**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 32 (1956-1957)
**Heft:** 5

**Artikel:** Und gib uns heute unser tägliches Brot
**Autor:** A.S.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1073091

**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:** 11.12.2025

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

# Und gib uns heute unser täglich Brot

von A. S.

Man liest heute viel über die schlechte alte Zeit und vernimmt dabei, wie bedauernswert unsere Großmütter zu leben hatten, weil manche von ihnen über wenig häuslichen Komfort verfügten und eine äußerst einfache Küche zu führen hatten. Diese Betrachtungsweise scheint mir etwas allzu einseitig. Eindrückliche Beispiele dafür, daß auch jene unkomfortable Zeit, als selbst in bürgerlichen Kreisen oft viel zu wenig Geld zur Verfügung stand, ihre Lichtseiten hatte, sind für mich meine heute längst verstorbenen Großmütter. Ich denke in letzter Zeit besonders viel an sie. Sie wirken für mich immer noch durch den Geist, den sie auf unsere Familie ausstrahlen.

Mein Vater hing sehr an seiner Mutter, einer kleinen, pringen Frau. In seinen Schilderungen schwang immer wieder die Hochachtung und Bewunderung vor der Frau, die so gar nicht auf Rosen gebettet war, und deren Bild ihm am eindrücklichsten geblieben ist, wie sie jeweils weinend, die Hände vor dem Gesicht, am Stubentisch gesessen sei, weil sie einfach keinen Rappen Geld mehr hatte und nicht wußte, wie ihre fünf Kinder sattkriegen. An einem Samstagabend sei sie kummervoll in den Garten gegangen, hier ein Kräutchen, dort ein Kohlköpfchen, da ein paar Kartoffeln und etwas Schnittlauch holend, woraus sie am Sonntag einen Hackbraten (natürlich ohne Fleisch!) zauberte.

Als Medizinstudent mußte mein Vater auf vieles verzichten, weil einfach kein Geld da war. Wohl am schwersten fiel ihm der Austritt aus der «Zofingia» oder der Verzicht auf naturwissenschaftliche Exkursionen. Nur wer den begeisterten Naturforscher kennt, weiß dieses Opfer zu ermessen. Zu große Schuhe vom Bruder auszutragen, war auch im Studium eine Selbstverständlichkeit, und nur einmal sei er rot geworden, nämlich als sein hochverehrter Professor Schröter auf seine Schuhe geblickt und gesagt habe: «Ja, ja, Sie leben auf großem Fuß.» Und die Unglücksschuhe waren auch wirklich zwei Nummern zu groß.

Heute sage ich oft zu meinen Kindern: «Auf solchem Boden gedeihen Pioniere.» Ich weiß zwar nicht, ob sie es verstehen. Ihnen wird ja alles so leicht gemacht, sie haben immer rechtzeitig neue Schuhe, sie leiden nie Hunger, sie wissen überhaupt nicht, was entbehren heißt. Sie werden auch nicht gekränkt und gedemütigt, nur weil sie arm sind. Eine der letzten Liebestaten ihres Großvaters war eine Geldsumme, bestimmt zu dem einzigen Zweck, seinen studierenden Enkeln die Exkursionen zu ermöglichen!

Meine andere Großmutter hatte so ziemlich mit denselben Schwierigkeiten zu kämpfen. Es ist wohl auch kein Zufall, daß beides Pfarrhäuser waren. Und meine Mutter sagt oft, man habe sich immer schrecklich gefreut über Taufen, Hochzeiten und Beerdigungen, da es dann immer etwas Gutes, von den Betroffenen Geschenktes, zum Essen gegeben habe. Sonst aber mußte die Pfarrfrau sehen, wie sie mit ihren ebenfalls fünf Kindern die beiden Enden zusammenbrachte.

Als sie einmal Besuch aus der Stadt bekam und so gar nichts im Haus war, ging sie kurz entschlossen in den Garten und holte ihren schönsten Blumenkohl als B'haltis für die Gäste. Noch heute tut es uns weh, daß die Stadtleute zu fein waren, das Geschenk selber mitzunehmen und deshalb die junge Pfarrfrau, die keinen vorigen Rappen besaß, selbst in die Stadt fahren mußte, um den Blumenkohl in jenem Hause abzugeben! Ich glaube, es gäbe Bände zu füllen, wollte man alle Lieblosigkeiten beschreiben, die armen Leuten begegnen, und so lasse ich lieber den Dichter sprechen, der es so schön zusammenfaßt: «Ihr läßt den Armen schuldig werden und überlaßt ihn dann der Pein.»

* * *

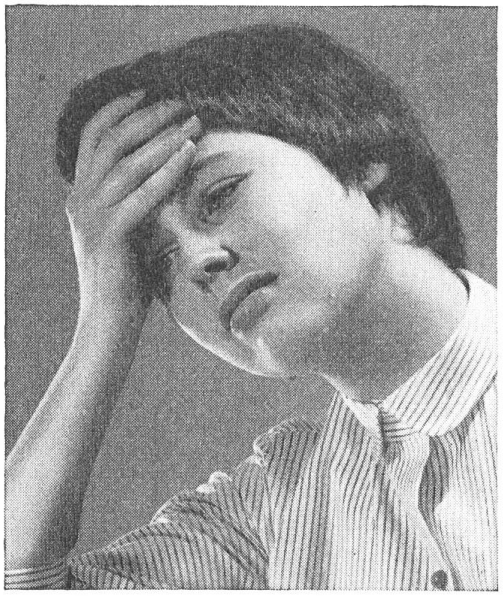
Man spricht heute so viel von neuzeitlicher Ernährung, von Yoga und Willensschulung,

von Vitaminen und Weizenkeimen, von grilliertem statt gebratenem Fleisch, von Salat vor statt nach der Suppe. Ach nein, da fällt mir gerade ein: Suppe ist ja nicht mehr modern, Suppe macht dick. Es scheint heute keine Leute mehr zu geben, die Suppe aus lauter Hunger essen, die Suppe brauchen, um satt zu werden. Heute ist Suppe ein Luxusartikel geworden, über den eine ganze Tischgemeinschaft ungestraft die Nase rümpfen darf.

Ist es zu glauben, daß meine Großeltern Gott dankten für jeden Teller Suppe? Keine raffinierte Suppe, o nein, bloß eine währschafte Habersuppe oder Hafergrütze. Über die, wenn es hoch kam oder Besuch da war, noch Milch geschüttet wurde. Meine Mutter sagt heute noch, diese Hafersuppe sei etwas vom Besten gewesen, das sie im Hause ihres Verlobten gegessen habe. «Ja gelt, und recht viel Zucker drüber wie beim Porridge», sagt dann meine kleine Tochter. «O nein, Zucker gab es damals nie auf den Tisch. Zucker war eine große Rarität.» Eine Tante war gerade deshalb besonders beliebt, weil sie, wenn sie hie und da zu Besuch kam, in ihrem umfangreichen Ridikül immer Würfelzucker mitbrachte, von dem alle Anwesenden naschen durften.

Auch eine alte Bündnerin von Sent, groß, hager, zäh und voller Runzeln sagte mir oft, als ich noch unerfahren im hintersten Engadin meine Sporen abverdiente: «Frau Sonderegger, ich bin 80 Jahre alt geworden und habe nie etwas von Vitaminen gehört. Nie hatten wir Gemüse und Früchte im Engadin. Mais und Reis war unser tägliches Brot. Und als einmal Teigwaren aus Italien kamen, war das für uns ein unfaßlicher Luxus. Zucker war ganz unbekannt.» Eine andere erzählte, wie sie mit vier Jahren noch wegen Rachitis nicht gehen konnte. Dank dem täglichen Haferbrei aus unverfälschter Grütze sei sie dann doch noch gesund geworden. «Und heute meinen meine Enkel, sie können nur mit Bananen, Orangen, Zitronen und anderen Luxusartikeln groß werden.»

Ich bin in den letzten Jahren oft an Tischen zu Gast gewesen, wo der Hausherr bloß Pommes chips vertrug wegen der Linie, wo die Hausfrau entrahmte Büchsenmilch trank aus demselben Grund, wo die Kinder sich an Südfrüchten, Früchtecocktails, Nüssen und Dörrobst, Salatplatten und Appetitbissen sättigten. Das Geld für diese Tafelrunde hätte aber ungezählte Schüsseln voll nahrhafter Polenta,

**Darf man Kopfschmerzen leicht nehmen?**

**Nein!** Immer wieder auftretende starke Kopfschmerzen sollten sogar vom Arzt behandelt werden, weil sie auf eine tiefergehende Störung hindeuten.

Bei **Kopfschmerzen** und **Migräne,** wie sie gelegentlich bei Wetterwechsel (Föhn), auf Reisen oder bei **Erkältungskrankheiten** auftreten, darf man jedoch zu einem guten Arzneimittel greifen.

Ihr **Arzt** empfiehlt Ihnen in solchen Fällen **Melabon,** weil es die Kopfschmerzen rasch und zuverlässig beseitigt, gut verträglich und angenehm einzunehmen ist.

Auch zur wirksamen Bekämpfung hartnäckiger **Gicht-, Rheuma- und Nervenschmerzen** aller Art ist Melabon ärztlich empfohlen.

Verwenden Sie jedoch Melabon auch bei starken Schmerzen sparsam: in den meisten Fällen genügt eine einzige Kapsel!

**Verlangen Sie ausdrücklich**

**Mélabon**

*Der Mutter ist es angst und bange:*
*Hobel, Hammer, Stichel, Zange...!*
*Nagoli, der damit hantiert,*
*weiß aber wohl, daß nichts passiert.*
*Banago-Buben, sagt er schlicht,*
*sind nie nervös und haudern nicht.*

**BANAGO**
**Bausteine fürs Leben**

*Die diätetische Kraftnahrung BANAGO enthält wichtige Aufbaustoffe und mundet herrlich – also Kraft und Genuß in einem!*

*250-g-Paket Fr. 1.90*

NAGO Olten

Hafersuppe, dicke Laibe Schwarzbrot, Buttermödeli, Käse und manchen Liter gute Schweizer Milch gegeben.

Dann sehe ich jeweils unweigerlich für einen Moment meine beiden Großmütter vor mir, und ich muß meine ganze Willenskraft zusammennehmen, um lächelnd weiterzumachen nach Nelly, Bircher, Wärland, Weleda, Gaylord Hauser und wie sie alle heißen.

Und gib uns heute unser täglich Brot!

Willenskraft, Selbstzucht, Geist über Materie – klingt es nicht nach Yoga? Meine Großmütter wußten nichts von Yoga. Sie beherrschten aber nicht nur ein entbehrungsreiches Leben, sie beherrschten vor allem sich selber. Sie lernten ohne Bücher, nur aus bitterer Notwendigkeit heraus. Sie lehrten ihre Kinder lauter wichtige Willensübungen, die heute großenteils in Vergessenheit geraten sind, wohl weil sie gar nicht interessant sind: Sie lehrten sie beispielsweise, ein angefangenes, spannendes Buch zu unterbrechen, was allerhand Selbstbeherrschung voraussetzt. Sie lehrten sie beim Arzt Schmerzen tapfer zu ertragen und nicht wegen jeder Unpäßlichkeit zu jammern, sie lehrten sie zu frieren im Winter und sich mit eiskaltem Wasser zu waschen. Auch in zu kleinen oder zu großen Schuhen zu laufen oder Kleider der Geschwister bis zum äußersten auszutragen war eine Selbstverständlichkeit.

Sie lehrten sie, zu verzichten – nicht etwa auf Luxus, sondern auf nötige Dinge; zu verzichten auf Ferien zugunsten eines Geschwisters, auf ein neues Kleid zugunsten eines studierenden Bruders. Sie lernten, in alten, hergerichteten Kleidern an Familienfeste, wie Hochzeiten oder Taufen, zu gehen, wo jedes andere ein neues Kleid trug. Sie lehrten sie Selbstbeherrschung, Zucht und Willensstärke an lauter bittern, notwendigen Dingen. Und heute wird uns Selbstbeherrschung mit faszinierenden Männern und zügigen modernen Büchern mundgerecht gemacht. Die bittere Notwendigkeit ist nicht mehr Anlaß und Voraussetzung dazu, und deswegen muß es erst interessant und populär gemacht werden.

Zähe Beharrlichkeit, unermüdlicher Forscherdrang, eiserner Wille und Disziplin schufen früher all das, was wir heute mit Yoga und Diät zeitgemäß ebenfalls erreichen möchten. Es geht uns offenbar zu gut, es werden keine Opfer mehr von uns verlangt. Wie soll das noch enden?