

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 12 (1957)

Heft: 4

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste [Fortsetzung]

Autor: Müller, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890634>

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: 28.01.2026

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

Was die Bauernfamilie von der

neuzeitlichen Ernährung

Frau Dr. M. Müller

wissen müßte

In der vierten Fortsetzung der Art und Weise, wie wir die Ernährung unserer Familie nach den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen am zweckmäßigsten handhaben, kommen wir noch zu einem weitern Punkt unterschiedlicher Auffassung alter und neuzeitlicher Lehre:

6. Menge der Nahrung Anzahl der Mahlzeiten

Bisher freute man sich, es rühmte mit Stolz, wer über einen «unersättlichen» Appetit verfügte.

Je mehr unsere Kinder an Nahrung bei jeder Mahlzeit oder auch zwischenhinein «versorgten», desto beglückter waren die Mütter. Je mehr an Körperfülle jemand zunahm, für desto gesünder hielt er sich, oder man ihn: «dä isch guet dra», hieß es allenthalben. Pausbackig die Kinder, vollbusig die Frauen, muskulös die Männer, das war unser Gesundheitsideal, war also erstrebenswert.

Und nun kommt die neue Richtung mit der These:

«Ueberschüssige Nahrungszufuhr ist in ungeahnt hohem Maße gesundheitsschädlich.»

Schon Dr. Bircher-Benner vertrat, aus den Erfahrungen seiner ärztlichen Praxis heraus, den Standpunkt: «Eine den Bedarf überschreitende Zufuhr macht nicht kräftiger, leistungsfähiger, weder gesünder noch widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Der beste körperliche Zustand wird erreicht, wenn der Mensch mit einem Minimum von Eiweiß sich das Notwendige zuführt. Dabei erzielt er sein Vollmaß von Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer.»

Und *Thomas Edison* sagte: «Die Menschen begehen Selbstmord durch Ueberernährung. Sie essen, weil es ihnen Vergnügen macht, aber der menschliche «Dynamo» darf eben nur soviel Nahrung erhalten, wie es nötig ist, damit er richtig weiter arbeitet und im Gang erhalten wird. Dazu ist aber nicht mehr als etwa der dritte Teil der Nahrungszufuhr nötig, die die Menschen jetzt aufzunehmen pflegen.»

Demnach hätte, zwar etwas weniger wissenschaftlich ausgedrückt, das alte Sprichwort auch wieder recht, wenn es rät: «Nur so viel zu essen, daß man noch mit gutem Appetit eine Bratwurst geniesen könnte.»

Dr. Hindhede wies in einer umfassenden Statistik nach, daß bei allen hauptsächlichen Krankheiten nicht die Pausbackigen, Vollbusigen und Muskulösen vorweg verschont bleiben und das höchste Alter erreichen, ja nicht einmal die Normalgewichtigen, sondern die «Klapperdürren».

Seither sind die Ansichten und Forderungen dieser Pioniere nicht nur bestätigt, sondern sehr verschärft worden.

Sogar in «ungeahnt hohem Maße» soll eine zu reichliche und zu üppige Nahrungszufuhr die Gesundheit untergraben, mehr noch sogar als die falsche, unrichtige Zufuhr. Was über den Bedarf in den Körper gestopft werde, wirke darin wie Gift, weil es nicht richtig verdaut werden könne und alle Verdauungsorgane überbeanspruche und damit auf die Dauer schädige und schwäche, und zudem Stoffwechselgifte zurücklassse, die nochmals den Schaden verschärfen.

Alle Forscher lehnen namentlich die *Zwischenmahlzeiten* ab.

Durch sie werde leicht die tägliche Nahrungsmenge zu groß und es werde bei «Znuni» und «Zvieri» wieder zugeführt, ehe mit der vorhergehenden Hauptmahlzeit aufgeräumt werden konnte. Dr. Hindhede meint, man solle nicht wieder essen, ehe man mit «wütendem» Hunger an die Nahrungsaufnahme gemahnt werde und mit Hochgenuß ein trockenes Stück Brot verzehren möchte.

Und zur gleichen Frage sagt Dr. Bircher weiter:

«Eine Hauptmahlzeit und zwei frugale (d. h. Obst) Nebenmahlzeiten pro Tag nähren besser als zwei Hauptmahlzeiten, und 3—4

Nebenmahlzeiten. Zwischenmahlzeiten schädigen die Gesundheit, ebenso häufige kleine Mahlzeiten.»

Da haben wir also nochmals ein schwierig zu lösendes Problem für die Bauernfamilie, mit ihrer Tradition der Zwischenmahlzeiten und ihren Fremdarbeitern. Keine Hausfrau möchte doch gern und leichthin als geizig oder verschroben hingestellt werden. Ich möchte auch keiner anraten, so Knall auf Fall diesen alten Brauch abzustellen.

Aber zum ersten ist es wichtig und wertvoll, daß wir die Richtlinien der Vorteilhaftigkeit mäßiger Nahrungszufuhr hören. Sie befreien uns von mancher Angst. Appetitlose Kinder lassen wir ruhiger erst Appetit bekommen, ehe wir sie zum Essen zwingen. Beobachten wir aber gut, ob wirklich Appetit fehlt oder nur «Schnäderfräßigkeit» vorliegt. Zwischenhinein «schnause» ist entweder eine Unart oder ein Mangelzustand und kann mit kosequentem Früchte- oder Salatessen behoben werden, jedoch nicht mit Chocolade, Täfeli oder «Anke-Schnittli».

Ferner benützen wir ruhig Zeiten der Unpäßlichkeit zu Fastenzeiten. Fastenzeit ist für den Körper eine Gelegenheit zur Generalreinigung. Er braucht dazu nur Fruchtsäfte, wie wir zur Hausputze Seifenwasser benützen.

Unser achtjähriger Bernhardli hat seine Masern mit Süßmost- und Traubensafttrinken, je ein Liter pro Tag, eigenhändig gemischt, vier Tage nacheinander und nichts anderem, sehr gut und reibungslos überstanden. Am fünften Tage wünschte er sich «e Bitz Brot». Und damit war die Krankheit überstanden und der Appetit zurückgekehrt. Genügend trinken ist in Fieberzuständen wichtig und Fruchtsafttrinken noch wichtiger.

*

Jetzt aber, was tun für Normalzeiten und die Normalen? Auch da würde ich noch unterscheiden: Winterzeit, ruhigere Zeit — da kann vielleicht das «Znuni» wegfallen. Das Morgenessen wird ohnehin eine Viertel- bis eine halbe Stunde später eingenommen, die Mittagsmahlzeit vielleicht schon um eine halbe Stunde vorgeschoben, dann geht's! Wer es nicht aushält, für den ist das Apfelkörb-

chen bereit — leider nur nicht dieses Jahr — aber sonst immer, das soll eine unserer Hauptmaßnahmen sein.

Im übrigen isst man nur von gekochter Nahrung leicht zu viel. Nie ist mir noch jemand begegnet, der sich an Äpfeln oder Salat richtig überessen hätte. Da hört die Begierde danach von selbst rechtzeitig auf, ehe es einem «gschmuecht» wird. Es ist deshalb auch zum Vorbeugen gegen das Zuvielessen vorteilhaft, jede Mahlzeit mit einem Apfel oder sonst mit rohen Früchten, wenn nicht mit Salaten zu beginnen. Es tritt alsdann keine Eßgier auf, die einen unversehens «übermarchen» lässt, wobei man erst beim Aufstehen vom Tisch bemerkt, jetzt ist es doch des Guten zuviel geworden.

Uebrigens, Hunger? Viele Leute werden vom «Heißhunger der Mißernährung» geplagt! Was ist dagegen zu tun? Immer haben sie quälenden Hunger. Nahrungsmittel bevorzugen, die ihre vier bis fünf Stunden im Magen vorhalten? Fleisch usw.? Damit sind die fehlenden Vitamine, Mineral- und Wirkstoffe, die den Heißhunger verursachen, und das Verlangen nach Kaffee, Schwarztee, Schokolade, Süßigkeiten oder Tabak, doch nicht zugeführt. Bald nach Befriedigung der Sucht kehrt das Verlangen zurück. Helfen, auf die Dauer helfen, wird nur eine richtige Versorgung mit vollaktiven, harmonischen Mineralstoff- und Vitamingemischen, wie sie uns rohe Früchte und Gemüse aus gesundem Boden bieten... es sei denn, unser *seelisches* Gleichgewicht sei in Unordnung geraten, was wir freilich besser mit unserem Herrgott direkt ausmachen, nicht über seine Vitamine.

*

Viele Leute, namentlich auch Bauersleute, glauben, wenn sie von all den Forderungen neuzeitlicher Ernährung hören, sie müßten sich nun entweder für Bircher-, Waerland-, Hauser- oder sogar irgend ein «Trennkost-System» entscheiden. Sie lehnen deshalb auch nur ein Ueberlegen oder gar einen Versuch ab, ihre Kostordnung den Anforderungen ihres Körpers anzupassen, zu ihrem eigenen Schaden natürlich.

Bedenken wir: Irgend ein System oder ein Vorbild, eine Anschauung, eine Idee oder Lehre muß doch unserer ganzen Kocherei zu grunde liegen, nicht? Auch wenn wir planlos wirtschaften, «hüst

und hott», liegt diesem Tun eben die Idee, die Lehre der Planlosigkeit zu Grunde. Am meisten wird wohl die Macht der Gewohnheit unseren Küchenzettel beeinflussen. «Was der Bauer nicht kennt — also nicht gewohnt ist — das ißt er nicht», sagt das Sprichwort. Nun, sind die Gewohnheiten gut — warum denn nicht? Es verunehrt uns keineswegs, wenn wir bevorzugen, was Mutter und Großmutter bereits gekocht haben. Aber die Sache zu überprüfen sollten wir trotzdem nicht ablehnen — und vernünftigere Korrekturen auch nicht. Weiter bestimmt der Geschmack das «gärn ha» oder «nid gärn ha», was Mutter kochen und auf den Tisch bringen soll. Das ist schon ein gefährlicher Wegleiter. Was, wenn Salate, Gemüse überhaupt nicht beliebt sind oder nur einige wenige davon ... nichts Rohes zu vertragen vorgegeben wird? Die ganze Familie wird damit auf eine verhängnisvolle Mangel- und Mißernährung gesetzt.

Vielleicht ist aber die Gasthof- und Hotelküche unser Vorbild? Was, wenn — abgesehen von gesundheitlichen Dingen! — zum Beispiel das Portemonnaie hiezu nein sagen muß?

Wir mögen die ganze Sache betrachten von welcher Seite auch immer, am besten ist es doch, wenn wir uns so gut und so umfassend als möglich klares fachliches Wissen verschaffen, um unsere Nahrungszufluhr etwas planmäßiger und namentlich zweckmäßiger leiten zu können.

Bircher- und Waerlandkost sollten wir gelten lassen. Die eine wie die andere ist eine Gesundheitskost, die ernst genommen werden muß und so vielen Leidenden ihre verlorene Gesundheit zurückgebracht hat, daß sie ein überhebliches Naserümpfen von Nichtwissern nicht verdient.

Für die normale Bauernkost aber eignen sich beide nicht restlos. Wir müssen die neuzeitlichen Forderungen viel enger noch an unsere speziellen beruflichen Gegebenheiten anpassen und auf sie abstimmen, wenn alles Bestand haben soll.

Nach Dr. Bircher sollten wir unsere Mittags- und Abendmahlzeiten beginnen mit: «Früchten, Nüssen, Vollkornbrot». Alsdann weiterfahren mit einer Salatplatte aus einem oder zwei Blatt- einem Wurzel- und einem Gemüsefruchtsalat, zum Beispiel also jetzt: a) Endivien- Nüßler- oder Kabissalat; b) Rüebli-, Sellerie- oder Randensalat und c) Tomaten-, Gurken oder Peperonisalat.

Erst nach halber oder dreiviertel Sättigung mit Rohkost kommt die Koch-Kost.

Natürlich gibt das, nebst dem gesundheitlichen Wert, eine schöne Tafel, solch ein gefällig hergerichteter, abwechslungsreicher Früchtekorb oder -Teller. Nicht minder appetitanregend sieht eine vierfache Salatplatte aus und mundet herrlich. Es braucht danach wirklich gar nicht mehr viel Gekochtes. Das ist ja auch der Zweck dieser Anordnung.

Aber — und nun kommt das Aber unseres täglichen Arbeitspensums — der Grundsatz möglichst weitgehender Selbstversorgung — und die Gewohnheiten unserer Fremdarbeiter.

Mahlzeiten herrichten, die erst den Appetit anregen über die Augen, das brauchen wir in der Bauernfamilie nicht. Wer nicht weiß, ob er Hunger hat, soll stramm draußen arbeiten, bis er ihm kommt, auch ohne manigfaltig beschickten Früchtekorb oder Salatplatte. Die Mutter hat nämlich anderes zu tun, als sich mit dem Herrichten solcher Herrlichkeiten abzugeben.

Als zweites kommt, es muß alles erst produziert sein. Wir können uns nicht auf dem Markt immer wieder saftige Birnen, Trauben, bis zum Neujahr, oder Orangen zu unseren Aepfeln kaufen, um einen wohlgefälligen Früchtekorb zu erhalten. Desgleichen verhält es sich mit den Salatplatten. Immer wieder geht uns als Selbstversorger der eine oder andere Blattsalat zum Beispiel aus. Jetzt haben wir noch viel Endivien, der verdirbt, wenn wir ihn nicht auf den Tisch bringen. Nachher füllen uns der Nüßler oder die Zuckerhut-zichorien die Lücken bis weit ins Frühjahr, wo wir schon bald den Spinat erreichen. Jetzt aber alle diese Vorräte als Garnitur oder Ergänzung unserer Salatplatten schon anzugreifen, ist uns zu unwirtschaftlich. Wieder sollten wir dann auf die Eindeckung auf dem Markt uns verlassen können. Und das wollen wir als Selbstversorger ja aber gerade nicht, außerdem wären solche Gepflogenheiten finanziell nicht tragbar, daher betriebswirtschaftlich unklug.

Für den Stadthaushalt, der so oder so doch alles kaufen muß, mag eine solche Menugestaltung angehen. Wir aber müssen andere Wege suchen.

Das Gute aus der Bircherkost herausnehmen wollen wir aber trotzdem voller Dankbarkeit. Daß es unseren Verhältnissen ange-

paßt sei, bleibt unserer Geschicklichkeit überlassen. Was erstrebte Dr. Bircher mit seiner Menugestaltung ?

- a) Er wollte die *Früchte als vollgewichtiges, wertvolles Nahrungsmittel* gewertet wissen — nicht als Dessert nur.
- b) Er wollte sie *vorweg, als Eingang* zu einer Mahlzeit angewendet haben, um ihre speziellen Gesundheitswerte voll zur Geltung kommen zu lassen.
- c) Er wollte, daß sie *möglichst unverändert*, also roh und frisch genossen werden, wieder, um ihren Gesundheitswerten volle Auswirkung zu ermöglichen.
- d) Er wollte *alle Arten Früchte* zur vollwertigen menschlichen Nahrung herangezogen wissen, nicht nur eine Auslese davon.

Das ist das Wichtigste. Dieselben Grundsätze leiten seine Verwendung der Gemüsesalate. Meines Wissens aber verbot er nirgends, nur *eine Art* Früchte oder Salate je Mahlzeit zu verwenden. Das Nacheinander, den Konsum all der Früchte und Gemüsearten je nach Jahreszeit, Saison und Reifeanfall würde er bestimmt nicht abgelehnt haben, hätten die Bauernfamilien ihm klarmachen können, daß dies für ihre Verhältnisse der leicht zu verwirklichende Weg seiner Grundsätze wäre.

Dr. Hindhede empfahl direkt das Nacheinander und lehnte eine zu große Manigfaltigkeit, auch von gleichartigen Produkten zur selben Mahlzeit ab, *es verführe leicht zum Zuvielessen.*

Einmal gibt es auf dem Bauernhof Kirschen die Fülle. Weshalb nicht eine Kirschenkur machen? Sie brauchen keine Ergänzung durch afrikanische Erstlingsbirnen oder Orangen. Unser Auge erfreut eine Schüssel frischgepflückter Kirschen, die wir selbst gepflegt, mehr als ein reich assortierter Früchtekorb, zu dessen Inhalt wir keine pfleglichen Beziehungen haben.

Den Kirschen folgen Pflaumen, Frühzwetschgen und bald auch die ersten Birnen und Frühäpfel. Jedesmal kommt eine Schüssel davon auf den Tisch — nicht andere Arten von Früchten gleichzeitig noch dazu. Das aber ist jeder Bauernfrau arbeitsmäßig möglich, ist finanziell tragbar und kann gefällig sein. Was braucht es noch? Wir haben unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit Genüge getan.

Wir haben die Früchte als vollwertiges Nahrungsmittel eingesetzt. Wir haben sie unverändert, roh und haben sie auch zu Beginn der Mahlzeit gegessen — zudem nicht nur ein «Hämpfeli» oder «Garniturbüscheli»!

Wollen unsere Knechte oder gar der Vater oder Götti nicht mitmachen, nun, so sollen sie es bleiben lassen, die Suppe folgt auf dem Fuße, und die Mahlzeit läuft ab wie bisher.

Mit den Salaten halten wir es ebenso. Mittags gibt es einen *Blattsalat*, bald diesen, bald jenen, im bunten Wechsel, je nach dem, was zum Verbrauchen vordringlich und in der Menge reichlich vorhanden ist. Abends folgt ein *Wurzelsalat*. Bald Rübli, bald Sellerie, auch Randen sind nicht zu vergessen oder nur gekocht zu genießen. Immer wechseln wir durch die Woche unter ihnen ab.

Vielleicht haben wir einmal Zeit, zwei Salate zur selben Mahlzeit herzurichten. Sofort ergreifen wir sie, wohl wissend, daß es eigentlich besser wäre, einem Blattsalat einen Wurzelsalat zuzugesellen. Das Roh-Gemüse-Essen würde damit gefördert und gemehrt. Keine Gelegenheit hiezu soll uns entgehen.

Was die Reihenfolge anbetrifft, kann auch sie sehr oft ohne viel Umstände und Aufhebens inne gehalten werden. Gibt es zum Beispiel Rösti, Salat und Milchkaffee zum Nachtessen, ist ebenso leicht auf dem Teller mit dem Salat zu beginnen, statt ihn am Schluß erst zu essen. Das ganze Essen schmeckt ebenso gut und ist eben doch viel zuträglicher.

Ist die ganze Familie erst einmal ganz langsam und vorsichtig ans Salatessen gewöhnt, und hat man ihre Lust darauf durch sorgfältige Herrichtung geweckt, kann eher dazu übergegangen werden, ein fleischloses Mittagessen mit einer Salatplatte zu beginnen. Einen Backtag mit Kuchen zum Mittagessen gestalten wir so, daß zuerst für jedes ein Stück Käsekuchen gereicht wird. Hiezu aber gibt es eine Salatplatte mit Endivien-, Rübli und Kartoffelsalat. Dafür verzichten wir auf die Suppe. Arbeit gibt uns das nicht mehr als eine Gemüse- oder Kartoffelsuppe, sättigt ebenso und ist der Gesundheit eben förderlicher. Hernach kann der restliche Hunger mit Früchtekuchen und Milchkaffee gestillt werden. Jedermann hat das Gefühl: herrlich war's! Niemand hat gemerkt, daß er infolge des Salatessens mindestens ein Stück Kuchen weniger verzehrt hat, mein Portemonnaie aber gewahrte es alsbald.

Gibt es aber am Backtag einen Auflauf: Brot-, Hirse-, Rahm- oder dergleichen Auflauf mit Kompott dazu, beginnen wir auch dieses Mittagessen mit ein bis zwei Salatarten und einem Stück Brot. Nachher folgt die Suppe und nach ihr der Auflauf mit Kompott. Nach Wunsch kann mit einer Tasse Kräutertee abgeschlossen werden.

Wer unbefriedigt von solch einem Mittagessen — wenn es sorgfältig und appetitlich hergerichtet ist — weggeht, nun, bei dem fehlt es am seelischen Gleichgewicht mehr als an der Hausfrau.

Bei sachlicher Ueberprüfung sehen wir also, daß Bircherkost auch den Bauernfamilien recht viel zu bringen hat. Die Wertschätzung der Früchte durch Dr. Bircher als vollkommene Nahrungsmittel wollen wir ihm dankbar anerkennen und Nachfolge leisten. Sie kann unseren Betrieben und Familien nur Nutzen bringen. Gilt nicht dasselbe für Gemüse? *Unsere Sorge soll es sein, ohneGiftspritzerei, aus vollwertigem Boden hochwertige Produkte zu erzielen, dann sind wir um ein gutes Stück in der Gesundheitspflege von Familie und Betrieb vorangekommen.*

Was sagen wir nun zur Waerland-Kost? Ihre Bevorzugung von Kruska, das heißt, Getreidegrützespeise und Kartoffeln nebst Früchten und Rohgemüsen kann uns nur recht sein. Ein großes Fragezeichen machen wir hingegen zu ihrer Ablehnung von allen tierischen Produkten, einschließlich der Milch, den Eiern usw. Die betriebswirtschaftlichen Folgen aus solcher Lehre sind nicht abzusehen, und aus gesundheitlichen Gründen sind solche Extreme für Normale nicht nötig. Also überlassen wir die Waerlandkost denen, die ihrer bedürfen.

Hauser-Kost? Es ist recht stille geworden um sie, offenbar roch sie zu sehr nach Geschäft und war doch zu wenig durchdacht.

Die verschiedenen «Trennkost»-Systeme ?

Der eine erlaubt nicht Salate zu Getreidegerichten, sondern nur Früchte. Neuestens gestattet ein anderer nicht Kartoffeln zu Fleischgerichten, sondern nur Gemüse, und Kartoffeln nur separat zu Gemüsen. Mir will scheinen, es sei recht viel persönliches Geltungsbedürfnis und zu wenig erprobtes Wissen hinter solchen Lehren. Bedauerlich ist vor allem, daß mit solchen Theorien eine an sich gute Sache allzu leicht der Lächerlichkeit preisgegeben wird. Wir jedenfalls warten da vorläufig ab.

Wer bis dahin meinen Ausführungen aufmerksam gefolgt ist, wird merken, daß sich aus all den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die uns bis heute zur Verfügung stehen, und aus den verschiedenen Kostsystemen *ein eigenes*, den bäuerlichen Verhältnissen eng angepaßtes, bodenständiges Ernährungssystem herausschält. Es darf nicht viel Arbeitsaufwand verursachen, es muß der Selbstversorgung angepaßt werden, es darf nicht zu teuer sein, und es muß auch auf alte Ueberlieferungen sowie auf Fremdarbeiter Rücksicht nehmen. In diesem Sinne fahren wir denn in der Erarbeitung des nötigen Fachwissens weiter.

Fortsetzung folgt.



*«Es sehnt sich unser Geist nach einem
Festen und Bleibenden, nach einer Heimat, wo kein
Wandern, kein Wechsel mehr ist, wo man nicht mehr Pilger
und Fremdling ist, sondern Bürger im von Gott erbauten Reiche.
Heil allen, welche jenseits die wahre Heimat suchen und diesseits
ein freundlich Heim finden mit dem Vorgeschmack des
jenseitigen! Möchten alle, die wandern gehen, heimkehren
christlich und ehrenwert, diesseits eine freundliche
Stätte finden, Pfand und Siegel der festen und
bleibenden im Himmel!»*

*Jeremias Gotthelf
in «Jakobs Wanderungen»*