden Fr. 4.50.

E. C. Die vorliegende Sammlung Gedichte bietet einen schönen Strauß heimatlicher Poesie. Er wird uns in vier Teilen geboten: Unter dem Reigen der singenden Sterne, Campobels, Berghalme, Alle unsre Schritte sind vom Leid beschwert. Der Dichter offenbart ein feines Empfinden für die Natur wie für alle menschlichen Dinge. Ein wehmütiger, oft tragischer Ton klingt aus ihnen. Vergnügen umweht sie. Die nahe und weitere Umgebung von Chur schenkt manches Motiv. Die Formulierungen sind gewandt, wenn auch da und dort die Prägung an bekanntere Zeilen erinnert. Die strophischen Vieder sind künstlerischer gestaltet als die freien Rhythmen. Die Sammlung, in einen schönen blauen Band gebunden, sei allen Freunden einheimischer Kunst empfohlen.

### Mächtliche Bergfahrt.

Tief zu Füßen bleicher Lichterschein,  
Dunkel liegen Pfad und Felsgestein.  
Immer mächtiger die Einsamkeit,  
Nur die Wasser rufen kühl und weit.  
Mühsam ist der rauhe Trümmersteig  
über traumberlorne Arven weg.  
Doch Beschwerde und Bellemmung weicht,  
Sieh, mit einem ist der Grat erreicht.  
Auf tut sich die unermessne Ferne,  
Schaudernd stehn wir hoch im Ring der Sterne.

Dr. med. V. Roemheld: „Wie verlängere ich mein Leben? 2. Auflage. Preis Fr. 2.—. Verlag Ferdinand Enke, Stuttgart.

Schon nach 6 Monaten war die erste Auflage dieser Schrift ausverkauft. Mehr als viele Worte beweist diese Tatsache, daß es hier ein sehr erfahrener Sanatoriumsarzt verstanden hat, in der richtigen Weise sehr übersichtlich und leichtverständlich zu erklären, was man tun und lassen muß, wenn man ein möglichst langes und gesundes Leben erreichen will. Denn es ist tatsächlich möglich, sein Leben zu verlängern — wenn man selbst etwas dazu tut. Wie wir das im einzelnen machen sollen, erläutert der Verfasser in klarer und überzeugender Weise. Er zeigt zunächst, wie die Forschung bahnbrechend dazu beigetragen hat, Infektionskrankheiten zu erkennen und dadurch von vornherein zu verhüten. Auf dem Wege einer ständigen Kontrolle des Gesundheitszustandes ist es möglich, selbst beginnende krankhafte Veränderungen sofort zu erkennen und größere Schäden dadurch auszuschalten. Dazu kommen noch zwei sehr bewährte Maßnahmen: Massage und Atmung. Zur Erhaltung der Gesundheit und daher zur Verlängerung des Lebens ist eine richtige Atemtechnik äußerst wichtig. Als besonders gesundheitsfördernd hat sich in der langjährigen Praxis des Verfassers die „Zwerchfellatmung“ erwiesen, deren Wirkungsweise und Technik eingehend geschildert wird. Ihre Erlernung macht keinerlei Schwierigkeiten. Wichtig ausgeübt, führt sie auch in schweren chronischen Fällen von Verkalkung, Lungenblähung, Asthma und anderen Alterserkrankungen oft noch zu einem dauernden Erfolg.

Guido Looser: „Die Würde“, Roman. Verlag Huber u. Co., Frauenfeld. Preis Fr. 7.50.

E. C. Mit diesem Roman ist dem Dichter ein prächtiger Wurf gelungen. Der Stoff gehört der Gegenwart an. Im Mittelpunkt steht ein junger Künstler, ein Maler, der mit einer guten Begabung einen bedeutenden Aufstieg erlebt. Wesentlich ist die wertvolle menschliche Einstellung, die er allen Dingen gegenüber besitzt. Mit seinem angestammten Scholengefühl besitzt er eine feine Witterung für alles Große und Echte und Gesunde und widersteht den neuesten Strömungen in der Malerei, die sich allzu frei gebärden. Dem Künstler wohnt die Achtung und Ehrfurcht den großen Meistern gegenüber inne, die in früheren Jahrhunderten in Italien und in

Frankreich ihre Werke geschaffen haben. Nicht minder bestirbt die saubere und ganz persönlich geprägte Sprache, die doch nichts Forciertes an sich hat. Im Grunde bleibt die Darstellung schlicht und vermag zu packen. Sie ist nach innen gerichtet und schreitet fort in einem zwingenden Rhythmus. Unter den diesjährigen Neuererscheinungen nimmt „Die Würde“ von Guido Looser einen hervorragenden Platz ein. Das Buch verdient einen großen Leserkreis.

„Steigende Wasser“, Roman von Ernst Zahn. Verlag Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart. Preis Fr. 6.—.

E. C. Man liest den neuesten Roman Ernst Zahns mit wachsender Freude. Er ist in seiner Welt geblieben, die er in langen Jahren ergründet hat, in den Bergen, und die Menschen sind die Bergleute, die auch von der gefährlichen Welle der neuen Zeit erfasst werden. Ein waderer Mann steht als Wirt eines Pächterwirtschafes im Vordergrund. Wenn er es auch mit seinem Volke gut im Sinne hat und zum Beispiel den Fremdenverkehr heben will, leisten ihm die Talente zu wenig Erfolgshaft. Neid und Mißgunst bringen seine schönsten Pläne zu Fall. Aber er läßt sich nicht unterliegen und sieht, in bescheideneren Verhältnissen, einer schönen, stillen Zukunft entgegen. Bei allen Schicksalsschlägen fehlte es auch nie an Sonne. Man braucht nur an die kraftvolle und tüchtige Figur Nemigis zu denken, an das Amfeli, jenes sonnige Kind, dem der Wirt eine Heimat geboten, als es durch einen Lawinenfall den Vater verloren hatte. Die gepflegte Art des Erzählens, die Ernst Zahn eigen ist, zwingt uns auch in diesem Werke in den Bann des Dichters. Es sei unsern Lesern warm empfohlen.

„Die Zwergin Miranda“. Von Grethe Auer. Nr. 173. Verein Gute Schriften, Bern. 144 Seiten. Preis 60 Rp.

Eine neue Erzählung von Grethe Auer ist ein Ereignis auf dem Büchermarkte. Der Verein Gute Schriften als Vermittler gibt damit breiten Kreisen die Möglichkeit, die geschätzte Autorin, eine geborene Bernerin, in einer ihrer feinsten und gewichtigsten Erzählungen kennen zu lernen. Das Problem instinktiver Abneigung gegen Andersgeartete entbehrt nicht der Aktualität, aber diese verschwindet hinter dem allgemeinen Menschlichen, das aus der spannend erzählten Entwicklungsgeschichte des jungen Schütlings der Zwergin Miranda uns ans Herz greift. Keiner wird ohne innere Bereicherung das Buch aus der Hand legen und der feinen Psychologin Dank wissen für diesen aufschlußreichen Einblick in die Vielgestaltigkeit der menschlichen Seele.

### Für die Hausfrau.

Petits Pois des Gourmets nennt sich eine neue Spezialität von Erbsenkonserven, die ich neulich zu verkosten die Gelegenheit hatte. Ich weiß ja, daß man sich heute das ganze Jahr hindurch das Vergnügen am Genuß junger Erbsen verschaffen kann, dank unserer hochentwickelten Konservenindustrie. Aber was ich da neulich aufgestellt erhielt, das schmeckte wirklich wie ganz frische, vor einer Stunde im Garten gepflückte junge Erbsen, so daß ich die Hausfrau bat, mir zu sagen, wo sie jetzt — mitten im Winter — frische Erbsen austreiben konnte. In Lenzburg, dem schweizerischen Conservenparadies, war die Antwort. Seither esse ich nur mehr die Petits Pois des Gourmets.

Eine Feinschmeckerin.