

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mit 55 Jahren "Rekrut" : drei Monate Hilfsdienst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073318>

### 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>**



# Mit 55 Jahren «Rekrut»

*Drei Monate Hilfsdienst*

V O N \* \* \*

*Am 1. September waren zwanzig Jahre seit dem Ausbruch des Zweiten Weltkrieges verflossen. Zur Erinnerung an dieses Geschehnis erschienen in vielen Zeitungen Beiträge, welche die Mobilisation oder die ersten Tage und Wochen des Aktivdienstes schilderten.*

*Der hier abgedruckte Beitrag ist der Februarnummer 1942 des Schweizer Spiegels entnommen. Die Besonderheit, die ihn auszeichnet, liegt darin, daß er die Eindrücke einer Kategorie von Armeeangehörigen wiedergibt, die damals sehr stiefmütterlich behandelt wurde.*

Ich stamme von ostschweizerischen Eltern und bin in Basel geboren. Noch nicht 20-jährig ging ich ins Ausland. Ich habe als Graphiker in Zeitungen und Zeitschriften zahllose Aufsätze verfaßt. Ich schrieb ein Buch über graphische Künste, das seinerzeit großen Erfolg hatte und auch in andere Sprachen übersetzt wurde. Ich war Redaktor eines angesehenen Fachblattes.

Im Herbst 1939 ging meine Existenz verloren. Ich rettete mich wie viele andere in die Schweiz zurück, die ja mein Vaterland ist. Hier ging es mir zuerst leidlich. Ich schlug mich

während der Mobilisationshause mit allerhand Gelegenheitsarbeiten durch. Aber als der Krieg sich in die Länge zog, blieb mir von der zweiten Hälfte des Jahres 1940 an nichts anderes mehr übrig, als mich von der öffentlichen Wohlfahrt unterstützen zu lassen. Nun, so kam es eben. Sie griffen mich...

### Marschbefehl

Sie haben am 18. 4. 194... um 8.00 im Territorialkommando anzutreten.» Als ich diesen Schein las, mögen wohl meine Hände etwas gezittert haben. Ich war darauf weder gefaßt noch vorbereitet. Trostesworte meiner Frau fielen auf unfruchtbaren Boden. Doch da half kein Maulspitzen, es mußte gepfiffen werden. An dem anberaumten Morgen war ich einer der ersten Ankömmlinge. Warten. Ganz allmählich kamen dann mehr und immer mehr Aufgebotene. Ein Korporal begleitete uns schließlich in den ersten Stock und wies uns dort ein Zimmer zum weitern Warten an. Es sind Leute im jungen, mittlern und höhern Alter, fast alle gut angezogen und genährt. Sogar hier noch fällt der verhältnismäßige Wohlstand der Schweiz auf.

Endlich kommt der Korporal mit dem Befehl:

«Alle Mann nach der Kaserne zum Röntgen!»

Nachdem diese unheimliche Prozedur vorüber ist, marschieren wir wieder zurück nach dem Territorialkommando. Hier werden wir der Reihe nach einem andern Arzt vorgeführt, der uns alle tauglich schreibt «für leichte und mittlere Erddarbeiten». Nach der Mittagspause geht's nach Wollishofen zum Fassen der alten Uniformen. Nun müssen wir noch Schlafdecken fassen. Wieder nach der Kaserne. Ich bin schon hundemüde, und mir ist seit dem Röntgen unwohl. Nach dem Deckenfassen wieder zurück nach dem Territorialkommando. Jetzt lautet die Parole: «Nach Mels zum Straßenbau.» Ich habe mich schon damit abgefunden; denn ich sage mir, was die andern aushalten, wird mich ebenfalls nicht umbringen, da werde ich ins Büro gerufen.

«Setzen Sie sich!» befiehlt ein Uniformierter.

Er sitzt mir gegenüber an einer Schreibmaschine, fragt mich aus nach Französisch, Schreibmaschinenschreiben und Zeichnen. Ich bejahe soviel wie möglich. Seine strengen, forschenden Blicke sagen mir, daß er's gut meint.

**Der geborene  
Toscani-Räucher  
schätzt die ...**



Ich kann wieder abtreten und mich ins Wartezimmer verfügen. Nach geraumer Zeit werde ich wieder zitiert.

«Ich freue mich», sagt mein Gönner, «daß ich etwas für Sie erreicht habe. Sie kommen nach Sch. zu Herrn Oberleutnant Markig ins Baubüro. Da werden Sie gut aufgehoben sein. Sie fahren also morgen mit dem Zug 6 Uhr 21 vom Hauptbahnhof.»

Ich sehe ihm die Freude an, mir geholfen zu haben, und bedanke mich nach Möglichkeit. Zu Hause packen meine Frau und ich den Reisekoffer mit Hemden, Socken, Rasierzeug usw. Und nun wappne ich mich mit Seelenstärke, bereit, ein neues Leben anzufangen und mich nicht unterkriegen zu lassen.

### Der Kuh-Em

**A**m andern Morgen, es ist Samstag, nehme Abschied und fahre zum Bahnhof. In Sch. angekommen, frage ich mich durch, komme auch rechtzeitig im Baubüro an und melde mich zur Stelle. Der Herr Oberleutnant sieht mich an wie einen, den man sich anders vorgestellt hat und befiehlt meinem Vorgänger seufzend, mich in meinen Dienst einzuführen.

Da sind Hefte und Kontobücher, in die ich dies und jenes eintragen muß, dann sind Rapporte anzufertigen, die mit der Schreibmaschine fehlerlos auf Pauspapier getippt und nachher heliographiert werden müssen. Der Raum zum Heliographieren ist eine Treppe höher. Farner erklärt mir den Apparat und den Arbeitsvorgang in fünf Minuten. Wieder ins Büro. Es kommen Kuriere und wollen abgefertigt sein. Die Hauptsache ist, das Telephon zu bedienen. Dann ist die Korrespondenz zu ordnen. Farner, der dies neun Monate lang gemacht hat, leiert seine Erläuterungen gelangweilt herunter; er ist kaufmännischer Angestellter im Zivilberuf und kennt sich aus. Aber mir ist die kaufmännische Arbeitsmethode ein Buch mit sieben Siegeln. Der Mut, mit dem ich mich vollgepumpt hatte, schwindet und macht einer dumpfen Verzweiflung Platz. Mir schwirrt der Kopf von all dem Unbekannten, und ich werde immer unsicherer. Oh, wär' ich doch mit den andern nach Mels gefahren!

Endlich ist der erste Vormittag herum. Farner hat sich verabschiedet. Ich muß Urlaubspässe ausstellen, denn die meisten fahren über den Sonntag heim – wohlverstanden in Zivilkleidern mit der Armbinde – denn es ist im



Der Weltmeister im Boxen, Ingemar Johansson, trägt eine ROAMER ROTOPOWER und ist davon begeistert

Unzerbrechliche Feder – sicherer Selbstaufzug – Gangreserve  
42 Stunden – 21 Rubis

Chromstahl Fr. 135.—  
Ganzstahl Fr. 146.—

In der Schweiz in über 400 guten Fachgeschäften erhältlich ☺

ROAMER WATCH CO. S.A., SOLOTHURN

**ROAMER**

Hilfsdienst nicht erlaubt, während des Urlaubes Uniform zu tragen. Das habe ich nicht gewußt. Nun sind meine Zivilkleider zu Hause. Was tun? Der Oberleutnant ist schon im Hotel. Der Pöstler Gehri erbarmt sich meiner. Schnell zum Oberleutnant, damit er einen Vermerk auf meinen Urlaubsschein machen kann, daß ich ausnahmsweise berechtigt bin, in Uniform heimzufahren! Also im Laufschritt nach dem Hotel. Der Oberleutnant steht in Unterhosen in seinem Zimmer. Ich bin auf ein Donnerwetter gefaßt. Doch der Gewaltige in Unterhosen schreibt ohne viel Umstände die Notiz auf den Paß und entläßt mich mit einem gepreßten Lächeln, das ich mir etwa als «altes Rindvieh» deuten kann.

Am Sonntagabend bin ich wieder im Kantonement, richte mich ein wenig ein, entkleide mich, lege mich zum erstenmal auf die Matratze und decke mich mit der Wolldecke zu. Ich erwache sehr früh, denn mich friert. Ich stehe auf, ziehe mich an, putze die Schuhe. Unterdessen erheben sich die andern auch von ihren Lagern, zuletzt der Korporal. Nach dem Kaffee im Alkoholfreien Restaurant Antreten im Büro. Der Korporal und Gehri schlagen die Absätze krachend zusammen und wünschen

dem schon anwesenden Oberleutnant brüllend einen guten Morgen. Ich falle dagegen ab.

«Etwas militärischer dürften auch Sie sich einstellen, wir sind hier in keinem Pfrundhaus. Marsch, nochmals raus!»

Ich geh vor die Tür und trete wieder ein, doch meine Absätze dröhnen noch immer nicht vorschriftsmäßig. Ich steh und sitze herum und weiß nichts anzufangen. Schließlich fasse ich mir ein Herz und frage den Oberleutnant verlegen, was ich tun solle.

«Warten», erwidert er.

Jetzt erscheint der Kommandant. Herr Hauptmann Huhaut. Alles springt auf und grüßt. Der Hauptmann war Samstags nicht im Büro. Ich sehe ihn also zum erstenmal. Er setzt sich an seinen Schreibtisch, liest die eingelaufenen Korrespondenzen und unterhält sich zwischendurch mit dem Oberleutnant französisch. Plötzlich faßt er mich ins Auge.

«Wer ist das?»

«Unsere neue Ordonnanz», belehrt ihn der Oberleutnant.

«Ich kenne ihn nicht.»

Der Oberleutnant wird rot.

«Sie haben sich selbstverständlich beim Herrn Hauptmann anzumelden. Muß man



Wie Sie vorteilhaft zu einer schönen, guten und preiswerten Wäscheaussteuer kommen, erfahren Sie durch eine der nebenstehenden Adressen . . .

**M**odische und zeitlos-schöne Leinenwaren finden Sie in sehr grosser Auswahl in unseren Filialen . . .

*Leinenweberei*  
**Langenthal AG**

Langenthal, Tel. 063 22681  
Basel, Gerbergasse 26  
Bern, Bubenbergplatz 8  
Zürich, Strehlgasse 29  
Genève, Confédération 24  
Lausanne, Rue de Bourg 8

Ihnen denn alles sagen? Sie sind doch alt genug, um das zu wissen.»

Das war kein guter Anfang.

«Warum tragen Sie kein Ceinturon?»

«Ich habe keines gefaßt, Herr Hauptmann.»

«Es geht nicht, daß hier im Büro halbangezogene Leute herumlaufen. Wie sehen Sie denn aus! Das geht absolut nicht!»

Der Hauptmann bleibt nur kurz, er geht zur Besichtigung neuerrichteter Bunker. Der Oberleutnant ermahnt mich dringend, mir auf dem schnellsten Wege ein Ceinturon zu besorgen. Woher? In Zürich gibt es sie zu kaufen; aber dahin komme ich doch erst wieder samstags. Gegen zehn Uhr verschwindet der Oberleutnant, ebenso der Quartiermeister. Die Kuriere sind abgefertigt. Nun ist die Luft rein. Der Korporal kommt herein, setzt sich zu mir und klagt über Kopfschmerz.

«Mir brummt der Kopf auch», sage ich.

«Was fehlt dir denn?» fragt er teilnehmend. «Anschnauzen? Daraus mußt du dir nichts machen, Großvater! Zum einen Ohr herein, zum andern hinaus. Das gehört zum Dienst.»

Unterdessen kommt auch Gehri. Er hat die Post geholt und verteilt, den Offizieren im Hotel die Kleider geputzt, und steckt sich nun ge-

mütlich eine Pfeife an. Er unterbricht sich, sieht mich an:

«Du machst ja ein Gesicht wie en gschwellte Herdöpfel.»

Ich klage ihm meine Sorge wegen des Ceinturons.

«Weiter nichts?» lacht er und geht aus der Türe.

Nach einer Viertelstunde kommt er wieder und bringt mir einen Bauchriemen.

«Was kostet's?»

«Hast du Geld übrig?»

«Das nicht. Wo hast du denn das Ding her?»

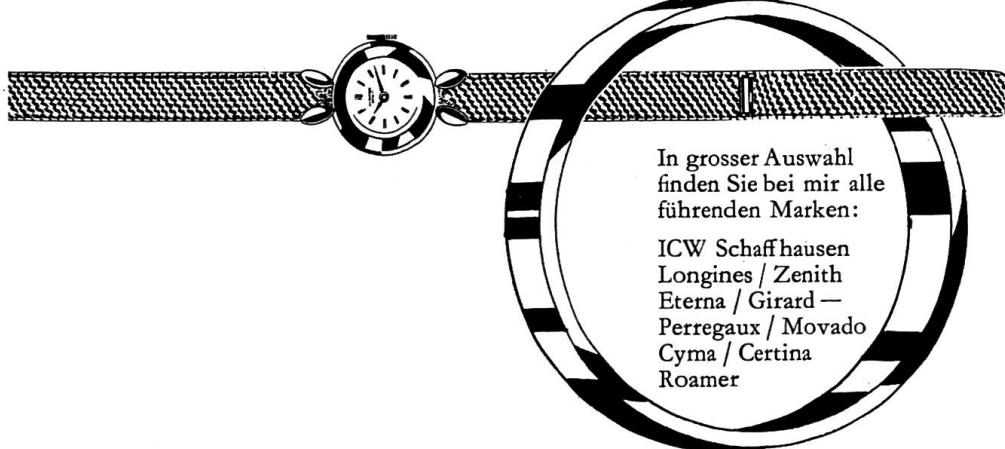
«Was kümmert's dich? Sei zufrieden, daß du eins hast. Basta . . .»

Jetzt klingelt das Telephon. Ein Polier will wissen, wo der Hauptmann sei. Kaum habe ich den Hörer hingelegt, klingelt es wieder. Jemand fragt nach dem Kuh-Em.

«Wie, Kuh-Em? Was ist das?»

«Herrgottssakerment, wer ist denn dort am Telephon?» lärmst der Frager. Meine beiden Gefährten schlagen sich auf die Schenkel vor Vergnügen. Gehri führt einen Indianertanz auf. Der Korporal nimmt mir den Hörer ab und gibt Auskunft. Er schüttelt sich noch vor Lachen, als er den Hörer längst wieder abgelegt hat.

## Uhren von Weltruf



Uhren  
und Schmuck

**Emil Kofmehl**

Bahnhofstrasse 61  
Zürich

«Weißt du, was der zu mir gesagt hat, Großvater? – Aus welchem Gölleloch habt ihr den Nachtwächter aufgefischt?»

Endlich erfahre ich, daß ein Kuh-Em ein Quartiermeister ist.

Ich erhalte ein bißchen Unterricht über die gebräuchlichsten Abkürzungen.

«Alle weiß ich selber nicht», gesteht der Korporal. «Man muß dazu einen eigenen Kursus durchmachen. Ja, Großätti, Offiziersordonanz ist nicht so einfach, daran sind schon erfahrene Unteroffiziere gescheitert. Aber wenn du erst alles weißt, hast du nämlich hier ein schönes Leben.»

Ja, wenn... Gewiß, es gab Stunden und oft halbe, ja ganze Tage, wo ich, von der Bedienung des Telefons abgesehen, fast nichts zu tun hatte. Es gibt bekanntlich Menschen, die ihre stehenden Redensarten haben. So einer war der Kurier Stettler, der täglich zweimal mit dem Fahrrad von Niederwil kam und die laufenden Schreibereien und Pakete brachte oder abholte. Jedesmal, wenn er erschien und kein Offizier anwesend war, sagte er zu mir:

«Du hast hier ein feines Pöstchen. So gut möchte ich es auch haben.»

Mir paßte das Herumhocken durchaus nicht. So tun zu müssen, als tue ich etwas, bringt mich zur Verzweiflung. Wenn mir der Hauptmann den Befehl erteilte, das Telephon abzustauben, bekam ich eine Wut, besonders wenn ich es schon vorher abgestaubt und geputzt hatte. Darin bewies der Oberleutnant mir gegenüber Verständnis. Er war geradezu erfinderisch, mir Beschäftigungen anzusegnen, die nichts Erniedrigendes für mich hatten. Er erfand umfangreiche organisatorische Tabellen, die ich entwerfen und ausführen mußte und die, wenn sie fertig waren, wegen ihrer Übersichtlichkeit und Klarheit das Entzücken der Offiziere bildeten.

### Das «feine» Pöstchen

Nach dem Mittagessen hatte ich eine Stunde frei. Bei trockenem Wetter trieb ich mich in der Stadt herum und besichtigte die baulichen Sehenswürdigkeiten. Sch. ist ein schönes Städtchen, liegt in einem von Weinbergen eingegangenen Talkessel.

Aber meine Zeit ist um. Der Dienst ruft.

**Erfolgreiche  
Behandlung von**

# Ekzema

**Furunkulose  
Offenen Beinen  
Milchschorf**

Unzähligen Menschen auf der ganzen Welt, die an Ekzemen und anderen Hautkrankheiten gelitten haben, ist in den letzten Jahren durch eine Entdeckung schweizerischer Chemiker geholfen worden.

Seit es diesen Forschern gelungen ist, das Haut-Vitamin F in reinster Form (Vitamin "F 99") herzustellen, können auch gewisse Formen schwer heilbarer Ekzeme, Furunkel, offene Beine und Milchschorf wirksam behandelt werden. Vitamin "F 99" ist so leicht verträglich, daß es Säuglingen ohne Bedenken verabreicht werden kann.

In wenigen Jahren wurde Vitamin

"F 99" dank seiner Wirkung international bekannt. Von Argentinien bis Island, von Kanada bis Indien

zentrat natürlicher Nährstoffe, welche die Wissenschaft als lebenswichtig und für die Gesundheit der Haut als unentbehrlich anerkannt hat.

### Doppelt wirkende Behandlung

von Ekzemen, Furunkeln, offenen Beinen und Milchschorf.

**Innerlich:** Nehmen Sie täglich 1 Kapsel Vitamin "F 99", um die Heilung Ihres Leidens von innen heraus zu fördern. Kleinkinder erhalten "F 99" Tropfen.

**Äußerlich:** Behandeln Sie trockene und schuppige Hautleiden mit der Vitamin "F 99" Heilsalbe «fett»; nässende und brennende Hautleiden mit der milden und kühlenden Vitamin "F 99" Heilsalbe «halb-fett»



F-459

sind heute die Vitamin "F 99" Präparate in Apotheken erhältlich. Und überall erzielt Vitamin "F 99" immer wieder erstaunliche Erfolge, selbst in Fällen, die jahrelang jeder Behandlung getrotzt haben.

Vitamin "F 99" ist kein synthetisches Heilmittel, sondern ein Kon-

**Vitamin  
"F 99"**

Ein Heilmittel der Diva Laboratorien AG, Zürich

Nachmittags gab es für den Oberleutnant Briefe zu tippen. Das bildete ich mir ein zu können. Aber ach! Auch hier wieder die ungewohnten militärischen Abkürzungen. Ich mußte mir die Satzordnung des Oberleutnants angewöhnen, jedes Wort mußte genau dastehen, wo er's haben wollte. Da gab es Rüffel über Rüffel. Dabei hatte ich das Gefühl, daß der Oberleutnant es eigentlich nicht schlecht mit mir meine. Ich vertippte mich auch tatsächlich häufig aus Nervosität, und weil ich zwischendurch vom Schreiben aufspringen und das Telephon bedienen mußte. Die Herren Offiziere nahmen auf mich selbstverständlich keine Rücksicht und unterhielten sich laut in deutscher und französischer Sprache. Dazwischen kamen noch Besuche, die sich, brüllend und Absätze zusammenschlagend, anmeldeten, daß die Scheiben klirrten. Wenn man wie ich durch jahrzehntelange frei-berufliche Tätigkeit daran gewöhnt ist, bei vollkommener Ruhe und Ungestörtheit zu arbeiten, so kann man diese Arbeitsweise nicht von heute auf morgen mit einer lärm- und störungsreichen vertauschen. Doch der Dienst fragt nicht danach, und wenn's schief ging, wurde ich eben abgekanzelt wie ein – Rekrut.

Aber es wurde doch Abend dabei und Morgen und wieder Abend.

Man war mit mir unzufrieden. Man erinnerte sich bedauernd meines Vorgängers, der so brauchbar gewesen war wie ich unbrauchbar. Die Techniker im Büro nebenan, obwohl sie dienstlich nicht mehr waren als ich, nutzten die Stimmung gegen mich weidlich aus. Ich mußte die vollen Eßgeschirre von der Küche holen und die leeren zurücktragen. An Schmeicheleien wie «alter Tschumpel» hatte ich mich schon gewöhnt. Auch der junge Quartiermeister mochte mich nicht leiden. Ihm war ein Briefblatt unter den Schreibtisch gefallen.

«Hoppla, diffig, aufheben!» rief er mir zu.

Ich kroch auf allen vieren unter den Tisch, es ging nicht anders, und hob das Blatt auf. Dafür erntete ich ein nicht mißzuverstehendes Hohnlächeln. Möglicherweise hatte es komisch ausgesehen, mich so auf dem Fußboden herumrutschen zu sehen. Eine Kleinigkeit, aber geschmerzt hat es doch. Ich hatte mir schon vorgenommen, den Hauptmann zu bitten, mich in die Arbeitskompanie versetzen zu lassen, da ich mich meinen Pflichten nicht gewachsen fühlte. Gehri riet ab.

«Das mußt du nicht machen. Warte doch

## Jetzt strahlt sie wieder!

Wie hatte sich doch Mama geängstigt. Ihr Liebling war ganz schwach, fiebrig, bleich und nervös geworden, hatte schlecht geschlafen und keinen Appetit; bis der Arzt eine Kur mit FORSANOSE empfahl.

Das bewirkte auffällig rasch eine Besserung, und jetzt springt, spielt und lacht Susi wieder, ist voller Uebermut und für die Eltern Stolz und Freude. Der Arzt hat recht gehabt:

**Forsanoise bewirkt rasch eine Vermehrung und Verbesserung des Blutes, stärkt die Knochen, fördert das Wachstum und erhöht den Appetit.**



**forsanoise**



ab! Wenn sie dich nicht brauchen können, stecken sie dich ohnehin dorthin. Denkst du, der Farmer hat gleich alles gewußt und richtig gemacht?»

## Der Herrgottsdonner

**A**n einem Freitagnachmittag gab es plötzlich Arbeit in Hülle und Fülle. Der Oberleutnant hatte viel zu schreiben. Ich machte ihn beim Diktat auf einen Schönheitsfehler im Satzbau aufmerksam.

«Sie haben recht. Das hatte ich übersehen. Hören Sie, wenn Sie etwas in meinem Diktat stört, sagen Sie es offen! Dafür bin ich Ihnen geradezu dankbar. Sie sind überhaupt kein so übler Mensch, man muß Sie nur erst kennen. Wenn ich Sie auch einmal ein wenig anbrumme, so müssen Sie das nicht tragisch nehmen! Das ist halt so, geht mir auch nicht anders.»

Wir waren um sechs noch nicht fertig.

«Herr Oberleutnant, ich muß zur Küche, das Essen holen.»

«Das kann auch ein anderer machen. Zum Essenholen sind Sie überhaupt nicht da. Es gefällt mir schon lange nicht, daß Sie für die HD drüben (er meinte die Techniker) Boten-

gänge machen. Das sollen die Herren selber besorgen!»

Oh, das hatte ich sehr gut verstanden.

«Wie lange tragen Sie jetzt schon das Essen?»

«Seit ich hier bin, Herr Oberleutnant.»

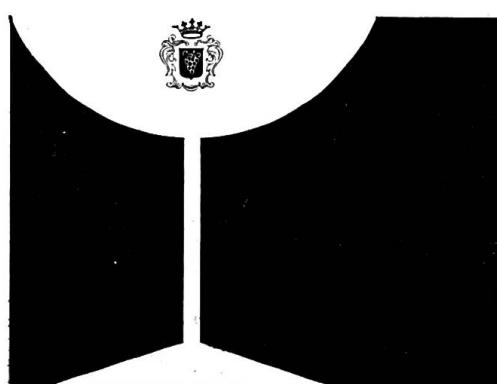
«Ich verbiete Ihnen, das wieder zu tun.»

Als ich endlich zum Essen kam, waren die andern schon fertig. Die Techniker grinsten, als ich mich hinsetzte. Die Kessel waren leer. Herr Matter, der Leiter des technischen Büros, deklamierte ironisch:

*«Wer nicht kommt zur rechten Zeit,  
Der muß nehmen, was übrig bleibt!»*

Zu essen erhielt ich dennoch. Eine aktive Truppe, die ebenfalls im Saal speiste, überließ mir ihren Rest. Die Aktiven, das sei bei dieser Gelegenheit festgestellt, zeigten sich mir gegenüber hilfsbereit. Wenn ich mit meinen Eimern und Kesseln ankam oder wieder nach der Küche zurückschlenkte, öffnete und schloß mir immer einer bereitwillig die Tür. Sie behandelten uns HD wie ihre Kameraden.

Nach dem Essen erhob ich mich und schickte mich an zu gehen.



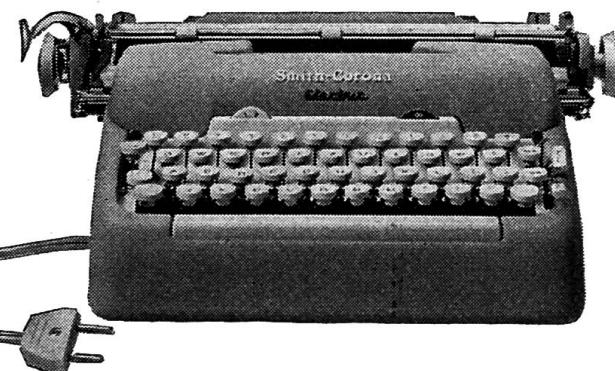
*Moussillon*

Servieren Sie «Moussillon» Schaum-Traubensaft gut gekühlt, bei 7 - 8° kommt das reine Aroma und Bouquet dieses Edel-Traubensaftes so richtig zur Geltung, - ein Höhepunkt des Festes für die ganze Familie.

Ein **OVA**-Produkt

Alleinhersteller: Gesellschaft für OVA-Produkte  
Affoltern am Albis Tel. (051) 99 60 33

## Smith-Corona ELECTRA



Die erste und einzige Electric dieser Art – die Schreibmaschine für Sie! Der exklusive 'cushioned touch' bewirkt mühelose Angewöhnung, unvergleichlich leichtes und schnelles Tippen, völlig gleichmässiges Schriftbild. Eine Sensation auch der Preis: nur Fr. 888.–! Smith-Corona-ELECTRA, denn auf den Anschlag kommt es an... Generalvertretung:



**Rüegg-Naegeli**

+ Cie AG Bahnhofstr. 22 Zürich Tel. 051 / 23 37 07

«He, und die Kessel? Muß ich sie etwa wegtragen?» fragte Herr Matter mit Zornesmiene.

«Ich habe hier vom Baubüro nichts zu essen bekommen, ich trage die Kessel nicht nach der Küche.»

«Jetzt wird der auch noch frech!»

«Ich werde das morgen dem Herrn Hauptmann melden», schnarrte Herr Matter drohend und gewichtig. Beifälliges Gemurmel seiner Untergebenen.

«Das kann nicht schaden», erwiderte ich freundlich lächelnd und ging meiner Wege. Ich spazierte noch ein wenig in der Stadt herum und begab mich dann ins Kantonnement. Der Korporal kam als erster. Er war schlechter Laune. Barsch fragte er mich, ob ich die Kessel nach der Küche gebracht hätte. Was ich mir denn eigentlich einbilde? Ich sollte nur warten bis morgen, da gebe es ein schönes Donnerwetter.

Ich ließ ihn reden. Nun kamen auch die beiden Techniker, sahen mich höhnisch und verächtlich von der Seite an und redeten bedeutungsvoll von «mausig machen» und von «alten blöden Spinnsiechen». Gehri, der heute als letzter erschien, fragte mich:

«Was ist denn los? Was hat's gegeben?»

«Wirst morgen schon sehen. Abwarten! Ich muß ja auch warten.»

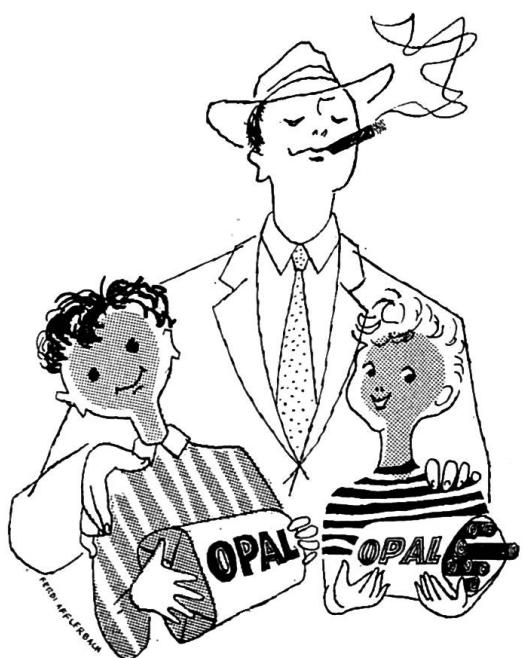
Richtig – am andern Morgen, kaum daß der Hauptmann sich an den Schreibtisch gesetzt, trat Herr Matter auf ihn zu, redete von der vielen Arbeit, und daß er seinen Leuten nicht zumuten könne, die schweren vollen Eßkessel durch die Stadt zu schleppen. Der Hauptmann gab ihm unwirsch zur Antwort, er möge seine Beschwerde dem Oberleutnant vortragen.

Ich konnte mich kaum des Lachens enthalten. Matter unternahm selber nichts weiter. Er schickte den Korporal Gantenbein vor. Dieser pflanzte sich vorschriftsmäßig vor dem Oberleutnant auf und brachte umständlich und mit der notwendigen Entrüstung seine Klage über mich vor. Der Oberleutnant hörte ihm geduldig zu, dann fragte er:

«Sie als Korporal müßten das eigentlich wissen: Wo ist es Mode, daß immer derselbe zum Fassen geht und nie abgelöst wird? Ich habe meiner Ordonnanz den Befehl erteilt, nicht mehr zu fassen. Die feinen Herren da drüben sollen sich selber ablösen. Verstanden?»

«Befehl, Herr Oberleutnant!»

Gehri kam vom Putzen aus dem Hotel zurück, der Oberleutnant war wieder weggegan-



Papa raucht nur noch die feinen

**OPAL**  
Sandblatt Stumpen

10 Stück  
Fr. 1.85

INDIEN

JAPAN

A U S T R A L I E N



AIR-INDIA INTERNATIONAL

Zürich, Bahnhofstr. 1, Tel. 25 47 57

gen, der Putz steckte sich wie gewöhnlich seine Pfeife an, schaute mir eine Weile listig zu, räusperte sich und sprach:

«Du bist ein Herrgottsdonner. Sag mal, wie hast du das angestellt, daß du auf einmal beim Oberleutnant so gut angeschrieben bist?»

Auch der Korporal kam nach kurzer Zeit, bot mir versöhnlich eine Zigarette an, klopfte mir freundlich auf die Schulter und sagte:

«Großvater, das hast du fein gemacht! Das hätte dir der Teufel nicht zugetraut.»

Ich ging auf ihren Ton ein. «Ja», lachte ich, und stellte mich schlauer, als ich war, «ihr habt es hier», und deutete auf ihre Armmuskulatur, «aber ich habe es hier», und ich wies auf meinen kahlen Schädel.

Auch der Hauptmann behandelte mich nach und nach schon freundlicher. Eine erstklassige Ordonnanz wurde ich deshalb nicht, doch ich tat mein möglichstes. Der April war naß und kalt gewesen. Ich fror immer noch nachts auf meiner Matratze, besonders gegen Tagesanbruch, trotzdem ich mir mittlerweile mit drei Wolldecken behelfen konnte. Aber nun kam der Mai, und es wurde wärmer. Abends konnte man Spaziergänge unternehmen. Dem Gehri, der sechs Kinder hatte, fehlte es ebenfalls am

nötigen Kleingeld, um die Abende in den Kneipen zu verbringen. So schloß er sich mir an. Übrigens auch Gehri war ein von Sorgen gequälter Mann. Er hatte im Tessin eine kleine Spedition mit zwei Kraftwagen betrieben und ebenfalls Schiffbruch gelitten durch die Weltewende, in der wir leben. Viel sprach er nicht davon, aber man merkte ihm an, daß es an ihm nagte.

In der ersten Zeit ging ich abends in Uniform aus. Dann erklärte mir der Oberleutnant, es sei den HD nicht mehr erlaubt, in der Freizeit die Uniform zu tragen. Wenn ich also um sieben oder halb acht Uhr freikam, so mußte ich erst ins Kantonnement und mich umziehen.

Wenn ich nun in Zivil mit der Armbinde einem Offizier begegnete, wie sollte ich grüßen? Ich grüßte zuerst durch Hutabnehmen, ich merkte aber, daß man dafür nur Verachtung übrig hatte. Der Korporal Gantenbein und Gehri, beide Aktive, wußten keinen Rat.

«Darüber gibt's keine Bestimmungen, grüß, wie du willst!»

Mit dieser Auskunft war mir nicht gedient. Nun kam ich einmal ins benachbarte Niedergwil, wo eine Arbeitskompanie stationiert war. Dort traf ich im Büro des Hauptmanns Rup-

Mein bestes Hemd

**pratica**

Fr. 29.80  
aus NYLSUISSE  
„Sanitized“

„... sitzt immer tadellos, 'atmet' wie feinste Popeline,“  
sagt der vielbeschäftigte

**Geschäftsmann**

pli eine Ordonnanz, die schon viel länger als ich ihre Funktion ausübte. Das war ein umgänglicher junger Mann. Er klärte mich auf Befragen über das Grüßen auf.

«Du grüßest in Zivil mit der Armbinde durch Kopfwenden nach der Seite, wo die Gefahr herkommt, noch besser, du wendest den Kopf nach der entgegengesetzten Seite.»

## Avancement zum Schwerathleten

Nach einiger Zeit wurde unser Stab einer andern Brigade zugeteilt. Es erschienen mehrere höhere Offiziere, die unsren Betrieb kritisch musterten, und es sickerte durch, er sei zu teuer befunden worden. Der Oberleutnant sollte nach einer andern Stadt versetzt werden, damit würde auch meine Stellung dahinfallen. Die beiden Büros, das militärische und das technische, sollten vorerst zusammengelegt werden. So hieß es denn eines Abends: Morgen ziehen wir um. Und so geschah es. Schon vor halb acht war der Oberleutnant zur Stelle und dirigierte, was zuerst und was nachher gemacht werden mußte. Er faßte selbst mit an.

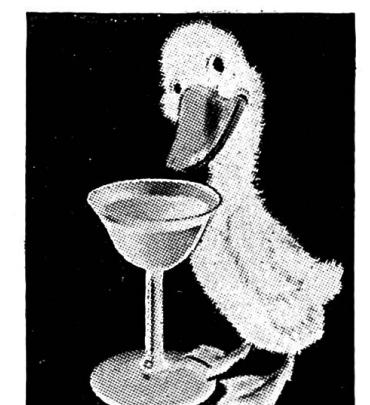
«Sie», sprach er zu mir, «helfen dem Gehri.

Packen Sie sich ja nicht mit schweren Lasten! Ich möchte nicht, daß Sie einen Herzschlag bekämen. Wir haben jüngere Kräfte.»

Der Techniker Haller mußte jedoch zum Arzt und kehrte erst kurz vor dem Abendessen wieder zurück. Auch Korporal Gantenbein schützte eine dringende Besorgung vor. Er fiel also ebenfalls aus. So war es glücklich so weit gekommen, daß schon um neun Uhr vormittags Gehri und ich allein den Umzug besorgten. Wir zogen ja nur zwei Treppen höher, aber dennoch... Gegenstände, die im neuen Büro keinen Platz fanden, mußten nach dem Keller geschafft werden oder auf den Estrich, wo uns ebenfalls ein Verschlag eingeräumt wurde. Wir werkten ununterbrochen. Nach vier Uhr kam Herr Matter von einer Vermessung zurück.

«Was!» rief er, «weiter seid ihr noch nicht? Heut muß alles fix und fertig eingerichtet sein! Morgen wird auf den Plätzen schon gearbeitet. He da, Sie starker Mann (damit meinte er mich), bewegen Sie sich nicht wie ein Samichlaus. Vorwärts!»

Um sechs Uhr waren wir noch nicht fertig. Jetzt traute mir Herr Matter schon Riesенkräfte zu. Die schwersten Aktenschränke sollte



**ARISTO**  
WEISFLOG'S EIERCOGNAC

etwas besonders Feines, ein hochwertiges Genussmittel von vorzülichem Geschmack, dem Sie Vertrauen schenken können.

Verlangen Sie nicht einfach Eiercognac, sondern die Marke «Aristo», dann sind Sie gut beraten.

Erhältlich in Drogerien, Apotheken und Spezialgeschäften



**schützt  
und  
pflegt**

Foto: A.C. Basel



## Bouclé

die bevorzugte Qualität der Saison!

Bezaubernd schöner

### Bouclé-Pullover

von sportlicher Eleganz (Bild). Modefarben olive, lila, pink

Fr. 89.—

### Bouclé-Jacke

orig.-italienisches Modell, modische, durchgeknöpfte Form, fully-fashioned, in royal, gelb, türkis, orange

Fr. 39.50

*Wollen-Keller*

Strehlgasse 4 und Bahnhofstrasse 82 - Zürich

ich allein transportieren. So wurde ich an einem Tage von einem schonungsbedürftigen Alten zum bärenstarken Möbelträger.

## Kameraden

Mit vollendetem Umzug war meines Bleibens nicht mehr lange in Sch. Nachdem ich mich nun halbwegs eingearbeitet hatte und den Betrieb zu beherrschen anfing, kommandierte man mich ins benachbarte N. in die Kantine zum Tellerabwaschen. Diese Holzbaracke war innen hübsch ausgeziert. Dem Gebälk waren Sprüche von Schiller und Niklaus von Flüe aufgemalt, und die Kantonswappen. In mehrfacher Hinsicht hatte ich es leichter als bisher. Mit Vorgesetzten hatte ich vorwiegend nur beim Hauptverlesen zu tun, und dies dauerte nur wenige Minuten. Wir waren unserer zwei zur Bedienung der Kantine. Mein Mitkollege, der eine Art Führung für sich beanspruchen konnte, war ein gleichaltriger HD, ein ehemaliger Zauberkünstler, der weit in der Welt herumgekommen war und seine Existenz ebenfalls hauptsächlich durch den Ausbruch des Krieges verloren hatte.

«Die Zauberei geht nicht mehr. Das Publikum hat kein Interesse mehr für harmlose Kunststücke, in einer Zeit, wo im großen gezaubert wird.»

Ich kam gut mit ihm aus. Wir arbeiteten Hand in Hand, nach Möglichkeit ohne Überstürzung. Wir machten unsere Sache recht, und man ließ uns schalten und walten.

Das Kantonnement war mit dem vorigen in Sch. nicht zu vergleichen. Dort schliefen wir auf Matratzen, hier auf Holzpritschen, die mit Stroh bedeckt waren. Dort war es hell, licht und luftig, hier konnte man sich tagsüber nicht aufhalten, es war nichts als Schlafplatz, Hürde. In der ersten Nacht habe ich kaum geschlafen. Einige Kameraden hatten vor dem Schlafen noch auf dem Stroh Ringkämpfe veranstaltet, wodurch begreiflicherweise ein fürchterlicher Staub aufgewirbelt wurde. Wenn dann alle schliefen, begann das Husten und Schnarchen und dauerte die ganze Nacht. Aber man gewöhnt sich tatsächlich auch daran. Nach der dritten Nacht schlief ich ganz leidlich. Es war seltsam: in Sch. hatte ich mit vier Decken gefroren, hier lag ich nur auf einer Holzpritsche mit einer Decke und fror nicht mehr. Ich sprach mit meinem Kollegen darüber.

«Das ist mir auch nicht anders gegangen.

Wenn einer fünfzig Jahre in Federbetten geschlafen hat, kommt es ihn wohl anfangs etwas sauer an. Man tut immer so, als könnten nur die Jungen etwas leisten und aushalten. Sieh dir doch unsere Leute an! Die Sechs- und Siebenundfünfzigjährigen schaffen wie die Jungen. Und wenn einer aus der Reihe tanzt und bestraft wird — wer ist es: ein Junger, selten einer von den Älteren.»

Wenn wir morgens mit dem Abwaschen und -trocknen und dem Auskehren fertig waren, erübrigten wir eine Stunde zum Zeitunglesen. Die neuen Zeitungen brachte der Kurier Stettler, den ich von Sch. her kannte. Er empfing mich auch hier mit der stehenden Redensart:

«Du hast hier wieder ein schönes Pöstchen ergattert. So gut möchte ich es auch haben! Den ganzen Tag Zeitung lesen.»

Er nahm sich aber ebenfalls und sehr ausgiebig Zeit, die Blätter zu studieren und zu frühstücken und die Nachrichten des Radios zu hören.

Einen richtigen Feierabend wie die andern hatten wir zwei Kantinenknechte nicht. Es wurde halb neun bis neun Uhr, bis wir fertig waren. Was hätten wir dann noch anfangen sollen? Mein Kollege jaßte noch bis Feierabend, ich trieb mich herum, sah hier ein bißchen beim Spiel zu, dort ein wenig und wartete, bis es Schlafenszeit war. Neben mir lag der Karli. Er war drei Jahre älter als ich, hatte einen doppelten Bruch und außerdem ein Fußleiden, das er aber verheimlichte; ich glaube, er fürchtete die Schmerzen der Behandlung. Er hatte zwanzig Jahre in einer Zürcher Maschinenfabrik gearbeitet und war, als diese liquidierte, stellenlos geworden. Wer stellte schon diesen verbrauchten, leidenden, etwas beschränkten, kümmerlichen Erdenrest ein! Er erzählte, daß seine Frau leidend sei, sie hätte früher (das sagte er mit einem gewissen Stolz) fast zwei Zentner gewogen. Jetzt sei sie nur noch ein Häufchen Unglück von neunzig Pfund. Karli war ein seelenguter Mensch und trotz allem in sein Schicksal ergeben. Er zeigte sich nie gehässig und war dankbar für jedes gute Wort, das man ihm gab. Nun darf man nicht denken, daß der Hilfsdienst nur Unglückliche beherberge. O nein! Es gab Leute, denen der Hilfsdienst zusagte. Dem Koch, dem Toni, gefiel es ausnehmend gut hier. Er hatte in der Küche vier Gehilfen, die er polternd gehörig schurigelte.

«Wenn's nach mir ginge, jagte ich euch

Der Weg zu einem  
schönen Heim  
führt über *Simmern*

ZÜRICH · BRUGG · LAUSANNE

MÖBEL

STOFFE

INNENAUSBAU



## Der Weg zu neuen Kaffeefreuden

Frisch mit der ROTEL-Kaffeemühle gemahlen, schmeckt der einzigartige USEGO-Jubiläumskaffee am besten. Wußten Sie schon, daß auch allerbester Qualitätskaffee nur dann sein volles Aroma ganz entfalten kann, wenn er richtig zubereitet wird? Deshalb immer nur die im Augenblick gerade benötigte Menge in der ROTEL-Kaffeemühle mahlen. Auf diese Weise können sich die köstlichen Aromastoffe nicht verflüchtigen, und der gehaltvolle USEGO-Kaffee schmeckt Ihnen noch besser.

Sie gehören zusammen, die formschöne, robuste ROTEL-Kaffeemühle und der überall beliebte USEGO-Qualitätskaffee. Zu jeder Kaffeemühle erhalten Sie einen Kaffee-Gutschein.

Aktion:

**USEGO/ROTEL**

Qualität verlangt Qualität

Die ROTEL-Kaffeemühle erhalten Sie in guten Fachgeschäften und Warenhäusern



heute noch zum Teufel! Alle miteinander seid ihr keinen Schuß Pulver wert, dumm und faul wie Dreck! Aber ihr habt es gut, ihr seid im Hilfsdienst, man kann euch Bande nicht entlassen und muß sich mit euch herumärgern! »

Er meinte es indessen nicht so bös, und seine Gehilfen zeigten sich über sein Geschimpf nichts weniger als betrübt. Der Koch bekam wiederholt Stellenangebote, lehnte aber alle kategorisch ab.

Auch der Baltensberger, ein – wie er stolz versicherte – perfekter Stadtzürcher und Tapizerier, fühlte sich im Hilfsdienst wohl. Er war ein wendiger und aufgeweckter Bursche, ein Hans in allen Gassen, zu allem anstellig. Baltensberger war auch schon Pöstler gewesen, Kurier und Chuchitiger, aber er hatte sich stets durch leichtsinnige Streiche diese bevorzugten Posten verscherzt. Nun arbeitete er mit dem großen Haufen in Feld und Wald, war immer fröhlich und guter Dinge, jederzeit zu allerhand Schabernak aufgelegt. Diesem bravem Baltensberger mußte es passieren, daß er von Zürich aus von einer Firma angefordert wurde. Er war davon gar nicht erbaut und prophezeite: «Paßt auf, wie schnell ich wieder hier bin! »

## Die Entlassung

Ich dagegen bemühte mich «krampfhaft» und laus verschiedenen Überlegungen heraus, vom Hilfsdienst freizukommen. Vom Tellerwaschen und dem heißen Wasser bekam ich Finger wie Bratwürste. Was sollte aus mir werden, wenn ich hier, wie so viele andere, zwei Jahre verblieb und in dieser Zeit die paar geschäftlichen Verbindungen, die ich mühevoll angeknüpft, wieder einbüßte? Ich war jetzt schon störend alt, was sollte werden, wenn ich noch zwei oder drei Jahre älter wieder völlig vorn anfangen mußte? So studierte ich denn täglich den Inseratenteil der Zeitungen und bewarb mich um alles Erdenkliche. Ich nutzte auch meinen monatlichen eintägigen Urlaub zum Arbeitsuchen, was von meinen Kameraden als zweckloser heroischer Aufwand angesehen wurde.

«Hast du's denn noch immer nicht aufgegeben? Wir Vierzigjährigen kriegen ja keine Arbeit, was willst du mit deinen – wie alt bist du? »

«Fünfundfünfzig. »

Solche Gespräche sind nicht dazu angetan, einen zu ermutigen. Ich gab's trotzdem nicht



# CERTINA-DS

... eine Uhr für Männer!

Pat. pending

Die CERTINA-DS ist die widerstandsfähigste Uhr der Welt... und dabei so elegant, dass sie zu jedem Abendanzug passt! Dank einem ganz neuen Konstruktions-Prinzip erträgt sie Stöße, die jede andere Uhr sofort zerstören würden. Automatisch, wasserfest und druckfest bis zu 20 Atmosphären, wunderbar präzis und gangsicher — wie jede Certina-Uhr. Preis: Mit Stahlband Fr. 231.-.

Können Sie sich vorstellen, mit welcher Wucht ein 27 Kilo schwerer Eisenklotz aus 6 Metern Höhe auf Beton prallt? Diesen Schock hält die CERTINA-DS

aus! Des Rätsel's Lösung: das «schwebende» Werk! Bisher kannte man nur Stoßdämpfer für den empfindlichsten Teil einer Uhr — die Unruh. Die CERTINA-DS besitzt nun nicht nur diese primäre Sicherung, sondern noch eine zweite, weit wirksamere, die das *ganze* Werk schützt. Das Werk ist nicht mehr starr mit dem Gehäuse verbunden, sondern rundum in einen elastischen Plastik-Ring eingebettet, der selbst die härtesten Stöße auffängt. Diese patentierte Doppel-Sicherung (DS) ist eine Exklusivität von Certina. *CERTINA Kurth Frères S.A. Grenchen / SO*

Mit *schwebendem* Werk — etwas grundsätzlich Neues



# CERTINA-DS

die widerstandsfähigste Uhr der Welt!

# BALLY



# Mille

Pat. 312.718

Der Sieger

1000 g leichter und dennoch  
ein doppeltgeschnürter  
Skischuh mit perfektem Halt.



Wasserdicht,  
aber doch atmend,  
dank Parawet-Behandlung.  
Extra weich und bequem,  
denn der ganze Schaft ist  
gepolstert.

Bally Mille, der leichte  
Skischuh auch für Sie; eine  
umwälzende Konstruktion,  
die allein Bally bietet.

Erhältlich in den führenden  
Schuh- und Sportgeschäften.

---

Damen ab 99.80 netto  
Herren ab 105.— netto

auf und bewarb mich weiter. Wer sich auf diese Art schon um Arbeit bemüht hat, weiß, wie bitter und gesegnet mit Enttäuschungen sie ist. Und dennoch – meine Beharrlichkeit führte schließlich zum Erfolg. Ich war beim Tischabwaschen, als der Hauptmann in die Kantine trat. Ich sah erst auf, als ich ihn sprechen hörte.

«Sie können aufhören», sagte er freundlich. «Sie sind entlassen. Packen Sie Ihre Sachen, geben Sie die Uniform und die Decke beim Wachtmeister ab und holen Sie Ihr Dienstbüchlein und den noch ausstehenden Sold im Büro. Ich wünsche Ihnen recht viel Erfolg für die Zukunft!»

Eine Stunde später stand ich am Bahnhof und wartete auf den Zug. Es war ein warmer, schöner Mittag. Über dem Hügel jenseits des Geleises strahlte das sommerliche Blau des Himmels. Weiße Wolken segelten im reinen Licht. Feldblumen, rote, gelbe und blaue, leuchteten aus dem Grün der Matten. Hummeln brummelten bedächtig von Blüte zu Blüte, naschten und sogen von der Süße des Daseins. N. war doch eigentlich ein ganz freundliches Dörfchen. Wie mild die Sonne



#### S Chindli bättet

*Schweizerdeutsche Kindergebete  
Ausgewählt von  
ADOLF GUGGENBÜHL*

5.-7. Tausend. Broschiert Fr. 3.35

#### Heile heile Säge

*Alte Schweizer Kinderreime,  
herausgegeben von*

*ADOLF GUGGENBÜHL  
11.-14. Tausend. Broschiert Fr. 3.35*

*Ausgewählt von*

*ALLEN GUGGENBÜHL*

#### Versli zum Ufsäge

11.-14. Tausend. Broschiert Fr. 3.35

*76 meist schweizerdeutsche Gedichte, die von vier- bis neunjährigen Kindern bei festlichen Anlässen vorgetragen werden können. Ein ebenso nützliches wie reizend ausgestattetes Büchlein.*

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG  
ZÜRICH 1



schien und in dem Laube der knorrigen Obstbäume herumfunkelte!

Jetzt donnerte der Zug heran. Einstiegen! Nun bin ich wieder Zivilist, ein Mensch wie jeder andere, der grüßt, wen er kennt und wen es ihm zu grüßen paßt, der in seinem eigenen Bett schläft und sich so zudeckt, daß er wirklich warm liegt. Ach, es ist wohl wahr: das Verlorene und Wiedergefundene schätzt man höher als das, was man immer gehabt hat.

Und das Fazit: Es ist wahr, ich hätte auf die Erfahrungen meiner drei Monate Hilfsdienst gerne verzichtet; aber da ich sie nun einmal machen mußte, darf ich mir heute gestehen, daß ich in diesem Vierteljahr meine Landsleute zum erstenmal kennenernte. Nicht die Starken, die Mächtigen, sondern vom Schicksal herumgeschlagene und zurückgesetzte Menschen. Aber ich habe unter ihnen allen keinen einzigen gefunden, der dem Leben nicht durchaus bejahend gegenübergestanden hätte. Auch sie sind in ihrer Art tapfer. Sie wehren sich gegen die Fluten eines Lebens, die sie zu verschlingen drohen. Sie haben mir, der ich zu Verzagtheit, zu Fatalismus und Lebensüberdruß neige, Respekt eingeflößt. Ich konnte mich an ihnen aufrichten.

#### VOLG-Traubensaft



Seine Nähr- und Aufbaustoffe machen aus ihm einen einzigartigen Energiespender.

Erhältlich in guten Lebensmittel-Geschäften.

