

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

Rubrik: [Impressum]

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: 21.01.2026

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

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 Höhen Sonne, 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, gertenschlang 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, Autobremser freischten an der belebten Straßenkreuzung, ein Polizist schrieb einen Radfahrer auf. Zeitungshändler riefen „Sanktionen“ aus und Schlachtaberichte 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 — d a s s e l b e 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.