Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 41 (1937-1938)
Heft: 8

Artikel: Bitte nicht übertreiben!
Autor: E.M.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667063

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: 08.08.2025

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

Hand auf der seinen, und noch ein wenig schlaftrunken fragte er:

„Was ist, Frau?" Und besann sich doch gleich auf die Bedeutung dieses Tages. „Ja, richtig — wir zwei haben heute die goldene Hochzeit, Frau!"

Und dann lag wie vor vielen Jahren und wie so oft in den vergangenen Jahrzehnten der Kopf der Frau still in dem Arm des Mannes; und wie sie in der vergangenen Zeit an den Abenden vor dem Einschlafen miteinander oft über alles gesprochen haben, was es in der Ehe und in der Wirtschaft zu besprechen und zu bedenken gab, so hielten sie auch an diesem Morgen noch ein Stündchen Rückblick über das verflossene Leben, ehe sie sich erhoben und bereit machten zu dem Fest ihres Ehrentages.

Es war eine schöne und würdige Geruhsamkeit in der Art, mit der sie sich sorgfältig wuschen und ankleideten, eines dem anderen helfend, denn sie haben gestern Abend noch freundlich dankend den Beistand der Schwiegertochter abgelehnt, weil sie in diesen Morgenstunden ganz für sich allein sein wollten.

Wilhelm Marein sah im schwarzen Gehrock noch sehr stattlich und aufrecht aus. Die Frau aber freute sich nun doch der Beharrlichkeit, mit der die Schwiegertochter darauf bestanden hatte, daß sich die Mutter ein neues schwarzseidenes Kleid machen lassen mußte.

„Wir können uns wohl sehen lassen, Berthachen," lobte der Alte schmunzelnd und zog die Gefährtin langer Jahre liebevoll an sich. Die Frau nahm das liebe alte Gesicht ihres Mannes in ihre Hände; sie küßte ihn auf den Mund. Dann nahm sie die Gesangbücher aus der Lade, und darauf gingen sie die Treppe hinunter, die mit schönem geschnitzten und altersbraunem Geländer sich rundend in die Diele hinunterführte.

Aber noch ehe das alte Paar diese Treppe vollends hinuntergestiegen war, mußte ihre schöne, würdevolle Gelassenheit einer zitternden und beinahe umwerfenden Freude weichen, so daß der älteste Sohn und seine Frau den Eltern ein paar schnelle Schritte entgegengehen und die Überraschten sanft in die Diele geleiten mußten, in der, nun auch von einer tiefen männlichen Erschütterung befallen, die fünf Söhne die alten Eltern an ihrem Ehrentage empfingen.

Neben dem Ältesten, dem Herrn des Hofes, stand der Bruder aus dem gleichen Dorf und der andere aus dem Schlesierland. Zu ihnen traten, groß und breitschultrig, die beiden Farmer, die eigens zu diesem Tage über das Meer gekommen waren. Da sind die beiden alten Leute zuerst ganz still geblieben und haben kein Wort zu sagen gewußt. Die Schwiegertöchter standen neben ihren Männern und hielten die Enkelkinder der alten Leute um sich. Den Frauen stieg es feucht in die Augen, als sie die fünf stattlichen Männer ansahen und die kleine alte Frau, die diesen Männern einmal das Leben gegeben hatte. Auch wir werden vielleicht einmal so alt sein, dachten sie; gebe die Vorsehung, daß auch wir so glücklich sein dürfen wie diese Eltern.

Und als dann um wenige Zeit später draußen die Glocken zu läuten begannen, schritt das goldene Brautpaar im Geleit seiner fünf Söhne, der Schwiegertöchter und Enkel in die Kirche hinüber, daß ihre gesegnete Ehe zum anderen Male gesegnet werde.

Bitte nicht übertreiben!

Ein berühmter Schriftsteller feierte seinen sechzigsten Geburtstag. Allen fiel seine besonders elastische Gestalt, der federnde Gang, die schwungvollen Bewegungen auf. „Was tun Sie, um so jugendlich und frisch zu bleiben, Herr Doktor?" fragte ihn einer seiner Gäste, und neugierig scharten sich auch die anderen Anwesenden um das Geburtstagskind, das ja jetzt sicher eine längere aufklärende Rede halten würde. Doch der Schriftsteller machte ein ganz verlegenes Gesicht und zuckte bedauernd die Achseln: „Ich muß Sie sehr enttäuschen, meine Damen und Herren, ich weiß es nicht; vielleicht kommt es daher, daß ich in meinem ganzen Leben keinerlei Sport getrieben habe!" Das soll nun nicht etwa heißen, man dürfe keinen Sport treiben. Im Gegenteil: Sport ist gesund, Sport kräftigt, Sport ist etwas Wunderbares, das uns erst richtig die eigene Kraft spüren läßt, das froh macht. Aber es muß nicht unbedingt sein, wie man sieht; das heißt, wenn ein junges Mädchen zum Beispiel besonders zart ist, so muß es nicht unbedingt sämtliche Berge der Schweiz nacheinander besteigen. Es darf ruhig mit der Bahn hinauffahren und sich oben frisch und froh und nicht übermüdet und überanstrengt der Naturschönheiten freuen. Treibt Sport, doch nicht Rekord! Dann gibt es Menschen, die sind „sonnensüchtig". Sie legen sich solange in die Sonne oder unter die Höhensonne, bis die Haut verbrannt ist,

sich Fieber einstellt, wundern sich, wenn sie nicht einschlafen können, ohne zu begreifen, daß ihre Nerven durch die ungewohnten Strahlen viel zu sehr angegriffen sind. Geht in die Sonne, legt euch unter die Höhensonne, aber haltet Maß, wütet nicht gegen eure Gesundheit, indem ihr etwas für sie tun wollt! Ganz schrecklich aber ist es, wenn zu dicke Menschen plötzlich, und zwar ganz plötzlich, gertenschlank werden „müssen". Es kann nicht schnell genug gehen, also wird gehungert, so gehungert, daß die Haut schlaff, das Gesicht zwar schmaler, aber dafür runzelig wird; durch Gymnastik, die falsch betrieben wird, und sonstige, viel zu anstrengende Turnübungen holt man sich einen Herzfehler, gar nicht zu reden von den verschiedensten Verrenkungen usw., die alle mit einem ganz kleinen bißchen Vernunft hätten vermieden werden können. Und aus all diesen Übertreibungen, die der gesunde Mensch für seine Gesundheit begeht, wird dann ein neuer Mensch, der zwar nicht krank ist, der sich aber nicht mehr so kräftig wie früher fühlt und folglich ängstlich um sich selbst besorgt wird: Er fängt an, das Gericht jeder Mahlzeit zu bemäkeln; ist das nicht zu fett für mich? Ist das nicht zu mager? Meine Kur ist doch nun beendet. Und bei jedem einzelnen Bissen fragt er sich: Ist das auch nicht zu sehr gewürzt? Macht mich das nicht zu dick? Kräftigt dies auch genügend? Nachts kann er nicht schlafen, das heißt eigentlich konnte er nur zwischendurch mal 5 Minuten nicht schlafen, aber in seinen um sich selbst nur allzusehr besorgten Gedanken dehnen diese 5 Minuten sich immer weiter aus, und zum Schluß hat er „die ganze Nacht kein Auge zugetan". In der Angst um sich selbst fängt er an, hunderterlei Medikamente in sich hineinzustopfen, wird zur wandelnden Apotheke, zum Sklaven seines Körpers. Statt durch gesunden Sport und vernünftige Körperpflege gesund zu bleiben, hat er sich selbst zum Hypochonder gemacht. Und man kann nur eins an ihm bewundern: Wie kräftig muß die Konstitution eines solchen Menschen sein, die so viele Mißhandlungen aushält! E. M.

Der Ball.

Herren mit Aktentaschen haben selten Zeit. Vormittags schon gar nicht. Ob es Strähnen regnet, ob die Sonne scheint: sie gehen unbeirrbar ihrer Wege. Laufen hinter Straßenbahnen her, lesen während einer Teilstrecke eine ganze Zeitung aus, frühstücken im Stehen und sagen, wenn sie einen guten, alten Bekannten treffen: „Wie geht's?" Das „Danke — und Ihnen?" hören sie nur noch schwach. Da sind sie — abwesend lächelnd — schon zehn Meter weiter...

Herren mit Aktentaschen sind durch nichts aufzuhalten — habe ich bis gestern gedacht. Aber jetzt weiß ich, daß auch *sie* manchmal einen Augenblick Zeit haben. Denn: Gestern mittag kam ein solcher Herr mit Aktentasche eilig und gedankenversunken die Bahnhofstraße entlang. Straßenbahnen rollten vorüber, Autobremsen kreischten an der belebten Straßenkreuzung, ein Polizist schrieb einen Radfahrer auf. Zeitungshändler riefen „Sanktionen" aus und Schlachtberichte von Makalle und Gorrahei. Den Herrn mit Aktentasche ließ das alles kalt. Er hatte eben keine Zeit.

Da kam er an den kleinen, dreieckigen Platz, der die steinern-nüchterne Straßenkreuzung durch ein paar Bäume etwas vergrünt und in diesen Tagen sogar vergoldet. Und hier war es, wo der Herr seine Eile vergaß. Plötzlich rollte ihm nämlich ein Ball zwischen die Füße. Eine Sekunde erstauntes Aufzucken — dann kam die andere, die „private", die gar nicht eilige Natur des Herrn zum Durchbruch. Nach guter sportlicher Regel „stoppte" er den Ball mit dem Fuß, ein kurzer, gutgezielter Stoß — und drei Knaben freuten sich, daß ihr Ball vor den Gefahren der Fahrbahn bewahrt worden war. Die eine kurze Berührung mit dem Ball aber hatte den Herrn ganz verwandelt. Er blieb stehen und schaute den Knaben zu. Ein Lächeln lag auf seinem Gesicht: Jugenderinnerungen?

Da kam der Ball noch einmal auf ihn zugerollt. Er machte einen großen Schritt, um ihn wieder aufzuhalten, und stieß mit einem Herrn zusammen, der — *dasselbe* tun wollte. Rasch fiel der Vorhang über die „andere" Natur, über Jugenderinnerungen und Fußballschlachten. Zwei eilige Erwachsene sehen sich an. „Verzeihung!" — „Bitte, meine Schuld!" Zwei Herren mit Aktentasche gingen eilig weiter...

Der unschuldige Ball aber rollte unter ein Auto. Nur, weil zwei Herren mit Aktentasche sich ein klein wenig schämten, drei Minuten lang drei Jahrzehnte jünger gewesen zu sein...

Friedrich Bieri.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.