

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 28 (1924-1925)  
**Heft:** 1

**Artikel:** D'r Näbel  
**Autor:** Widmer, L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661310>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.07.2025

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

Wenn wir heute ein solches mehr als vierhundert Jahre altes Tagebuch durchblättern, so finden wir, daß unsere Alvordern von damals mehr Zeit und mehr Gemüt hatten als wir, daß sie aber auch stärker sich bedroht wußten von schwe-

ren Schicksalen und abhängiger sich fühlten von höheren Mächten.

Solche Dokumente einer beschaulichen Vorzeit zu lesen, dürfte unserem hastenden, schnellebigen Geschlechte nur heilsam sein.

Dr. J. Nink, Winterthur.

### D'r Näbel.

D'r Näbel stigt vom Fluß her ue,  
er schleipft an lange Mantel na,  
mit weiche Hände deckt er zue  
der Schilf und d'Erle nadigsna.

Dänn stricht er s'Fäld und d'Matte-n-us,  
er schlicht dur euffi Koffet uf  
und düßelet um euses Sus,  
hänkt überall sin Mantel uf.

Wien euse Nocher s'Sus verloht,  
so mummlet er en fründli η,  
blibt bi-n-em, wo-n-er ane goht,  
dur s'Gärtli us und s' Stedili η.

E jedem Diechlli, wo-n-er findt,  
Git är en heimelige Schη,  
drum zünd is d' Lampe-n-a, mis Chind,  
Mer wänd im helle Stübli sy.

L. Widmer.

### Selbstlose Frauen.

Von A. Fritzsche.

Etwas unendlich Rührendes liegt in der Eigentümlichkeit der Frauen, ihr eigenes Wohl und Wehe, ihr Wünschen und Verlangen in den Hintergrund, die Interessen der ihrigen dagegen stets voran zu stellen. In dieser echt weiblichen Tugend spricht sich ein Heldentum ohne gleichen aus, und manchem von uns werden schon oft genug wahre Märtyrerinnen an Selbstlosigkeit und Aufopferung begegnet sein.

Es liegt in der Natur der Frauen, an sich selbst stets zuletzt zu denken, ja, namentlich aus diesem Grunde sind Frauen berühmt geworden. Sie wurden von den Dichtern aller Zeiten als leuchtende Vorbilder der Selbstverleugnung und der Uneigennützigkeit besungen, und mit vollem Recht kann der Frau die Palme zuerkannt werden, wenn es sich um die Bewertung dieses selbstlosen Aufgehens in der Sorge für die Angehörigen handelt.

Solange die eigene Person der Hausfrau und Mutter unter diesem Hintansetzen der eigenen Interessen nicht leidet, ist hiergegen nichts einzuwenden, ist doch diese Eigenschaft aufs engste verwachsen mit dem ganzen Sein und Wesen des Frauentums, so daß sie etwas Unzertrennbares geworden. Leider aber kann nicht verhehlt werden, daß von vielen Frauen in dieser Hinsicht die Grenze überschritten wird, die nun einmal bestehen muß, wenn nicht die gute Tat in das Gegenteil umschlagen soll. Es kann eben auch hierbei des Guten zuviel getan werden. Wenn

eine aufopferungsfreudige Gattin und Mutter so ganz und gar nicht an sich selbst denkt, so fragen wir uns doch schließlich bedenklich, ob sie wohl wirklich ihren Angehörigen hiermit einen Gefallen erweist, da doch die hieraus nur zu leicht entspringende Schädigung ihres eigenen Wohlbefindens für die Familie außerordentlich betrübend sein muß.

So finden wir unzählige Frauen, die, unermüdetlich tätig von früh bis spät, sich nicht einmal die Zeit gönnen, täglich genügend frische Luft zu genießen. Wollte man eine Umfrage bei unseren allezeit fleißigen Hausfrauen halten, so würde ein erschreckendes Resultat zutage gefördert werden, wie wenig diese allererste und notwendigste hygienische Maßregel, der Spaziergang in guter Luft, worunter nicht der Gang an den Schaufenstern der Straße vorüber verstanden werden kann, Beachtung findet. Die Folgen dieser Unterlassungssünde sind so mancherlei körperliche Beschwerden, die der Nimmerrastenden gar sehr das Leben zu verbittern vermögen, worunter dann indirekt auch wieder der ganze Familienkreis leidet.

Der Sonnenschein froher Laune ist doch das Beste, was eine Familienmutter den ihrigen tagtäglich zu spenden vermag. Aber wer wollte leugnen, daß kleine, wenn auch noch so geringe Störungen der Gesundheit, die einer mangelhaften Gesundheitspflege entspringen, das Barometer der Heiterkeit und des frohen Lebensmutes