Zeitschrift: Schwyzerlüt : Zytschrift für üsi schwyzerische Mundarte
Band: 18 (1955-1956)
Heft: [3]: Stimme uf der Läbesreis

Rubrik: Ob chrank, ob gsond, es chont dy Stond
Autor: [s.n.]

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: 09.12.2025

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

Ob chrank, ob gsond,
Es chont dy Stond.

Herzliide

Schwachi Härze cha me stärke
Mit em brüemte Lapidar.
Chrütli us de höchsten Alpe
Wirket dren ganz wunderbar.

Schwerer aber sind z kuriere
D Härze, wo send wien en Stei,
Gfühllos gege d Näbetmensche
Und debi voll Gaunerei.

S nötzt kei Pulver und keis Tränkli,
Au nöd üsre «Herkules».
Aber s get e uralts Mittel,
Wo verschickt werd per «Express».

Chont direkt vom gschidste Tokter,
Wo de Fall jo gründlech kennt.
Bittri Pille get er z schlogge,
Und die wirket ganz patent.

Ganz normal und weich und güetig
Pöperlet druf s Menscheherz.
D Medizin, die isch vom Herrgott,
Gholfe hät er mit em Schmerz!

Z hoche Bluetdrock

Wenn din Bluetdrock zhoch will stiige
Trink e Brente Mistletee.
Zainliwiis muescht Chnoblauch ässe
Und e bitzli Aloe.

's Rauche öberloss de Törke,
Trink wie si kei Alkohol.
Bis e Wiili Vegetarier
Und em Salz säg Läbewohl.

Gföhrlech aber werd de Bluetdrock,
Wenn de Maie zücht is Land,
Bi verliebte, junge Pärli,
Mengi chond us Rand und Band.

Moral

Do rot i de Schwigermüettre:
Gend uf die e bitzeli acht;
Haltet z Nacht im Gartehüüsli,
Chond de Vollmoo, heimlech Wacht!

D Schwermuet

Fallt im Gmüet de Barometer
Föfzäh Grad fast onder Noll,
Spilt me bständig d Jomerorgle,
Bald i Dur und bald i Moll.

Wie de Nebel d Sonn verdüstret,
So verfinstret d Schwermuet s Herz.
Fast de ganz Tag chönt me briegge
Vor Verzwiflig und vor Schmerz.

Ärmer werd me as en Bettler,
Jede Trost verhallt im Wind.
Me verchrampft sich gäge d Freude,
Seelisch werd me taub und blind.

Rezept:

Ständ en Azeig i de Zitig,
Dass de Herrgott gstorbe sei;
Jo, denn wär die Trur z begriife,
Wenn si trogge tät wie Blei.

Doch so lang Er lebt und sorget,
Chömmer zfrede si und frooh.
Met eme tüfe, starche Glaube
Werd me gwöss om d Schwermuet cho.

Chräbsliide

Hört me blos das Wörtli Chräbs,
Fahrt de Schlotter eim id Bei.
's hät en ganz en öble Ruef,
Öppe so wie s Höllegschrei.

Henderlistig wien en Fuchs
Got er uf sis Opfer us.
Jede Rang und jede Stand
Öberfallt er, 's ist e Grus.

Doch der allergföhrlechst Chräbs
Ploget nöd de menschlech Liib,
Nei, dä pflanzt is Seeleland
Sini uheilvolle Triib.

S Herrlechst i de Seel verfallt:
S Gfühl för Pflicht und Ehrlechkeit;
Und me glichet amene Bom,
Wo kei gueti Früchte treit.

Rezept

Hüet di vor em schlimmste Chräbs!
Sorg zor rechte Zit för d Seel!
Los mit beiden Ohre guet
Uf di göttleche Befehl!

Di guet Schmieri

Es lotteret hi und do e Schrübli,
Schier fallt di menschlech Hötten om.
Me gspürts vom Chopf bis zo de Füesse,
Bald lauft me grad und bald au chromm.

Me muess d Scharnier e bitzli schmiere,
Wo rostig wered mit de Zit,
Bezite muess me ghörig sorge,
Es bruucht en extra guete Kitt.

Es bruucht drei Tröpfli gueti Schmieri:
Entspannig, edli Freud und Rue;
Sös fanget Lib und Seel a zstreike,
Dänn hät mes mit em Tokter z tue.

Und wär de Mensch vo Stahl und Ise,
Es got nöd ohni Schmieri ab.
Wer die nöd findt und nöd will bruuche,
Der schuflet früe sich selber s Grab.

D Schönheitspfläg

s'Allerwichtigst för mengs Dämli
Ist förwohr blos d Schönheitspfläg,
Und si chont mit erne Künste
Mengem Moler fest is Ghäg.

S Gsichtli werd am Morge gstriche
Und am Obed abpoliert.
Vo de Schminggi und vom Puder
Werd halt s Hütli ganz verschmiert.

Öbermolet hät me d Süüre
Und so mengi wüesti Römpf.
Niemert werd debi beachte
Done di veressni Strömpf.

Ach, die närrisch Modechranket
Chost en Hufe Geld und Zit.
Mengmol bringt si sibe Ploge
Uniglade mit sich mit.

Ganz verlottre tuet mer Pflichte,
's fangt bim Hemperchnöpfli a;
S hüslech Glück ist bald verschlage,
Räsoniere werd de Maa.

Rezept

D Schönheit blüet am allerlängste,
Ist me gsond a Lib und Seel,
's brucht kein Lippestift, kei Schminki
Und keis Stäubli Pudermehl.

D Nasenübel

Wär d Nase blos e Modeschöpfig,
Denn chäm si bald us erner Norm;
Si wör dressiert vo schigge Dämli
Und hett alpot en andri Form.

Si lot sich aber nöd verrogge,
Mer muend mit ere zfrede si,
Niemols darf si wie s Rothorn lüüchte,
Söss chäm me bald om d Sympathi.

Uf dNerve gend au Gwundernase,
Wo schnüfflet fröndi Pfannen uus.
Vor dene muess me d Tör verrigle,
Si bringed eim kei Glück is Hus.

Ist d Nase spitzig wien en Säbel,
Nemm di vor dären au in acht.
Ganz sicher ghört si anre Hächle,
Wo gern Verdruss und Ärger macht.

Ganz Raffinierte hand en Höcker,
Er glichet gnau em Libanon.
Vil Helde schmückt en Adlernase,
Grad wie de gross Napoleon . . .

's get chrommi und au stumpfi Näsli,
Und öppe eis ist z breit und z lang;
Au die und alli andre dienet
Em Körper als en Chemifang.

D Fettsucht

's git moderni, strengi Kure
För verschlaggti, tiggi Lüt,
Zahle müends, dass d Schwarte chrached,
So chonts om de Appetit.

Faste müends halt wie Trappiste,
Zwiback esse, Gmües und Nöss,
Statt en Schoppe Wii zom Süüffle,
Uf de Boggel chalti Göss.

All Tag wereds döre knättet
Wien en Nudleteig, so fest;
Müessted si mit so Torture
D Sönde büesse, gäbs Protest.

Zämegrugelet i de Wickel
Tropfets nochher wien en Bär.
Alles Gift muends useschwitze,
Däwäg chomets om de Schmär.

Moral

Topplet wörke wöred d Kure,
Chäm au d Seel e bitzeli dra,
S Useruesse wör nünt schade,
Mengre Frau und mengem Maa.

De Mägerlig

Wer mager ist grad wien e Geiss
Muess wägedem nöd abem Maart.
Vil spööter as en ztigge Mensch
Löst er s Billet för d Himmelfahrt.

Er ist gäg mengi Chranket gfeit,
Wo z Bode wörft di zfeste Lüt.
Di Magre hand e Rossnatur,
Send zäch wie Elefantehüt.

Es tripplet im Dreivierteltakt
En tönne Mensch berguf, bergab,
En Digge chäm gad om de Schnuuf,
Sobalds e bitzli got im Trab.

Doch hett er lieber d Wespiform,
Denn ghört er nie in Ständerot,
Will vo de zlange Hoggerei
De vorig Späck em nöd vergoht.

Rezept:

Gang all de goldig Mittelweg
Und mach kei zstrengi Magerkur,
De Herrgott lueget blos uf d Seel,
I Staub verwandlet sich d Statur.

D Nierenübel

Wer sini Niere döreschwemmt
Mit Alkohol, ist nöd zbeniide,
Zmol chont de Sensema dether
Und tuet em s Sterbechrüzli schmiide.

Au zchalti Abstinentetränk
Chönd i de Niere bös rumore,
Wer uvorsichtig löscht sin Torscht,
Hät sini Gsondheit bald verlore.

Wer Flüügeströmpf im Winter treit
Blos wägre domme Modeluune,
Dä grochset spöter öberlut,
Me muess au gär nöd dröber stuune.

Der ärgst Find, wo de Niere droht,
Wo gsondi Lüt cha ruiniere,
Das send die Böde vo Zement,
Was hilft denn nochher s Lamentiere?

Rezept

Stig in e heisses Chrüterbad,
Trink Rheuma- und den Nieretee!
Wenn alles das kein Pfeffer nötzt,
Verlür i gwöss mis Renomee!

Hysterii

Me ist nöd gsond und ist nöd chrank,
Me bildet sich mengs Übel ii,
Und Skruple hät me Zaine voll,
Doch gschiider werd me nöd debii.

Me will mit Gwalt en sechste Sinn,
Mit föfe hät me no nöd gnueg.
De Chopf werd störrisch und so hert,
Grad wien en alte Emailchrueg.

s werd menge Tokter konsultiert,
Me suecht und suecht noch Hilf und Root,
Und hät me beides öberchoo,
Denn spinnt me witer früe und spoot.

Rezept:

De Ghorsam ist di best Mixtur,
Au frischi Luft und gsondi Chost.
Das bhüetet halt di menschlech Seel
Vor Schabelöcher und vor Rost.

Mageliide

Chönt me d Gnussucht ganz vertriibe,
Menge Mage wär nöd chrank.
s Läbe tät ein topplet freue,
Chräftig wär me, gsond und schlank.

Zigarette, Kafi, Schoggi,
Fleisch und Wörst und Alkohol
sött me wider razioniere,
s tät so mängem Mage wohl.

Müesst me d Schmärbüüch höch verstüüre
Und e jedes Fressbankett,
O, denn hett de Bund kei Scholde,
Sini Kasse, die wär fett.

Wer sin Mage tuet vertwöhne,
Ondernährt gwöss sini Seel,
Und de Geist loot d Flügel lampe,
Alles goot den lätz und fähl.

Rezept:

Wer nöd zfrüe is Grääs will biisse,
Tribt nöd Frass und Völlerei.
D Mässigkeit ist för de Mage
Immer no di best Arznei.

Putzeritis

Früehlig isch es! D Putzeritis
Brecht bi vile Frauen us.
Die vertriibed mit em Bäse
Erni Manne usem Hus.

Früe am Morge bis am Obed
Rennet d Fraue omenand,
Jedes munzig Flügedräckli
Kontrollierets a de Wand.

Chessel, Börschte, Bodelümpe
Holets us der Onderwelt,
Stahlspöö und en Wichsichöbel
Wörid zmettzt id Zimmer gstellt.

Jede Teppich, jedes Möbel
Werd dörlueget, ganz exakt;
S Sofa gumpet us de Stobe,
Schneidig, im Dreivierteltakt.

S Seifewasser ruscht dör d Wonig,
Drob verschrecked Chatz und Muus,
Jedes Spinnli, jedi Mogge
Muess verschwinde usem Hus.

D Putzeritis ist e Chranket,
Si veschücht gär menge Ma.
Wenn si gheilt werd för e Wiili,
Fangt si bald vo neuem a.

Läbereliide

D Läbere wör kei Posse spile
Gäb me besser uf si acht,
Blos zo üsrem Wohl und Notze
Hät si doch de Schöpfer gmacht.

Chert me si gäg d Sonnesite,
Fröhnt me gern em Alkohol,
z chalti Abstinentetränkli
Tuend re aber au nöd wohl.

Nid und Zorn, Verdross und Chummer
Sind gwöss s schlimmsti Gift för sii,
Imponiere tuet re s Lache,
Gmüetlechkeit und Harmoni.

D Läbre tuet üs s Bluet entschlagge,
Wenn si gsond und zfrede ist;
Ischi aber fest vertäubet,
Werd si schnell en Anarchist.

Rezept

Lot me de Verstand all walte
Und e heitri Zfredeheit,
Blibt au s Läberli manierlech,
's tuet üs sicher gar nüt zleid.

De Pfnüsel

Chönt i doch min Scherm ufspanne!
d Nase rönnt mer wien es Fass.
s Wasser sprötzt vom Gibel abe,
Und min obere Stock werd nass.

's hät es Röhrli klepft döt obe,
d Auge öberlaufed scho.
's ist de Pfnüsel, wo mi ploget
Und dä will mi nöd verlo.

Niemet tuet mer en vergonne,
Chönt mer en vergäbe ha.
s Obedrot zücht uf min Högger
Wie bim Säntis und Altmaa.

Muess i nüsse, tönts dör d Stobe,
Wie Kanoneschöss, so lut.
Alli Müüs im Huus verstübed,
Fahre chönt me us de Hut.

Gemmer Tee e ganzi Brente:
Künzles Professoretee!
Sicher, denn vergot de Schnupfe,
Denn verrönnt er wie de Schnee.

Rezept:

s get en Pfnüsel au vom Ärger,
Und vo dem werd s Gmüet verschnopft.
Lueg no guet, dass s Pfnüselwasser
Nöd uf anderi abetropft!

Schlagafäll

Wien en grelle Blitz cha fahre
Plötzlech dör de heiter Tag,
Grad so tröfft nöd wenig Sterblech
Uvermuetet zmol de Schlag.

S Läbesbömli wörft er z Bode,
Au wenns Bluest und Früchte treit;
Ohni zfroge, öbs em passi,
Pflanzt ers schnell i d Ewigkeit.

Erdepilger! mit em Läbe
Schlüüss kan sichere Vertrag.
Send mer fest mit Gott verworzlet,
Bringt de Tod kei Niderlag.

Send mir gwössehaft und edel,
Treu und ehrlech bis is Mark,
Oh, denn chömmer witerblüeje
Ime wundervolle Park.

Send mer aber ganz verwormet
Vo de Selbstsucht und vom Stolz,
Denn werd üs de Herrgott säge:
Fort, du minderwertigs Holz!

D Grippe

Uverwüestlech, wien en Felse
Schint so menge Körper z si.
Packt en aber plötzlech d Grippe,
Denn ist alli Chraft blos Schii.

Mensche, starch wie Stahl und Ise
Wörft die Grippe zmol is Bett,
Mengmol aber bis döt abe,
Wos kei Returbillet get.

S sonnigst Glück werd so verdunklet
Wägme munzige Mikrob,
Ach, me werd e Hüfli Elend,
D Chraft verschwindet im Galopp.

Rezept

Trink de Grippetee bezite!
Wart nöd bis zom letzte Schnuuf!
Alles Gift muesch useschwitze,
Gsönder stohst denn wider uuf.

Gsäche häst jetz dini Schwächi.
Gäll, de Hochmuet muess vergo!
Also häst du vo de Grippe
Doch e Vörteli öbercho.

Chropf

's wör eim ring vom Chopf zom Fuess,
Chönt me s Chröpfli öppe läre;
's hät en Hufe Abfall dinn,
Wo halt schüli gern tuet gäre.

Chuewarm muess me jede Tag
Allerhand för Ärger schlogge.
Menge Hals ist z eng und z chorz,
's get en Chropf, wo afangt trogge.

Törft me rede, wie me wött,
Müesst me d Woret nöd verhebe,
Törft me use mit de Sprooch,
Wör de Hals bald wider ebe.

Mengem wachst e Schellen a,
Wo vergot mit Operiere;
Blos en Chropf, wo 's Herz verwörgt,
Muess me anderst fortspediere.

Rezept:

Rib e Wundersälbli ii,
Wo du selber guet chast mache.
Misch i dWisheit vil Humor,
Lern au oder Träne lache

Öber üsri bogglet Welt,
Öber halb und ganzi Narre.
Nemm im Läbe alls, wies chont,
Geb nöd acht uf jede Schmarre!