

# Freudvoll und leidvoll

Autor(en): **Meyer, J.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **15 (1911-1912)**

Heft 12

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-666699>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 pränzelige-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.

## Müklische 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-