

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 56 (1952-1953)

Heft: 4

Artikel: Gayelord Hauser und der Familienfrieden

Autor: Willi, Hanna

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-663879>

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: 13.02.2026

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

Gayelord Hauser

und der Familienfrieden

Ich bin keine konservative Frau. Das geht schon daraus hervor, dass ich als geborene Zürcherin meinem Mann, dem Berner, auf Weihnachten niemals Tirggel schenke. Auch sonst lese ich «Nellys Kalender», und meine Küche ist mit einer Bircher-Raffel geziert. Ich bin dem Joghurt, dem Corn-Flakes und dem rohen Apfel vor dem Schlafengehen zugetan. Schon meine Grossmutter hielt es so und wurde neunzig. Und trotzdem hat mir dieser Tage mein Mann starren Sinn und typisch fraulichen Konservatismus vorgeworfen, weil ich nicht nach Gayelord Hauser leben will. Das ist ein Arzt, dem anscheinend Rita Hayworth den Sex Appeal, Greta Garbo ihren zarten Teint und unzählige amerikanische Frauen den «good lock» verdanken. Wenigstens schreibt Herr Hauser das in seinem Buch «Bleibe jung und lebe länger» und er erzählte es auch kürzlich vor ausverkauftem Zürcher Kongresshaus. Er ist mit den berühmten Frauen befreundet, die man in den mondänen Zeitschriften «Vogue» und «Harpers Bazar» unter dem Titel «Die mondäne Welt» bewundern kann. — Sagt Herr Hauser. Mein Freund ist er nicht. Denn seinetwegen ist bei uns seit vierzehn Tagen nie mehr Servelatsalat auf den Tisch gekommen und das Schweinswäldli wurde, weil mein Mann von Lebertran-Kapseln, Milchpulver, Joghurt, Bierhefe und Gemüsecocktails lebt, der Katze zum Frass vorgeworfen. Ich selber habe nicht gern Wäldli.

Als mein Mann den Gayelord-Vortrag besuchte, dachte ich nichts Böses. Ich ass des Morgens meine Butterbrote und blätterte, schwarzen Kaffee schlürfend, lustvoll im Menü-Plan von Gayelord Hauser, der seinen Jüngern und Jüngerinnen zum Frühstück das Schlucken von Vitamin-A- und D-Kapseln, Mineraltabletten und einem Kraftmilchdrink verordnet. Kraftmilchdrink ist Milch mit Bierhefe oder zusätzlichem Milchpulver angereichert. «Angereichert» ist Gayelords Lieblingswort. Wahrscheinlich hat auch er sich mit seinen Vorträgen und seinem Buch, das seit Monaten wie ein spannender Fortsetzungsroman in den Frauenzeitungen

aller Welt stückweise veröffentlicht wird, angereichert. Ich frage mich nur, was er mit seinen Tantièmen anstellt; denn mittags, so behauptet er und empfiehlt es auch seinen Anhängern, isst er Quark mit geraffelten Karotten, oder wenn es hoch kommt, ein mit Milchpulver und Weizenkeimen angereichertes Hackbeefsteak. — Zum Schlummertrunk aber gibt es in Milchpulver aufgelöste Bierhefe und Kalziumtabletten. Als Abwechslung bewilligt er sich und seinen Anhängern einen Drink aus Spinat- oder Zucchettisaft.

All die guten schönen Dinge, vom Schöpfer aussersehen, uns den Weg durch dieses Jammertal ein wenig zu erleichtern, existieren für Gayelord nicht. Zu denken, dass mein Urgrossvater mit achtzig beim Abgnagen eines Hühnerbeines vom Schlage getroffen wurde! Er kannte weder Bierhefe noch Weizenkeime und hat dennoch lange gelebt. Ob er dabei jung blieb? Wahrscheinlich war das früher, als die Männer schon mit Dreissig einen Kaiser-Franz-Joseph-Bart trugen, nicht so wichtig. Dafür haben sie auch mehr Spass am Leben gehabt. Sie assen Rösti und Speck, sie verspeisten nicht, wie Herr Hauser es vorschlägt, ein Weizenkeimbiskuit, sondern eine Portion saure Nierli. Und manchmal wurden sie dabei noch alt. Und wenn sie es nicht wurden — dann schien ihnen ihr kurzes Dasein voll Lust und Herrlichkeit.

Das waren meine Ueberlegungen, als ich Gayelord Hauser gehört und mich entschlossen hatte, zu meinen grauen Haaren und den Runzeln zu stehen und zum Nachtessen Servelatsalat zu genehmigen. Leider fiel das Buch meinem Mann in die Hände. Und zwei Tage später sah es in unserem Vorratsschrank aus wie in einem Reformhaus. — Alles was teuer ist und schlecht schmeckt, war vorhanden. — Mein Mann bereitete sich die angereicherten Mahlzeiten selber. Er behauptete, um dies richtig zu machen, brauche es die mathematischen Fähigkeiten eines Männergehirns. — Was Gayelord Hauser seinen Jüngern vorschreibe, sei kein Essen, sondern ein ausgeklügelter chemischer Lehrsatz; und die Frau, die diese Formeln zur Er-

haltung der ewigen Jugend in Mahlzeiten umsetzen könnte, müsste erst noch erfunden werden.

Nun, ich wusch, wie das seit Jahrhunderten Frauenlos ist, das vielfältige Geschirr, aus dem er seine angereicherten Mahlzeiten verspeiste. Manchmal, wenn keiner es sah, probierte ich einen Schluck Bierhefe, gewürzte Milch oder angereicherten Spinatsaft und fand, das Ganze rieche nach Sigolin, dem Messingputzmittel. Ich pflegte in der Folge meine einsamen Mahlzeiten im Alkoholfreien einzunehmen oder schnell an einer Strassencke einen Servelat und ein Brötchen hinunterzudrücken. Es stand schlecht um unsren Ehefreiden, die Trennung vom Tisch war schon da, Gayelord Hauser hatte uns getrennt. Zum Trost hielt ich mich an Spaghetti und Kartoffelstock und während mein Mann von Joghurt und Gemüsesäften genährt, zusehends ätherischer und schlanker wurde, setzten sich die sanften Rundungen üppiger Teigwarenmahlzeiten wie Jahrringe um meine Hüftpartie. «Bleibe jung — lebe länger» an diese Devise hielt sich indessen mein Mann. Ach, sprechen

wir nicht lange darüber, er hatte letzte Woche Geburtstag. Und «jemand» schickte ihm einen Weizenflocken-Cake, wie ihn der Nahrungsapostel von Hollywood für festliche Gelegenheiten empfiehlt. Und der Cake, das ist es, was mich mit Erbitterung erfüllt, war über und über mit Kerzchen besteckt. Eine Frau muss ihre liebevoll schmückende Hand im Spiele gehabt haben, so mutmassste ich. Mein Mann verriet nichts, er ass den Vitamin-B-haltigen Kuchen und lächelte zu meinen Fragen.

Seither folge auch ich den Spuren Gayelord Hausers. Das Essen macht mir keine Freude, oft denke ich an meinen Grossvater, der mit einem Hühnchenbein in der Hand ... Aber Leute, die nichts von meiner Umkehr wissen, behaupten, ich sähe entschieden jünger aus. Mag sein, dass es stimmt. Ob ich, wie das der zweite Teil des Titels behauptet, auch länger leben werde, weiss ich nicht. Auf alle Fälle will mir das mit Bierhefe und Milchpulver angereicherte Dasein länger vorkommen.

Hanna Willi

Gegen die Liebe ist kein Kraut gewachsen

Der Vater: «Mein Töchterchen, du weisst, Salomon sagt: Wenn dich böse Knaben locken, so folge ihnen nicht!»

Die Tochter: «Aber Vati, was soll ich denn machen, wenn gute Knaben mich locken?»

Georg Christoph Lichtenberg.

Der Abflug der «Petrus Plancius», des KLM-Flugzeuges, das für einen Auswandererflug von Amsterdam nach Montreal eingesetzt worden war, hat einer kurzen aber heftigen Liebestragödie, die sich am vergangenen Donnerstag auf dem Flughafen Schipol abspielte, ein jähes Ende gemacht.

Der Ursprung dieser Liebesgeschichte liegt im Anfang des Jahres 1951, als sich die Tochter eines Blumenzüchters, Maria Assunta Heemskerk, in den Züchterssohn Adrian Berk verliebte.

Vater Heemskerk, der schon emsig dabei war, seine Auswanderungspläne für Kanada auszuarbeiten, war überhaupt nicht mit dieser Liebesgeschichte einverstanden, aber da seine Tochter sich zu Hause fast nie darüber äusserte, meinte er, dass diese Liebe schon von selbst totbluten würde.

Die blonde Marie hatte ihr neunzehnjähriges Herz fest zwischen den Gewächshäusern von Aalsmeer verloren, und als Vater Heemskerk die Mitteilung erhielt, dass er mit der KLM nach Montreal abreisen würde, machte sie ernsthafte Pläne, um sich einer etwaigen Trennung zu entziehen.

In Zusammenarbeit mit ihrem Geliebten wurde ein Fluchtplan ausgearbeitet. Er hatte einen Freund, der in Zoeterwoude ein Speditionsgeschäft hatte und am Vorabend der Abreise für einen sicheren Zufluchtsort sorgte. Bloss das Wort «OK» durch das Telefon genügte für Maria, um zu wissen, dass der Weg frei war und sie sich auf die Beine machen konnte. Als nachmittags entdeckt wurde, dass Maria verschwunden war, wandte Heemskerk sich an die Staatspolizei. Eine Fahndung wurde eingeleitet. Sondermeldungen der Polizei wurden mittels des Rundfunks verbreitet. Keiner vermutete aber, dass Maria sich der Abreise nach Kanada entziehen wollte. Sie hatte zu Hause nie darüber gesprochen und infolgedessen waren die Eltern nicht über die Eskapaden ihrer Tochter unterrichtet.