

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 55 (1951-1952)  
**Heft:** 5

## **Buchbesprechung**

### **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:** 02.04.2025

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

vorliegende Buch. Zu den materiellen Vorteilen, kommt noch die Befriedigung, die solche Tätigkeit mit sich bringt; denn es gibt auch für den erwachsenen Menschen keine vernügligere, spannendere, fruchtbarere Freizeitbeschäftigung als Basteln, vor allem, wenn dadurch nützliche Arbeit geleistet wird. — Wie das Inhaltsverzeichnis zeigt, wird das Haus hier buchstäblich vom Keller bis zum Dachboden, das Dach eingeschlossen, durchgangen. 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 an der Hand von Zeichnungen, die das Verständnis erleichtern.

*Dr. med. et phil. Bernhard Detmar: Iss richtig, und du bleibst gesund!* 200 Seiten. 1951, Rüslikon-Zürich, Albert Müller Verlag, AG. Kart. Fr. 7.30, geb. 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 Kreislaufstörungen, Nierenleiden, Krebs, Blutarmut, Magen- und Darmkrankheiten, die Zuckerkrankheit, Gicht und Rheuma, die Nervenleiden usw. letzten Endes auf falsche Ernährung zurückgehen. Der Autor hat in sachlicher Weise versucht, die wissenschaftlichen Grundlagen einer vernünftigen Diät zusammenzustellen. Dieser Versuch muss als völlig gelungen bezeichnet werden; denn jeder Leser weiss nach der Lektüre dieses Buches genau, woran er ist, und wie er sich in Zukunft zu verhalten hat. Die praktische Erfahrung des Autors in Diätfragen reicht weit über dreissig Jahre, und viele Beispiele aus seiner Praxis zeigen die Wirksamkeit der vorgeschlagenen Massnahmen. Wer Ratschläge befolgt, wird rasch sehen, wie wertvoll sie sind. Gesundheit bedeutet ja nicht nur ein glücklicheres Leben, sondern auch erhöhte Arbeitskraft dank steter Leistungsfähigkeit.

*Ann Williams-Heller: Schlankheits-Kochbuch.* 300 Rezepte für Leute, die schlank werden und schlank bleiben wollen, nebst praktischen Winken für Einkauf, Aufbewahrung und Zubereitung der wichtigsten Nahrungsmittel. Aus dem Amerikanischen. 208 Seiten. 1951, Rüslikon-Zürich, Albert Müller Verlag, AG. Kart. Fr. 6.75, geb. Fr. 9.55.

Jede Hausfrau, die D. G. Cooleys Buch «Iss dich schlank!» besitzt, wird das Erscheinen dieses Schlankheits-

Kochbuches warm begrüssen. Leider hat er keine Kochrezepte; denn Cooley ist kein Koch. Diesem Uebelstand hilft Ann Williams-Heller ab. Sie ist eine vortreffliche Lehrmeisterin, die bei allen Ratschlägen stets davon ausgeht, dass eine Schlankheits-Diät auf die Dauer nur durchgeführt werden kann, wenn die einzelnen Gerichte auch den Gaumen und das Auge erfreuen, so dass jede Mahlzeit einen wirklichen Genuss bedeutet.

*Gertrud Wyss-Trachsel: Kinder im Schnee.* Ein Buch für Buben und Mädchen bis zu zwölf Jahren, erschienen im Hans Feuz Verlag, Länggasse 76, Bern, 232 Seiten, illustriert von Paul Wyss, geb. Fr. 9.60.

Der kleine Leser, angelockt durch den bunten, figurenreichen Umschlag, ist gleich mitten in der Handlung. Er verbringt mit einer Familie aus der Stadt erlebnisreiche Wintertage im Bergbauernhaus. Susi und Martin tummeln sich im Schnee und lernen das ländliche Leben in Haus und Hof kennen. Obschon kein Autounfall und kein Flugzeugunglück passiert, so bringt doch jeder Tag neue Erlebnisse. Martins Not und Susis lustige Streiche halten die jungen Leser in Atem, und sicher möchten alle beim Abendsitz auf dem Ofentritt dabei sein, wenn der Bergbauer seine Geschichten erzählt. — Das Buch wendet sich ans Gemüt. Es zeigt den Kindern, dass auch der Alltag erlebnisreicher sein kann und dass die Geborgenheit der Wohnstube etwas Köstliches ist. Da die Geschichte viel direkte Rede enthält, eignet sie sich besonders gut zum Vorlesen. Dem Kindergemüt angepasst sind die farbgetönten Zeichnungen von Paul Wyss.

*Doris Eicke: Silvana,* Roman. Hans Feuz Verlag, Bern. 292 Seiten, in Leinen gebunden Fr. 8.80.

Doris Eicke, die im Preisausschreiben des Schweizer Feuilletondienstes mit dem 1. Preis bedacht worden ist, hat in «Silvana» wohl eines ihrer reifsten Werke geschaffen. Die Handlung spielt im Bergell, nahe der italienischen Grenze. Im Mittelpunkt steht Silvana, ein einfaches, aber hübsches und stolzes Bergkind. Es lebt unter Schmugglern und liebt — einen Grenzwächter. Daraus ergeben sich tragische Konflikte. Der Roman ist lebensnah geschrieben und zeugt von feiner Einfühlung in das Wesen unserer Bergbewohner.

Preis Fr. 1.80 exkl. Wust

## Leitfaden durch die wichtigsten zivilstandsrechtlichen Vorschriften

ZIVILSTANDSREGISTER KINDESVERHÄLTNIS EHESCHLIESSUNG NIEDERLASSUNG  
von HANS HIRT

VERLAG BUCHDR. MÜLLER, WERDER & CO. AG. ZÜRICH, WOLFBACHSTRASSE 19