

Zeitzeugin über drei Jahrhunderte

Sie ist 107-jährig und damit eine der ältesten Schweizerinnen. Wer wie die Toggenburgerin Frieda Näf-Meier auf eine derart lange Zeitspanne zurückblicken kann, versetzt die Nachgeborenen immer wieder in Staunen.

VON ERICA SCHMID

Das Mittagessen mit Siedwürsten und Kummelkartoffeln, Rüebli und Rosenkohl duftet auf dem Tisch. Frieda Näf und ihre «Jungen» stimmen einen Dankesvers an: «Was mer bruchet, git üs Gott ...» Angestossen wird mit Traubensaft vom eigenen kleinen Rebberg oder einem Schluck Buechberger vom Ort.

Frieda Näfs Geburtstag ist ungewöhnlich und erst recht ihr Alter: Sie kam am 24. Dezember 1897 in Brunnadern SG zur Welt. Hier wuchs sie bis zur dritten Klasse auf. Ihr Sohn Reinhard (79) hat die Gegend im Toggenburg auf einem Aquarellbild an der Stubenwand festgehalten. Frieda Näf-Meier gehört heute zu den drei, vier Ältesten im Land. Die zurzeit wohl älteste Schweizerin ist laut der zentralen Ausgleichsstelle in Genf im April 1896 geboren worden.

Am runden Tisch in der getäfelten Stube mit dem grünen Kachelofen bekommt man drei Mundarten zu hören – Toggenburger Dialekt spricht die Mama, Appenzeller Dialekt der Sohn und Züridütsch Schwiegertochter Vreni (80). Seit über 40 Jahren leben die drei unter demselben Dach, auf dem Land, in Thal SG. Seit 1966 ist Mutter Näf verwitwet.

Kaum jemandem ist ein Lebensbogen über drei Jahrhunderte, vom 19. bis ins 21. Jahrhundert, vergönnt. Allein die Vorstellung, dass Frieda Näf eine 93-jährige Nichte hat, ist merkwürdig. Und wenn sie von ihren Erinnerungen an die 100-Jahr-Feier des Kantons St. Gallen im Jahr 1903 erzählt und Teile der Schnitzelbank

von damals noch in den Ohren hat, geraten Nachgeborene geradezu ins Staunen. Kein Wunder also kann sie von sich sagen: «Ich brauche keinen Fernseher, ich habe genug Fernsehen da drin» und tippt an ihren Kopf. Was nicht bedeutet, dass sie vom aktuellen Weltgeschehen nichts wissen will. Unverzüglich hatte Ruth Metzlers Buch «Grissini und Alpenbitter» ihr Interesse geweckt: «Ich bin froh, dass ich es gelesen habe. Die ganze Politik habe ich mir nicht so vorgestellt. Ich selber war ja damals keine grosse Verfechterin des Frauenstimmrechts.»

Wir waren mit wenig zufrieden

Kindheit nach 1900 – ohne Elektrisch und fliessend Wasser im Haus, dafür mit Plumpsklo – und lange noch ohne Telefon und Radio. Kind sein damals war kein Zuckerschlecken: Schon als Vierjährige musste Frieda zur Frau Pfarrer in die «Lismerschule» und stricken und häkeln lernen. «Man hat nichts anderes gekannt.» Das heutige Konsumverhalten gibt ihr zu denken: «Selbst die Kleinsten haben heute viel zu viele Dinge. Wir besaßen nichts, waren mit ganz wenig zufrieden. Nur schon wenn wir zusammen schöne Lieder sangen.»

Später nach dem Umzug von Brunnadern nach Dicken SG, wo ihr Vater 1907 für 2800 Franken ein Haus – wie damals in der Gegend üblich – samt Stickmaschine kaufen konnte: Da hiess es für die kleine Frieda jeden Tag: Du musst noch deine «Facht» machen und unten im Sticklokal Heimarbeit verrichten und «fädeln» helfen. Ihre Aufgabe war es, einzelne Fäden in die 288 Nadeln der Hand-

stickmaschine einzuziehen und Knöpfe in die Fäden zu machen, alle in gleicher Entfernung von den Nadeln. Manchmal unter strenger Aufsicht des Vaters: «Er brauchte mich nur anzuschauen, und ich wusste, was zu tun war.» Hatte ihr Vater einen guten Tag, sangen sie zusammen. «Schweizer Lieder – er war ein Patriot. Wenn er schon keine Söhne habe, dann müssten wenigstens seine fünf Töchter gute Stauffacherinnen werden.»

Nach jedem Essen gibt es bei Näfs ein Spiel, manchmal in Form eines besonderen Kreuzworträtsels mit Holzbuchstaben. Meist Sechserwürfeln bis 10000. «Macht 750», rechnet Frieda Näf. Nur die sechs fehlt für eine ganze Reihe. Die Pendeluhr tickt, die Würfel fallen. Jeweils rasch entschlossen und flink, trotz ihrer zitternden Hände, nimmt Frieda Näf die Würfel aus dem Spiel. Sie geht in Führung und erreicht bald schon die 5000er-Marke, während ihr Sohn sich noch mit 1500 begnügen muss. Am Schluss aber schafft sich doch noch ihre Schwiegertochter an die Spitze.

Etwas gebückt, doch zügigen Schrittes, mit der Rechten am Handlauf, steigt Frieda Näf nun die Treppe hoch zu ihrer kleinen heimeligen Wohnung. Sie setzt sich in den Lehnstuhl beim Schreibtisch am Fenster und hat eine tolle Aussicht auf die Apfel- und Birnbäume in der Ebene sowie die Hügelkette im Appenzeller Vorderland zwischen Heiden und Walzenhausen. Ein Mittagsschläfchen braucht sie nicht, doch wenn möglich unternimmt sie täglich in Begleitung ihres Sohnes mit dem Gehwägelchen einen Spaziergang an der frischen Luft. Und



BILDER: DANIEL RIBIS

wenn es die Gesundheit erlaubt, geht sie sonntags in die Kirche. Einzig für den Gottesdienst braucht sie ihr Ringleitungshörgerät.

Hochzeitsfoto von 1922: Sie im schwarzen Kleid bis unters Knie, mit Schnürstiefeln, weissem Schleier und Blumenkränzli auf dem Haupt. Ihr Mann Adolf im schwarzen Gehrock mit Zylinder und Fliege. Sie hat «ihren Mann» schon in der dritten Klasse in Dicken kennen gelernt. Sofort wusste er irgendwie, dass sie einmal seine Frau werden sollte, und sagte sich, er müsse nur genug beten, damit sie ihn auch gerne bekomme.

Und wirklich – an einem Karfreitag, mit vierzehn, verlor Frieda Meier ihre Anstecknadel des Flugpioniers Oskar Bider. Die waren damals «in». Ohne zu zögern bot ihr Adolf seine an: «Du kannst meine haben», sagte er. «Da hat es zwischen uns gefunkt. Wir hatten immer eine schöne Beziehung und ergänzten uns gut.» Zahlreiche Fotos erinnern sie an ihn, etwa sein Landsgemeinde-Degen beim Eingang an der Wand – und natürlich das Klavier in ihrem Wohnzimmer. Nach seinem Krebsstod 1966 spielte sie darauf für sich zum Trost immer wieder Lieder, die sie zusammen gesungen hatten: «So fühlte ich mich nicht so allein.»

Postschalter und Haushalt

44 Jahre teilte sie mit Adolf Näf ihr Leben. Das Paar bekam drei Söhne und eine Tochter. Von 1930 bis 1963 leiteten sie das Postbüro in Schwellbrunn AR. «Das waren die strengsten Jahre für mich. Die vielen Kurgäste sorgten für regen Betrieb im Ort», erinnert sich Frieda Näf. Jahrelang hätten sie keinen Tag wirklich frei gehabt, weil auch am Sonntag nach der Kirche der Postschalter auf war und selbst an Weihnachten und Neujahr. Daneben hatte sie sich auch um Haushalt und vier Kinder zu kümmern.

1940 verliert sie ihren ältesten Sohn; erst 17-jährig stürzt er im Alpstein ab. Angesichts der verheerenden Kriegereignisse im nahen Deutschland trösteten sich die Eltern Näf damit, dass ihm wenigstens der Krieg erspart bleiben würde. «Zu jener Zeit war sehr ungewiss, ob die Deutschen nicht doch bei uns einmarschieren würden. Von Schwellbrunn aus haben wir die Bombardements über dem nahen deutschen Gebiet gesehen.»



Würfelspass: Frieda Näf beim Spiel mit Sohn Reinhard und Schwiegertochter Vreni.

Fortsetzung auf Seite 71

Für Millionen von Menschen ist **KUPFER** etwas ganz Besonderes, nämlich: **Gesundheit und Wohlbefinden**



Kupfer ist im wahren Sinne des Wortes ein Wunder-Metall. Millionen von Menschen sind von dessen wohltuender Wirkung fest überzeugt. Wir haben unzählige Dankes-Schreiben von Kunden, die dank Kupfer heute wieder beneidenswert fit, munter und überglücklich sind.

Unsere superdünnen, kaum spürbaren Kupfer-Sohlen haben eine enorme Ausstrahlung (Kupferbeschichtung plus 32 Energiespender) und wirken voll auch durch Nylon- und Wollstrümpfe.

Leider ist es uns hier aus Platzgründen nicht möglich, all die vielen schmerzhaften Beschwerden aufzuzählen, bei welchen Kupfer lindernd und vorbeugend wirken kann.

Deshalb ist es am besten, wenn jedermann die positive Kupfer-Wirkung ans sich selber ausprobiert.

Möchten Sie auch auf ganz natürlichem Weg, also ohne chemische Medikamente, gegen körperliche Beschwerden und Leiden ankämpfen? Schon nach kurzer Zeit bereits werden auch Sie dann das wohltuende Kupfer-Gefühl spüren und es nicht mehr missen wollen. Sie werden sich wieder zufrieden und glücklich fühlen.

Die Einlegesohlen sind dank aufgezeichneter Grössenlinien auf die gewünschte Grösse kinderleicht mit einer Schere zuschneidbar.

Mein Hausarzt hat mir Ihre Sohlen für die Blutzirkulation empfohlen.

1058

Ich bin total begeistert von Ihren Sohlen. Meine lang-jährige Migräne ist total geheilt.

1009

Bedaure, die Sohlen nicht schon seit langem getragen zu haben. Seit ich diese in den Schuhen habe, fühle ich mich viel wohler und habe keine kalten Füsse mehr.

1003

Kann mit Freude mitteilen, dass mir die Sohlen sehr gut tun. habe keine Schmerzen mehr in den Beinen. Herzlichen Dank.

1012

Seit ich die Sohlen trage, sind meine Bein-leiden wie weggeblasen, auch fällt mir das Stehen bei der Arbeit nicht mehr so schwer.

1042

Von Ihren Sohlen bin ich begeistert. Ich habe jetzt stets wohlig warme Füsse und fühle mich im ganzen viel wohler und gesünder.

1048

Trage Ihre Sohlen. Ich hätte nie gedacht, dass sie so grosse Wirkung zeigen würden. Jahrelang litt ich unter geschwollenen Knöcheln und Krampfadern. Konnte meistens am Mittag kaum mehr laufen. Dank den Kupfersohlen geht's nun bis zum Abend gut, und ich habe kaum noch Schmerzen. Ich kann nur sagen: Ihre Artikel sind nicht nur leere Angebote. Sie helfen wirklich.

1071

Mit den Sohlen bin ich sehr zufrieden. Mein Weichteil-Rheuma ist wie weggeblasen. Am Anfang war ich skeptisch. Auch ein Zehennagel, der sich immer mehr von der Haut löste, wächst wieder normal nach.

1034

Seit 4 Wochen trage ich die Sohlen täglich. Das Rückenweh ist weg, und ich kann wieder ohne Schmerzen arbeiten.

1036

Alle Briefauszüge sind echt. Aus Datenschutzgründen wurden die Namen nicht angegeben.

TRENDMAIL AG

Service-Center
Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG

Tel. 071 634 81 21

Fax 071 634 81 29

Bestellschein für Gesundheit + Wohlbefinden

JA, senden Sie mir bitte gegen Rechnung plus Versandkosten folgende Kupfersohlen:

Anzahl Paar Kupfer-Einlegesohlen (Auf gewünschte Grösse zuschneidbar)

1 Paar Fr. 39.-- / Art. Nr. 1361

2 Paar nur Fr. 68.-- (ich spare Fr. 10.00)

3 Paar nur Fr. 87.-- (ich spare Fr. 30.00)

*Ich bezahle somit nur Fr. 29.-- pro Paar

Anrede: Herr Frau

Name: Vorname:

Strasse/Nr.: PLZ/Ort:

Einsenden an: Trendmail AG, Service-Center, Bahnhofstr. 23, 8575 Bürglen TG

ab Fr. 29.--
pro Paar

149-5

Kupfer-Sohlen
von
Konsumenten
unter die Lupe
genommen



Zufrieden: Frieda Näf-Meier ist überzeugt, dass sie es im Leben noch nie schöner hatte als heute.

Kinderschwester hätte sie werden wollen, doch nicht einmal den Besuch der Realschule konnten sich ihre Eltern leisten. Vorerst lernte sie nachstickern, das heisst, fehlerhafte Stickereien ausbessern. War ein Faden gerissen, dann hiess es, fein säuberlich «flicken», auf ihrem eigenen Stickrahmen, den sie heute noch hat. Für 15 Rappen die Stunde. «An sich war das eine schöne Arbeit, aber ich konnte so schlecht ruhig dazitzen. So habe ich mich wenn immer möglich zum Putzen gemeldet.» Dann, nach der Konfirmation im Ersten Weltkrieg, ging sie «dienen». Doch bekam sie als Dienstmädchen bei Herrschaften mit grosser Villa zu wenig zu essen und erkrankte an Auszehrung, an Lungentuberkulose.

Nicht genug: Bei der schrecklichen Grippe-Epidemie von 1918 hing auch ihr Leben nur mehr an einem Faden. Und sie sollte sich während Jahrzehnten nicht mehr richtig davon erholen. «Ich hatte einfach keine Kraft und litt jedes Jahr wieder von neuem an Schwäche und Grippe.» Erst mit den Jahren holte sie auf und wurde widerstandsfähig. So arbeitete sie bis zur Heirat 1922 wieder als Nachsticklerin. «Das war wie Sonntag für mich, nach meinen Erfahrungen als Dienstmagd.» Bis heute bedauert Frieda Näf, dass sie «nichts so richtig lernen konnte.

Im Grunde geht mir das das ganze Leben etwas nach.» Eine ihrer Devisen aber heisst: «Sich dreinschicken ist wichtig.»

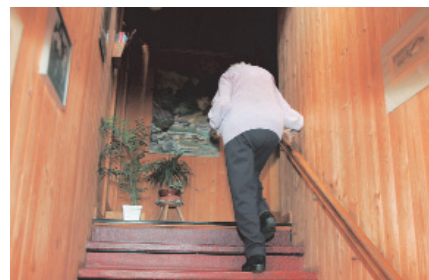
Einen Monat Ferien im Sommer

Angesprochen auf ihr aussergewöhnliches Alter, sagt sie: «Das ist wohl ein Weihnachtsgeschenk vom lieben Gott.» Sie achtet auf eine ausgewogene Ernährung, auf eine gute Verdauung und macht kalte Umschläge für die Augen. Ihr Tipp: «Auf sich selber hören, dann wird einem schon klar, was einem gut tut.» Und mit feiner Stimme fügt sie bei: «Ich hatte es nie schöner als jetzt.» Jeweils im Sommer verreist sie für einen Monat in die Ferien nach Brunnadern, ihrem Geburtsort. Dort im Altersheim werde sie gut umsorgt.

Die technischen Fortschritte kamen so nach und nach in ihr Leben. «Jedenfalls waren wir von den Ersten in der Gegend mit einer Waschmaschine im Haus. Sodass der Pfarrer beinahe noch sagte, das sei nicht recht.» So oder so, ihr Mann hätte auch die Anschaffung eines Staubsaugers befürwortet, sie aber war dagegen, da sie jeden Monat etwas Geld für den Grossvater auf die Seite zu legen pflegte. Und auf Abzahlung ein solches Gerät kaufen – das kam für sie nicht in Frage.

Vor einigen Jahren hatte Frieda Näf einen Herzinfarkt, und 2001 musste sie sich einer Staroperation unterziehen. Ein schwerer Sturz-Unfall vor genau einem Jahr hätte ihr um ein Haar das Leben gekostet – wie durch ein Wunder konnte sie sich jedoch rasch und gut wieder erholen. «Wenn man das Beste hofft, geht es schon gut», sagt sie und lächelt.

Seit einigen Jahren sammelt sie alle Zeitungsberichte über 100-Jährige im In- und Ausland. «Das sind meine Vorbilder. Für uns Alte ist es schön, noch andere gleichaltrige Frauen und Männer am Leben zu wissen.» Irgendwie verspürt sie eine Sehnsucht, die einen oder andern der über 100-Jährigen einmal zu treffen. Ob das wohl ginge, fragt sie leise. ■



Ohne Hilfe unterwegs: Gebückt, aber zügig meistert die 107-Jährige die Treppe.