

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

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 39 (1935-1936)

**Heft:** 15

**Artikel:** Vom wahren Heldentum

**Autor:** Hügli, Alb.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-669924>

#### 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:** 21.02.2026

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

ist's recht! Das nennt man Treue! Das ist mal ganz und gar bährisch, wie es auch die Altvor-dern gehalten. Werdet sehen, die zwei, der Bal-zzenbauer und der Buttermann Franz, bleiben ihr Lebtag beisammen, denn solche Treue ist ein Bündnis, das nicht einmal der Tod zertrennen kann."

Der Altvater hat recht behalten: Der Balzen-bauer und sein Großknecht sind durch diese Treue zusammengewachsen wie ein Steinfelsen und nichts hat sie auseinander bringen können, nicht einmal der Tod. Denn solche Treue währt in alle Ewigkeit.

Sogar den alten Rottler hat die Rührung überkommen, wie er von dem seltsamen Handel gehört hat. Er hat dem Balzenbauern die Buße für das Besenreisig wieder gutgemacht und ge-beten, sie möchten ihn mittun lassen im Dorf in der treuen böhmisichen Weise, die weit über der böhmischen stehe. Und so ist aus einem Unrecht ein Recht geworden, über das nur ein Lob ge-wesen in der ganzen Gegend, so daß die Leute immer noch in den Winterstuben davon erzählen, obwohl die Geschichte ein halbes Jahrhundert zurückliegt. Es ist eben eine Herzenssache, die Treue, die liebe Treue.

### Frau Sonne.

Frau Sonne hell, Frau Sonne hoch,  
Du schaust auf mich hernieder;  
Kennst du den alten Wandrer noch?  
Du kennst ihn nimmer wieder!

Frau Sonne zog so still durchs Tal  
Und gab mir schlimme Kunde:  
„Es dringt so tief kein Sonnenstrahl,  
So tief wie deine Wunde!“ Karl Stieler.

Frau Sonne hell, Frau Sonne gut,  
Kannst du auch Wunden heilen?  
Mir bricht das Herz, mir brennt das Blut,  
Frau Sonne, thu' dich eilen!

### Vom wahren Helden-tum.

Von Alb. Hügli.

In unserer Zeit wird mit dem Wort „Held“ allzu frei umgegangen. Wen nennt heute die große Masse einen Helden? — Einen hervor-ragenden Fußballer, Rennfahrer oder einen Boxer. Für die Stempelung zum Helden ist da-bei wichtig, daß das Ziel, das man sich gesetzt hat, unter größter Anstrengung erkämpft wird, oder zum mindesten, daß die Empfindung durch die Masse geht, es sei so. Schnell wird dann einem solchen Helden ein Thron errichtet, vor dem man anbetend im Staube liegt. Wie viele aber sind schon feierlich in den „Tempel der Helden“ eingezogen, um bald wieder unter den Trümmern dieser „ehrwürdigen Halle“ begraben zu werden? — Das Urteil der Menschen ist außerordentlich wandelbar; was heute noch sei-nen Glanz besitzt, erscheint uns vielleicht morgen schon nur noch als Abglanz des verflossenen Tages.

Der wahre Held ist aber in dem, was Ver-ehrung verdient, eigentlich unsichtbar. Um Sich-hingeben, sich selbst zum Opfer bringen, besteht das Heldenhaft. Sicher darf auch ein vorbild-licher Lebenswandel als heldenhaft bezeichnet

werden. Ein solches Leben besteht in Liebe und Demut, in der Selbsterkenntnis, in der Herzens-fülle, die auch den niedrigsten unter den Men-schen nicht ausschließt, in der förmlichen Ver-zichtleistung auf Sieg im Sinne des persönlichen Triumphes. Bei einem wirklichen Helden darf nicht der Ruhm das erste sein, sondern hier spricht in allererster Linie die Pflicht.

Ist es nicht gerade die Mutter, die sich oft selbst der ganzen Familie zum Opfer bringt — ist nicht gerade sie eines der schönsten Beispiele für wahres Helden-tum?

Es war im Lötschental. Ein altes Mütterchen schleppete ihre Heubürde. Ihr Rücken war gebeugt von den Lasten, die er hatte tragen müssen. Das schmale, sonnengebräunte Gesicht war zerfurcht. Durch ein hartes Leben hatte es die Frau ver-lernt, Mitleid mit sich selbst zu haben. Ihr Mann lag krank in einem Winkel der Hütte. In stillem Opfer hatte die Mutter ihre Kinder aufgezogen, doch gingen diese den Eltern im Tode voran, und niemand war um diese beiden Menschen besorgt, die sich kümmerlich durchs Leben schlügen. Sie



Frühlingszauber bei Zürich-Albisrieden.

Phot. Hans Edstein, Zürich.

hatte in ihrem langen, mühevollen Leben gelernt, Lasten zu tragen, sie hatte sich selbst geopfert, ohne Jubel zu empfangen oder zu erwarten, sie tat dies aus Nächstenliebe, aus Pflicht gegenüber der Familie.

Eines stand bei diesem Mütterchen fest: sie wollte nicht auf die Mildtätigkeit der Mitmenschen abstehen, sondern sie trug die Lebensbürde mit gelassener Selbstverständlichkeit und stempelte sich damit zur wahren Helden.

### Ewiger Wandel — in uns.

Der „Umbau“ in unserem Körper. — Neue Forschungsergebnisse über das Altern.

Ein griechischer Weiser hat das berühmte Wort vom „Panta rhei“ („Alles fließt“) ausgesprochen und damit einer Erkenntnis Ausdruck gegeben, deren Wahrheit auch von der modernen Wissenschaft immer und immer wieder bestätigt wird. Alles in der Natur ist in einem ununterbrochenen Wandel, einem ständigen Umbau begriffen — und nicht zuletzt unser eigener Körper! Im Ablauf weniger Jahre wird der größte Teil aller Zellen unseres Körpers neu gebildet, und wir brauchen ja nur an die Vorgänge des Alterns zu denken, um das Wort jenes griechischen Philosophen an uns selbst bestätigt zu finden. Der nachstehende Artikel gibt einen kurzen Überblick über einige besonders wichtige Forschungsergebnisse, die von der Wissenschaft in der Erkenntnis dieser Fragen in letzter Zeit erzielt worden sind.

Wir treffen auf der Straße einen Bekannten, den wir jahrelang nicht gesehen haben. In sehr vielen Fällen lautet dann einer der ersten Sätze

des Gesprächs: „Sie haben sich aber gar nicht verändert!“ Diese Feststellung mag — wenn sie ehrlich gemeint ist! — zutreffen, soweit Aussehen, Haltung oder Lebensgewohnheiten in Betracht kommen. In anderer Beziehung aber ist sie bestimmt falsch: kein Mensch bleibt nämlich auch nur ein Jahr lang wirklich unverändert, denn die Zellen, die unseren Körper zusammensezten, sind in einer dauernden Um- und Neubildung begriffen. Manche von diesen Zellen sind von vornherein darauf eingerichtet, nur eine beschränkte Zeitlang „Dienst zu tun“, um dann abzusterben und neuen Zellen gleicher Art Platz zu machen. Das gilt in erster Linie für die roten Blutkörperchen. Man schätzt ihre Lebensdauer