

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 8 (1904-1905)
Heft: 10

Artikel: Zwischen Hamburg und Drontheim [Fortsetzung]
Autor: Oswald, Josef
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-664600>

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: 13.01.2026

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

Sonntagsglück.

Dreimal, grad beim Morgenglockenläuten —
Sag', mein Herz, was soll das nur bedeuten —
Auf des Städtchens sonnenhellen Wegen
Dreimal kamen wir uns heut entgegen.

's erstemal, als wärest du erschrocken,
Sah ich deines Busens Atem stocken,
Süchtiglich die großen Augenlider
Schlugst du, lilienblau geworden, nieder.

Doch das zweitemal war es, als schössen
flammen durch dein Haupt und übergössen
Es mit brennend heißen Purpurgluten,
Deine Wangen — Rosen, die verbluten.

's drittemal wie Falterflügelfächeln
Huscht' um deinen Mund ein goldnes Lächeln,
Und die Augen, festlich aufgeschlagen,
Blitzten freudig, wie in stolzem Wagen.

Auf des Städtchens sonnenhellen Wegen
Dreimal kamen wir uns heut entgegen,
Dreimal — grad beim Morgenglockenläuten!
Sag', mein Herz, was soll das nur bedeuten?

Emil Hügli, Chur.

Zwischen Hamburg und Drontheim.

Von Josef Oskwald, Wiesbaden.

(Fortsetzung.)

Inzwischen ist freilich in Norwegen selbst eine bedeutende, das stammverwandte „*Lydsland*“ lebhaft interessierende Literatur entstanden, deren realistischer Charakter für das Verständnis von Land und Leuten eine ganz andere Unterstützung dem Reisenden gewährt als jenes romantische Epos. Ja, kommt man aus so unfruchtbaren Gegenden wie die zuletzt beschriebenen, so möchte man Tegnérs Naturschilderungen einfach als poetische Phantasmagorien betrachten, deren Wirklichkeitswert gleich Null sein dürfte. Denn wie ihm stets Lilien und Rosen menschlicher Schönheit zum Vergleiche dienen, so hat er über seinen Hauptzenen durchweg eine so warme Frühlingsstimmung ausgegossen, daß ihr notwendig Segen die Fülle entsprossen muß, wie es z. B. von Frithjofs Erbgut Framnäs, bevor es König Helge in seinem Haß auf den die Schwester freunden Bondensohn niedergebrannt hat, auch tatsächlich heißt:

„An den sanfteren Hängen
Kaufte die goldene Gerst' und mannhoch
wogender Roggen.“

„Wer den Dichter will verstehen, muß in Dichters Lande gehen“ — in diesem Falle, da der Bischof Tegnér kein Norweger war, in der Dichtung Land. Als der Dichtung Land gilt Balholm. Ein mit einem Bautastein gekrönter Hügel im Schatten einer Birke gibt sich geradezu als des Königs Bele Grab aus, während die Landzunge gegenüber, Bangsnäs mit Namen, jenes Framnäs gewesen sein soll, wo Frithjofs Vater, Beles treuer Freund Thorsten Wikingsson seine Grabstätte fand:

„Auf jeglicher Seite der Meerbucht,

Haben die Hügel ihr Rund, zwei Brüste vom Tode geschieden.“

Wirklich bemerkt man hier mit Staunen, daß die Natur sich völlig verändert hat, daß des Dichters Romantik allerdings auf dem Grunde der Wahrheit fußt. Es ist für ein Bergland eine reiche Gegend, eine rechte Seegegend, worin wir zu Anfang Juni einen zweiten Frühling erleben, just wie vorher daheim, mit eben erblühendem Flieder und anderen Blumen und Blüten. Der Zauberer aber, der zwischen schneebefränzten Höhen dieses duftige Lenzwunder wirkt, ist der Fjord, nicht der Sognefjord als solcher, nein die Fjordnatur überhaupt, hier wie anderwärts. Im Schutze vorgelagerter Schärenzüge liegend, sind die Buchten offen genug, um aus dem Meere die warmen Ströme zu empfangen, die beim bestreichen der Küste den strengen Winterfrost in mildes Regenwetter verwandeln und so in günstigen Lagen die Vorbedingung zu mannigfachem Pflanzenwuchs und gedeihlicher Bodenkultur schaffen. Da jedoch die großartigen Formen der anorganischen Welt nicht allein, sondern damit vereint die Reize der organischen Natur für ein längeres Verweilen den Ausschlag geben, zieht das Stranddörfchen alljährlich eine Anzahl Sommergäste in seinen Gasthäusern, was nicht ohne Einwirkung auf den Ort bleibt. Es hat etwas Schmuckes und Einladendes, selbst die kleinen, ärmeren Leuten gehörigen Häuschen nehmen sich freundlicher hier aus. Zwischen den Gärten und Gehöften erblickt man zwei allerliebste Malervillen. In der einen, mit dem vorgebauten Atelier, verbringt der schon erwähnte A. Normann die schöne Jahreszeit, die nebenan, mit dem Drachenkopf und Drachenschweif eines Wikingerschiffes als Giebelzier, trägt auf dem Türpfosten eine Palette, darauf Hans Dahl geschrieben steht. Glückliche Künstler, die im behaglichen Heim Heimatsstudien machen und nachher im geschäftigen Berlin klingendes Gold dafür erwerben und, was noch mehr ist, Ruhm und Ehre dazu!

Berückend schön sind die Ausblicke, die man, dem Ort entwandeln, auf freiem Uferpfade genießt, Ausblicke auf leuchtende Firnen, unter denen die mächtigen Steinmassen eine Bucht umsäumen, die nicht eng geschlossen und tiefgrün ist, die vielmehr breit sich dehnt und im hellen Sonnenlicht zart türkisblau schimmert, sodaß der Ton der Landschaft an südlichere Natur anflingt und wohl leise den Gedanken an den Lago Maggiore erweckt.

Mit Bedauern sieht man den kurzen Aufenthalt zu Ende gehen. Als wir nach einer langen, die ganze Nacht währenden Fahrt wiederum vor Anker gingen, fiel das Auge auf einen ganz anders gearteten Küstenort. Es war Alesund, das unlängst der Brand einer einzigen Nacht (vom 22. zum 23. Januar 1904) zerstört hat. Dank seiner geeigneten Lage, die es den Schiffen von allen Seiten leicht zugänglich macht, sowohl von der offenen See her wie auch aus den in das benachbarte Gebiet eingreifenden Gewässern, hatte es sich in den letzten Jahrzehnten rasch zum bedeutendsten Handels- und Schifffahrtsplatz zwischen Bergen und Drontheim aufgeschwungen. Für eine Hafenanlage,

war von der Natur vorgesorgt, da die Stadt sich auf zwei benachbarten durch eine Brücke verbundenen Inseln aufbaut. Bei der Einfahrt erscholl uns aus wer weiß wie vielen Kinderkehlen froher Zuruf entgegen. Es galt nicht so sehr dem Umstande, daß von den allsommerlich auftauchenden Vergnügungsdampfern unser Steamer in diesem Jahre der erste war, sondern daß er jener Hamburgergesellschaft angehörte, deren „Phönicia“ in den unheilvollen Wintertagen auf des deutschen Kaisers Anregung eine so rasche und reichliche Hülfe gebracht hatte. Wie bedürftig derselben die Bewohner gewesen waren, davon konnte man sich auf Schritt und Tritt überzeugen. Rechts und links, vorwärts und rückwärts — allenthalben sah man noch die Trümmerstätten der bis auf die Brandmauern niedergebrannten Behausungen. Daneben und dazwischen erheben sich jetzt neue, leider ebenso leicht und feuergefährlich aus Holz gebaut, wie die alten waren.

Als nach der Meiringer Feuersbrunst vom Jahre 1891 ein Städtchen ohne Stil und Eigenart, aber entschieden brandsicherer als das frühere entstanden war, mochte man wehmütig des klassischen Schweizerdorfes von ehemals mit seinen altersbraunen spruchreichen Holzhäusern gedenken und daran die Betrachtung knüpfen, daß allmählich überall im Gebirge solche Phönixe aus der Asche steigen werden, indes das schöne angestammte Schnitzwerk vielleicht ganz verschwinden wird. In Norwegen dagegen, das wahrscheinlich häufiger und gründlicher noch die Flammen wüten sieht und gleichwohl dem Steinbau nur erst spärlich Einlaß gewährt, ist die Holzarchitektur ebenso kunstlos als gefahr- voll. In Alesund mag es sich um rasch im Zwange der Not geschaffene Provisorien handeln; allein interessanter sind die Holzbauten auch anderwärts nicht, höchstens geräumiger, regelrechter und freundlicher, wie in dem nahe gelegenen Molde, dessen Kirche sogar schlicht genug, wenn auch sorgsam wie von einem Kunsttischler gezimmert, sich ausnimmt. Dafür birgt sie im Innern einen künstlerischen Schatz, den der Himmel behüten möge! Es ist ein aus dem Jahre 1887 stammendes großes Altarbild von Axel Ender, die Frauen am Grabe des Auferstandenen darstellend. Edel in der Zeichnung, wundervoll in der Farbe und in der Darstellung ergreifend wie wenige religiöse Gemälde modernen Ursprungs, etwa wie die Grablegung von Ant. Ciseri in der Kirche Madonna del Saffo bei Locarno, möchte man es an keinem andern Orte als einem solchen der Andacht wissen, dessen Weihe es wahrhaft erhöht. Molde ist gleichfalls ein Fremdenplatz, doch größer als Balholm, mit zwei stattlichen Gasthöfen am Ein- und Ausgang des Städtchens, mit verlockenden Läden voll landesüblichen Stickerien, Schmuck und Pelzwaren. Da es näher der See zu und außerordentlich geschützt liegt, entfaltet sich die Vegetation noch überraschender hier, während zum Genuß der prachtvollen Umgebung mancherlei nähere und fernere Aussichtspunkte laden, so daß man sagen muß, auch hier wäre gut Sommerhütten bauen.

Wir drangen im Molde-Fjord bis in jenen Ausläufer ein, der Is-Fjord

heißt, an dessen südlichem Gestade, bei Naes, das Romsdal mündet. Es ist das ein langes enges, von der rauschenden Rauma durchströmtes Tal, in das auf beiden Seiten gewaltige, und wie sie allmählich aus Wolken sich enthüllen, in starrer Größe und in wilden und grotesken Formen aufragende Berge niederschauen, Berge, teilweise über 1800 Meter hoch, wobei man nicht vergessen darf, daß sie unmittelbar vom Meerespiegel sich erheben. Wer nicht so eilig wie wir wäre, könnte hier lange wandern, denn das Romsdal setzt sich in das Gudbrandstal fort, in dessen Mitte etwa die Eisenbahn Christiania-Otta ihren Endpunkt erreicht. Von dorthier, aus dem hoch gelegenen Kirchdorfe Kvifne zog vor manchen Jahren eine Pfarrerfamilie gen Naes, wo der Vater einen neuen und besseren Dienst übernehmen sollte. Das kleine Bübchen an seiner Seite, das ihm in dem Bergdorfe geboren worden war, mochte bei der Annäherung an die neue Heimat erstaunt die Augen auf die seltsamen Backen der „Hexenzinnen“ (Trolldinder) gerichtet haben. Es war Bjørnstjerne Bjørnson. Von Naes kam er bald nach Molde, verbrachte dort die Schulzeit, bis er in Christiania die Universität bezog und mit gleichstrebenden Genossen wie Henrik Ibsen und Jonas Lie in Verbindung trat.

Auf der Rückfahrt sahen wir von Molde den Schnelldampfer „Prinzessin Viktoria Luise“, der einen Tag später als wir Hamburg verlassen und auf seiner Reise zum Nordkap uns eingeholt hatte. Eine Weile lagen in der Bucht die beiden stolzen weißen Schiffe nahe beisammen — hüben wie drüben alle Flaggen gehißt und eine vaterländische Weise erklingend, indes der Kapitän des Schnelldampfers mit einigen Passagieren zu kurzem Besuch zu uns an Bord kam. Als bald dampfte der „Meteor“ weiter in die Nacht, die freilich aufgehört hatte, Nacht zu sein. Länger und länger war mit jedem Tage der Tag geworden, schon am vorhergehenden sahen wir um Mitternacht das schönste Abendrot, und da es erlosch, herrschte keine Dunkelheit, sondern das den Sommernächten des Nordens eigene Zwielficht — nicht Nacht, nicht Tag, ein dämmernd Grauen, wie es in der Frithjofs-Sage heißt, stark genug, um den Gedanken an Schlaf zu verscheuchen, verlangte nicht der schlummerbedürftige Organismus schließlich doch sein Recht.

So hoch hinauf war unser Ziel nicht gerückt, daß wir bis zum Quell der Erscheinung, wo die Sonne in den späten Junitagen überhaupt nicht vom Horizonte weicht, gekommen wären. In der Frühe des folgenden Tages erreichten wir unsern nördlichsten Punkt; Drontheim mit der vorgelagerten Festungsinself Munkholmen tauchte auf und empfing uns mit angenehmem Sonnenschein, nachdem eben noch auf See ein Vorgefühl nordpolarischen Wärmemangels sich empfindlich geltend gemacht hatte. Als der am weitesten in den Norden vorgeschobene Posten europäischer Stadtkultur erweckt Trondjem ein besonderes Interesse, und wenn es auch nichts weniger als eine Großstadt ist, da es kaum die Hälfte der dazu erforderlichen Seelenzahl hat, so verleiht ihm doch mancherlei eine über eine Provinzstadt gleicher Größe hinausreichende Be-

deutung. Einmal bringen es sein Handel und Hafen wenigstens zeitweise stärker mit dem belebenden Treiben der fremden großen Welt in Berührung. Dann macht es der Umstand, daß Bergen fern und Christiania nicht minder fern ist, für die kleinen Landstädtchen, die armseligen Strand- und Gebirgsdörfchen im tageweiten Umkreis zur Metropole der nördlichen Provinzen, wie es einst die Landeshauptstadt gewesen war. Übrigens leuchtet ein Schimmer dieses alten Glanzes auch heute noch über ihm, ist es doch der Dom von Drontheim, wo der König von Schweden und Norwegen in seiner letzteren Eigenschaft gekrönt wird.

Nidaros hieß Drontheim im Mittelalter nach dem Flusse Nid, der es auf seinem gewundenen Laufe zur See derart umströmt, daß es eine gleichsam durch ein schmales Band mit dem Festlande verbundene Halbinsel bildet, die wie ein Schmetterlingsflügel sich ausbreitet. Auf dem flügelartigen Dreieck schneiden sich die Straßen in jener wohlgeordneten Genauigkeit, die keine krummen Linien duldet, und weil die Bewohner notgedrungen, infolge vieler und schmerzlicher Erfahrungen, stets an Feuergefahr denken müssen, haben sie die geraden Straßen in ungewöhnlicher Breite angelegt, eine wie die Bahnhofstraße Zürich, etwas mehr oder weniger, je nachdem. Darin verliert sich, was des Weges wandelt oder mit der Straßenbahn fährt, wenigstens in den Stadtteilen, die mit dem Geschäftsleben nichts mehr zu tun haben, so daß da eine Stille und Verlassenheit herrscht wie in einem Marktflecken, wenn kein Markt ist. Der Vergleich drängt sich auch insofern auf, als die überbreiten Straßenzeilen nicht von entsprechend hohen Gebäuden, Zinspalästen und dergleichen gebildet werden, sondern von kleinen schlichten Holzhäusern mit nur einem Stockwerk über dem Erdgeschoß. Recht dazu passend steht an jedem Fenster mit einer Regelmäßigkeit, die keine Ausnahme leidet, symmetrisch geordnet eine Anzahl Topfpflanzen. Es erscheint das wie ein allgemeiner und daher übereinstimmend getriebener Kult zu Ehren der grünen und blühenden Natur, deren man sich vielleicht mehr als bei uns als eines besonderen Glücks bewußt ist.

Wie mannigfaltig und schön sie Dank der Gunst der klimatischen Verhältnisse die Umgebung macht, zeigt der Weg der Nid entlang zu den beiden Fällen, dem unteren und oberen, dem Lille und im Store Versfos, die ihn unfern der Stadt seiner Mündung entgegentreiben. Es sind wieder ganz andere Landschaftsbilder, als die man bisher zu sehen bekam. Einmal der breitere Fluß, einigermaßen wie der Rhein in seinem oberen Lauf, dann die herandrängenden Hügel, die ihn zu unablässigen Krümmungen zwingen und die so dicht bewaldet, so verschieden in ihrem grünen Wipfelreich schattiert sind, daß man sich erst recht heimatlich berührt fühlt. Der Store Versfos hat sogar eine unverkennbare Ähnlichkeit mit dem Fall bei Schaffhausen, wenn er ihn auch unseres Grachtens, und zwar ohne unsere Rheinliebe allzusehr mitsprechen zu lassen, an malerischer Pracht nicht völlig erreicht. Wer bei jedem schäumenden Wassersturz an die elektrische Kraft denkt, die er liefern kann, und wer ganz

traurig wird, wenn sie, wie fast immer in diesen industriearmen Gegenden, ungenutzt verbraucht, mag sich an dem Elektrizitätswerke bei dem oberen Fall erfreuen. Ästhetisch zum Teil, gereicht es dem majestätischen Naturschauspiel kaum zur Zierde.

Lebhafter, obwohl weniger eigentümlich als in den zuvor geschilderten Stadtteilen ist es natürlich in der Nähe des Fluß- und Kanalufer, wo die Geschäftsviertel sich befinden und die Banken, Konsulate und Gasthöfe liegen. Man sieht da z. B., wie häufig in Hafenstädten, eine lange Straßenreihe Warenhäuser, die auf Pfeilern ruhend in den Fluß gebaut sind, damit die Ladung und Löschung der Schiffe unmittelbar an der Schwelle des Magazins erfolgen kann. Auch fehlt es hier nicht an großen Gebäuden in der allgemein üblichen Bauart, stattlichen Geschäftshäusern, die ebenso gut in Basel oder Leipzig stehen könnten. Am meisten interessieren den Fremden die Läden, die Artikel der einheimischen Industrie zur Schau stellen, wie Holzschnitzereien, Silbergeräte in altüberlieferten Formen, Schmucksachen in silberner oder silbervergoldeter Filigranarbeit, Landestrachten und Gewebe, Decken und Teppiche in Buntstickerei, wie man sie allenthalben in den Gasthäusern, an den Holzwänden hängend, bemerkt hat. Die *pièce de résistance* bildet die Jagdbeute des Nordens, die prächtigen Pelzwaren. Das Seltene darunter ist auch hier nicht wohlfeil, trotzdem Zoll und Transportkosten es noch nicht belasten. Aber welche Kostbarkeiten sieht man auch da! Eiderdaundecken von der Haut der Eidergans, Felle vom Blau- und Silberfuchs, vor allem das herrliche vom Eisbär, „*moelleux comme une chatte, et frais comme une rose*,“ mit Alfred de Musset zu reden.

Daß ebenso das Fremde seinen Markt findet und seine Wirkung äußert, versteht sich von selbst. Man kann aber von den belebenden und zivilisierenden Einflüssen, die das übrige Europa auf die ferne nördliche Stadt übt und geübt hat, nicht sprechen, ohne an das bedeutendste Denkmal Drontheims, ohne an seinen Dom zu denken, dessen Erwähnung mit Recht in keiner Kunstgeschichte unterbleibt. Eine Verbindung romanischer und gotischer Elemente, drückt sich anheimelnd in ihm jene monumentale Formensprache aus, wie sie das Abendland des Mittelalters im Ganzen übereinstimmend ausgebildet hat, während die besondere Färbung, die ihr jeder Landstrich gab, bei der Drontheimer Kathedrale auf englische Einwirkungen hinweist, insbesondere in der reichen Ausgestaltung des Dekorativen sowohl der alten romanischen wie der jüngeren gotischen Teile. Von außerordentlicher Anmut ist das Achteck des Chores mit dem entsprechenden kuppelartigen Turme darüber, einst die Grabstätte König Olaf II., des Heiligen. Ein Lettner trennt den Altarraum von dem kreuzförmigen Hallenbau, über dessen Vierung sich ein zweiter größerer Turm mit hoher, von vier kleinen Türmchen umgebener Pyramide erhebt. Die gotischen Bestandteile überwiegen, sie beherrschen wie das Chor das ganze Langhaus und entfalten sich namentlich in den Wandarkaden zu überaus reichen und reizenden Formen. Freilich ist von der ursprünglichen Anlage wenig genug mehr vor-

handen, es haben sie im Laufe der Jahrhunderte zu viele und beträchtliche Verheerungen betroffen, als daß nicht eine vollständige Erneuerung erforderlich gewesen wäre. Sie ist noch nicht zum Abschlusse gelangt. Hinter der Bretterwand im Westen klingt munter der Schlag der Steinmehlen in den Frieden der Kirche. —

(Schluß folgt.)

Abseits.

Von Theodor Storm.

Es ist so still; die Heide liegt
Im warmen Mittagssonnenstrahle,
Ein rosenroter Schimmer fliegt
Um ihre alten Gräbermale;
Die Kräuter blüh'n; der Heideduft
Steigt in die blaue Sommerluft.

Laufkäfer hasten durchs Gesträuch
In ihren goldnen Panzerröckchen,
Die Bienen hängen Zweig um Zweig
Sich an der Edelheide Glöckchen,
Die Vögel schwirren aus dem Kraut —
Die Luft ist voller Lerchenlaut.

Ein halb verfallen niedrig Haus
Steht einsam hier und sonnbeschienen,
Der Kätner lehnt zur Tür hinaus,
Behaglich blinzeln nach den Bienen;
Sein Junge auf dem Stein davor
Schnitzt Pfeifen sich aus Kälberrohr.

Kaum zittert durch die Mittagsruh
Ein Schlag der Dorfuh, der entfernten;
Dem Alten fällt die Wimper zu,
Er träumt von seinen Honigernten.
— Kein Klang der aufgeregten Zeit
Drang noch in diese Einsamkeit.

(Zu dem Bilde „In der Heide“ von R. Jeschke. Seite 304.)

Allerlei Wissenswertes.

Hunger und Durst.

Wie oft müssen verwöhnte und wählerische Kinder sich gefallen lassen, daß ihnen eingeprägt wird: „Hunger ist der beste Koch!“, womit offenbar gesagt werden soll, daß der Mensch, wenn er hungrig ist, nicht lange überlegt, sondern das ißt, was ihm gerade in den Griff kommt. Aber eben in dieser Erklärung liegt das Paradoxe des Spruches, denn mit demselben Rechte könnte man sagen: „Hunger ist der schlechteste Koch!“ Wir verlieren, wenn wir in einem hohen Maße hungrig sind, völlig das Urteil über Genießbarkeit oder Ungenießbarkeit der Speisen, wir essen, was wir finden, und da wandert so manches in unsern Magen, was absolut nicht hineingehört und was weniger den Hunger stillt, vielmehr bloß den Magen stopft und für eine ganz kurze Zeit in uns die Täuschung hervorzurufen imstande ist, als wenn wir keinen Hunger mehr hätten, oder daß die Qualen des Hungers bedeutend nachgelassen hätten. Manche unzivilisierte Völkerstämme wissen dies aus Erfahrung und pflegen bei eintretendem Hunger, welchen sie momentan nicht zu stillen