

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 55 (1951-1952)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der Entfettungsmarsch  
**Autor:** Blum, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663581>

### **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](#)

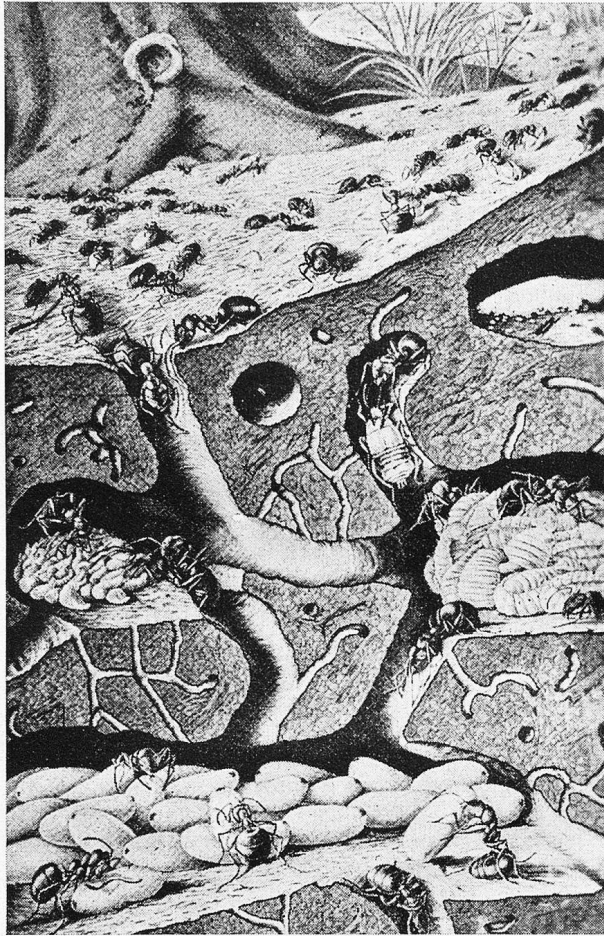
### **Terms of use**

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:** 16.02.2026

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

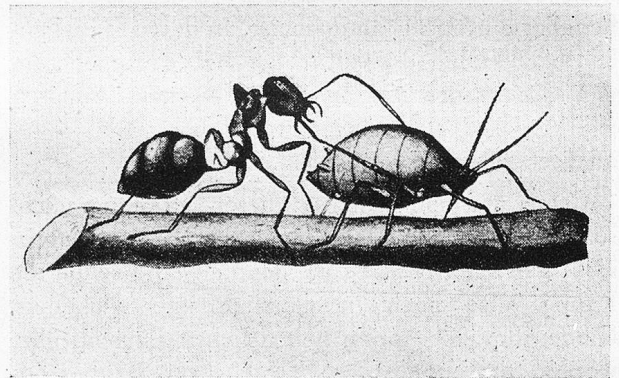
ven, regelrecht füttern lassen, sonst verhungern sie inmitten reichlicher Nahrung. Bei ihren kriegesischen Streifzügen legt die Amazonenameise einen unglaublichen Wagemut an den Tag und bringt es



Ein kleiner Ausschnitt aus einem Ameisenbau. Soeben kehren Bewohner mit geraubten Puppen heim. In den Nestkammern aber geht die Arbeit an der Brut ihren ungestörten Gang. Die feinen Gänge bewohnen fremde Ameisen, die sogenannten Diebsameisen. Wie rechts oben im Bilde ersichtlich, tun sie sich eben an den Eiern ihrer Wirte gütlich. (Nach Stüler.)

fertig, auch bei grösster Uebermacht, Puppen aus fremden Nestern zu entwenden. Aber auch sie, wie die andern Sklavenhalter unter den Ameisen, werden wiederum von ihresgleichen überlistet und beraubt, und zwar von der sogenannten Diebsameise. Diese sind blassgelbe winzige Tierchen mit verkümmerten Augen, die sich nie ins Freie wagen. Sie leben in den Scheidewänden zwischen den Nestkammern ihrer grössern Genossen, in so feinen Gängen, dass keine fremde Ameise in sie eindringen kann. Aus den Wohnröhren und Unterschlüpfen, in denen sie ihre Brut aufziehen, treten sie zeitweilig in die Nestkammern ihrer Wirte heraus und stehlen alles Fressbare, ja wenn es ihnen gelingt, auch deren Eier und ganz junge Larven. Ihr einträgliches Diebsgeschäft bleibt ungestraft, denn ihre feinen Gänge bewahren sie vor jeder Verfolgung.

So steht bei den Ameisenvölkern Intelligenz gegen Intelligenz, und Egoismus und Selbsterhaltungstrieb machen sie gar zu Kinderräubern und Sklavenhaltern. E. R.



Hier wird durch Streicheln und Pressen mit den Fühlern von einer Ameise eine Blattlaus «gemolken». Die Ameisen halten sich diese Tierchen wegen eines süssen Saftes, den sie ausscheiden. (Nach Kraepelin.)

## Der Entfettungsmarsch

Leute mit sitzender Lebensweise, die über einen unverschämten Appetit verfügen und zur Fülle neigen, tun gut daran, sich öfters den schlackenreinigenden Strapazen eines tüchtigen Marsches auszusetzen, «und zwar», sagt der väterlich beratende Hausarzt zu mir, «müssen es mindestens vier bis

fünf Stunden sein; denn vor Ablauf der dritten Stunde werden die Fettpölsterchen gar nicht angegriffen.»

Also nehme ich mir vor, in diesen Herbstferien wacker auszuschreiten. Und da ich lieber in netter Kameradschaft wandere als ganz allein, bitte ich

Vetter Hannes und seinen elfjährigen Sohn Röbili um freundliche Gesellschaft. Beide sind erprobte Fussgänger. An ihrer Seite werde ich unbedingt auf einem einzigen Marsch ein Kilo Speck verlieren.

Wir entschliessen uns für einen Bummel durch das badische Wutachtal, der nach unserer Berechnung fünf Stunden dauern wird. Am ersten schönen Oktobermorgen treffen wir uns in Schaffhausen, lösen Grenzscheine und kaufen Proviant. Nach alter Randengängertradition sollen am mitäglichen Lagerfeuer Servalats am Spiess geröstet werden. «Drei Servalats genügen», sagt der Vetter. Ich protestiere: «Niemals! Ich muss unbedingt zwei haben, sonst fehlt mir der richtige Muskeltonus.» Der Pfader Röbili unterstützt mich lebhaft, er hat ja keine Schlankheitssorgen. Also kaufen wir fünf; denn Hannes beharrt darauf, mit einem einzigen auszukommen.

Auch für Tranksame ist gesorgt. Röbili trägt eine Flasche Zitronenwasser nach. Für uns Erwachsene hat die Mutter eine Flasche Wilchinger eingepackt. Hannes schüttelt den Kopf. «Wein ist nicht sehr sportlich», rügt er streng, «er setzt den Muskeltonus wieder herab.» — «Aber nicht der leichte Fünziger», widerspreche ich, «der stimuliert geradezu.» — «Meinetwegen», lächelt Hannes hintergründig, «du als Klettgauerin musst es ja besser wissen ...»

Um elf Uhr steigen wir in die liebe alte «Schlaatemerbahn», mit der Absicht, bis auf die Siblingerhöhe zu fahren. Von dort an wollen wir auf Schusters Rappen nach der Grenze pilgern. Allein, das Trämlein führt auf neuem Unterbau so sanft und lieblich dahin, so ganz ohne das altvertraute Rütteln und Schütteln, dass ich es einfach nicht übers Herz bringe, so schnell wieder abzusteigen. «Fahren wir lieber gleich nach Schleithelm hinunter», schlage ich vor, «Bergabmarschieren zehrt sowieso nicht am Körpergewicht.» Hannes und Röbili sind einverstanden.

In Schleithelm sagt der freundliche Kondi: «Tond au üsem graue Pfyl e wengili Ehr an und blybed grad bis a d'Gränze hocke!» Drei Sekunden kämpfe ich mit mir selber. Die Wanderlust zuckte mir in den Füßen — aber die Affektionen an Schaffhausens gemütvollstes Verkehrsvehikel sind stärker. Also verlassen wir den grauen Pfyl erst vor dem Schlagbaum Oberwiesen.

Hinter dem Schlagbaum liegt das Städtchen Stühlingen. Wir durchqueren es zur Mittagszeit

und steigen zum hochgelegenen Schloss empor; denn wir wollen von seinem hohen Turm aus die Aussicht geniessen. Der Weg ist steil, sehr steil. Mein Herz pumpt, grosse Schweisstropfen prangen auf meiner Nase, Wenn ich nach oben schiele, kann ich sie im herrlichen Sonnenschein wie Perlmutterknöpfe schillern sehen.

Endlich oben. Gewaltig ragt der mächtige Schlossturm himmelan. Hannes und Röbili wollen ihn sofort erklimmen. Ich zeige stumm, weil atemlos, auf die Inschrift am Tor. «Besteigung auf eigene Verantwortung.» — «Ach», ruft Hannes enttäuscht, «da sind sicher alle Treppen morsch. Unter Umständen kann das lebensgefährlich sein!» Ich nickte überzeugt, obwohl ich im Herzen gar nicht an diese Lebensgefahr glaube. Mir graut ganz einfach vor den vielen Wendeltreppen. Und der ritterliche Vetter tut, als graue ihm vor kapputten Stufen. Nur dem Pfader Röbili graut vor nichts — aber seine Stimme zählt im Rat der Alten nicht, und der Turm bleibt unbestiegen.

Wieder bergabwärts. Wir finden einen reizenden Waldrand im Windschatten und beschliessen, hier zu speisen. Bald flackert ein hübsches Feuerlein. Hannes schält die Würste. Ich packe Brot und Wein aus. Ach du liebe Zeit, da hat mir nun die Mutter aus Versehen eine Flasche Siebenundvierziger eingepackt, die letzte, die wir so lange für einen besondern Anlass aufgespart haben!

«Den tragen wir wieder heim», erklärt Hannes bestimmt, «im Herbst verdurstet man nicht so schnell!»

«Aber lieber Vetter, Servalats am Spiess ohne Wein! Das ist einfach stilwidrig!»

«Der Siebenundvierziger ist viel zu schwer. Du wirst nachher überhaupt keinen Muskeltonus mehr haben!»

«Im Gegenteil! Alter Rotwein ist Medizin.»

So streiten wir her und hin — und einigen uns zuletzt auf eine halbe Flasche.

Es wird ein wundervolles Picknick. Röbili und ich, wir haben unsere zwei Servalats verschlungen, bevor Hannes seinen einzigen bezwungen hat. Satt und selig strecke ich mich im Gras. Die Sonne scheint so hell, der Himmel strahlt so blau, und — der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Nach einer Stunde ist die Flasche leer. Auch Hannes hat dem Prachtwein des Jahres 1947 nicht widerstehen können.



Träge erheben wir uns. Träge schleichen wir zur Landstrasse hinab. Ich vermag die Beine kaum nachzuziehen. Auch des Veters Tempo hat beträchtlich nachgelassen. Nur Röbili springt quicklebendig voraus. Natürlich, er hat ja Zitronenvitamine im Leibe und nicht den Teufelswein des Jahres 1947!

«Wie steht es mit dem Muskeltonus?» spöttelt Hannes. Ich würdige ihn keiner Antwort, sondern ziehe eine Mundharmonika hervor und spiele den Sechseläutenmarsch. Hannes frägt mit sammetweicher Stimme, ob das der neueste Tango sei ...

Nach einer unendlich lang scheinenden Wanderung von zehn Minuten rattert ein Traktor vorbei, der einen leeren Kartoffelwagen nachzieht. Der Chauffeur stoppt und ruft: «Wolle Se aufschteige»? — «Nein, danke», antworte ich stoisch, «wir wandern lieber.» Das Gefährt entfernt sich einige Meter, bleibt dann aber wieder stehen. Der Bauer ruft das zweitemal: «Wolle Se aufschteige? Ich hab Se vorhin net recht verschtande.» Hannes pufft mich heimlich und raunt: «Steigen wir doch auf, sonst kommen wir heute überhaupt nicht mehr heim!»

Diesmal gehorche ich willenlos — aber mit dem Gefühl der höchsten Befreiung. Eins, zwei bin ich im Bennenwagen, von Hannes gefolgt. Wir plumpsen auf einen Haufen leerer Kartoffelsäcke. Röbili nimmt vorne Platz, neben dem bäuerlichen Chauffeur. Und seine rote Zipfelkappe leuchtet vor Lust.

Eine köstlichere Fahrt habe ich noch nie erlebt! Auf weicher Unterlage thronend, geniesse ich schweigend die liebliche Grenzlandschaft zu meinen Füßen. Anmutig schlängelt sich die Wutach durch herbstbraunes Ackerland mit verglimmenden Kartoffelfeuern. Auf den sattgrünen Wiesen vor dem buntgefärbten Wald weiden scheckige

Kühe. Und der Himmel glänzt blauer denn zuvor, und die ganze stille Gegend ist in goldenes Licht getaucht.

In Untereggingen, das dem schweizerischen Weiler Wunderklingen gegenüberliegt, werden wir abgesetzt. Wir kehren im Gasthaus zu den «Drei Königen» ein und trinken kübelweise Schwarztee. Denn der Siebenundvierziger in uns schreit nach Neutralisation.

Doch der Tee ist schwach, ausserordentlich schwach — und seine Wirkung gleich Null. Es hängt immer noch wie Blei an unsern Füßen, während wir die Wutachbrücke überqueren und den Zoll passieren. Vor dem Wunderklinger Gasthaus stehen wir beratend still und besprechen die Einverleibung einer grossen Kanne schwarzen Kaffees. Denn ein beträchtlicher Marsch steht noch bevor: die Ueberquerung des Hallauerberges.

In diesem Augenblick hält ein Auto neben uns und eine Stimme ertönt: «Wönder ufhoocke? Ih schlaapfed jo d'Füess bedäncklich noh, händ allwäg grosse Blookere, hä?»

Ja, Blattern haben wir schon, nur nicht an den Füßen! Und unser geistiger Widerstand ist gebrochen. Dankbar kriechen wir ins Hinterteil des alten Ford. Dreiviertelstunden später stehen wir in Mutters Stube.

«Was?» ruft sie verwundert, «ihr seid schon da? Ihr habt ja wie die Wilden laufen müssen ...»

«Oder auch fahren», sagt Hannes und rechnet aus, dass unsere fünfstündige Wanderung in fünf- und vierzig Minuten Bummeln bestand.

Noch am gleichen Abend stehe ich auf der Waage. Fazit dieses glorreichen Entfettungsmarsches: ich habe wieder 150 Gramm zugenommen!

Ruth Blum

## Aphorismen

*Gute Vorsätze sind Schecks, auf eine Bank gezogen, bei der man kein Konto hat.*

*Pflicht ist, was von andern verlangt, nicht was man selbst tut.*

*Es schwebt ein Verhängnis über allen guten Entschlüssen: man fasst sie ohne Ausnahme zu früh.*

Oscar Wilde

Redaktion: Dr. Ernst Oberhänsli, Zürich 1, Hirschengraben 56. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muss das Rückporto beigelegt werden. Verlag: Buchdruckerei Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstrasse 19, Zürich. — Telefon 23 35 27 / 24 28 24.