Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizerische Gehörlosen-Zeitung**

Band (Jahr): **28 (1934)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-926965

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

eilig auf die Erde und nur drei mit Gewehren bewaffnete Männer bleiben zur Bewachung des Fahrzeuges zürück. Aber nach dem Ueberschreiten des kleinen Strandes und beim Anlangen am Rand des Urwaldes halten wir an, ohne ein Wort gewechselt zu haben. Es ist die geheimnisvolle Macht des Urwaldes selbst, die uns anhält, als ob sie auf unsere Muskeln eine magische Kraft ausübe, ähnlich der der Kindermärchen.

Endlich dringen wir durch das Dickicht, jede Vorsicht inacht nehmend. Die Erfahrenen der Expedition, auf verschiedene leicht gebeugte Zweige zeigend, versichern, daß die Stelle, auf der wir uns befinden, ein menschlicher Pfad durch den Urwald ist. Es bedarf auch keiner Luchsaugen, um zu ersehen, daß die Reede, an der wir anlegten, auch bevorzugte Anlegestelle der diese Plätze bewohnenden Menschen ist. Alles läßt erkennen, daß sich nicht sehr weit von hier ein Indianerdorf befindet.

(Fortsetzung folgt.)

Wie bleibe ich gesund?

Nasse Füße. „Haben Sie gute Schuhe an?" So fragte der selige Direktor Ziegler in Wilhelmsdorf einst seine Gäste. Die waren erst etwas verduzt über diese Frage, fanden sie vielleicht etwas unhöflich. Nun wollte aber Herr Ziegler seinen Gästen als Merkwürdigkeit das schwankende Moos, ein überwachsenes Seelein, zeigen. Als sie darüber gingen, verstanden sie die sonderbare Frage.

So wage ich auch zu fragen: „Haben Sie gute Schuhe an?" Ja, ich meine richtige Schuhe mit dicken, ganzen Sohlen und solidem Ueberleder. Nicht die modernen Schühlein mit hohen Absätzen, papierdünnen Söhlchen und ebensolchem Oberleder. Gute Schuhe sind nämlich sehr wichtig. Sie erhalten die Füße trocken und warm. Nasse und kalte Füße sind der Gesundheit nicht zuträglich. Leicht können daraus Zahnschmerzen, Blinddarmreizungen und Blasenleiden entstehen. Sie sind oft auch die Ursache von Gelenkentzündungen, Gicht, Ischias und ähnlichen Leiden. Das an der Fußsohle zusammenlaufende Nervensystem ist gegen Kälte und Nässe empfindlich. Erkältungen pflanzen sich von dort aus bis in die fernsten Körperteile weiter. Und da hilft nichts als feste, wasserdichte Schuhe. Wenn es an ihnen fehlt, so bringe sie unverzüglich zum Schuhdoktor. Er klagt ja über schlechten Geschäftsgang. Dann ist ihm und dir geholfen. Es ist besser, du gehst rechtzeitig zu ihm als nachher zum Menschendoktor.

Sind die Schuhe groß genug, so kann man aus einem alten Filzhut oder dergleichen Sohlen schneiden und sie einlegen. Ueber Nacht nimmt man sie heraus zum Trocknen. Wer es vermag, kann sich natürlich Ueberschuhe aus Gummi anschaffen, welche das Eindringen der Nässe verhindern. Für Arbeiten im Garten, im Stall, bei der Wäsche sind immer noch Holzschuhe am besten. Die Franzosen schlüpfen in Holzsandalen (sabots), wenn sie in Kot und Nässe hinausgehen. Ein altes Sprichwort sagt: „Kopf kühl, die Füße warm, macht den besten Doktor arm?"

Wenn man eine Quelle sucht.

Seit den Osterferien macht das Wasserwerk Basel bei unserer Anstalt große Grabarbeiten. Man will die alte Quelle wieder suchen zur Badanstalt. Die war früher sehr stark. Aber seit einigen Jahren ist sie versiegt. Sie hat einen andern Weg gefunden im Boden. Nun will Herr Manger, der Aufseher vom Reservoir Wenkenhof, die verloren gegangene Quelle wieder aufsuchen. Darum hat Herr Tobler da und dort zuerst Probelöcher gegraben. Er machte einen mehr als mannstiefen Graben. Da stieß er auf Grundwasser. Er machte den Graben länger. Wieder kam ein Wässerlein zum Vorschein. Mit der Zeit fand er noch viele kleine Wasseradern. Nun kam Herr Inspektor Linder vom Wasserwerk. Der sagte: Wir wollen nun die verschiedenen Wasseradern sammeln. Dann gibt es doch noch eine Quelle. Aber wie kann man das Wasser zwingen, daß es nicht mehr im Boden abfließen kann? Ganz einfach. Man baut einfach in den offenen Graben eine wasserdichte Mauer. Woraus? Aus Lettenerde. Die Lettenerde ist wasserdicht. Der blaue Letten ist fetthaltig und läßt kein Wasser hindurch. So pumpten sie immer von Zeit zu Zeit das Wasser aus dem Graben und stampften nun eine feste Lettenwand hinein. Da staute sich das Wasser. Es floß nun oben heraus und fand wieder die alte Leitung. Diese Leitung besteht aus besonderen Abflußröhren. Diese Abflußröhren haben auf allen Seiten Löcher. So kann das Wasser von allen Seiten in die Röhren eindringen und wird so abgeleitet. Solche Röhren braucht man auch bei Ent-