# Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung

Band (Jahr): 28 (1934)

Heft 11

PDF erstellt am: **30.05.2024** 

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-926971

#### 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

den Flügelschlag eines durch unsere Nähe aufgescheuchten Vogels; wir hören aber nichts.

"Es wird ein Vogel gewesen sein," vermutet einer. Ihonson, mehr als die übrigen an diese brasilianischen Forschungen gewöhnt, schüttelt zweiselnd den Kopf.

"Geben wir nur ja acht! Lassen wir uns

nicht überraschen!"

Mit dem Gewehr im Arm schreiten wir langsam vorwärts, nach allen vier Himmelsrich=

tungen spähend.

Der Ruf ertönt von neuem, klar, deutlich, ohne Zweifel ein menschlicher Ruf. Aber diese mal hat er einen anderen Ton, als ob er trotiger, seindlicher gegen uns sei, die wir zwischen der dichten Belaubung des Urwaldes vorwärtsschreiten.

Dem Ruf antworten hundert Rufe im Chor, mit demselben kriegerischen Ungestüm hervorgebracht. Darauf erschallen vereinzelte Ruse, Worte einer fremden Sprache; unter ihnen aber ein Wort eines vertrauten Joioms, ein portugiesisches Wort:

"Criminaes!"

Alle schauen Ihonson an, mit dem höchsten Erstaunen in ihren Gesichtern, und Ihonson schaut mich an, der ich wie er diesen Urwald kenne, und ein Lächeln spielt auf meinen Lippen, das sich noch verstärkt, als nach dem ersten Wort noch zwei andere europäische Worte zu uns dringen: ein italienisches: "Conagie!" und

ein spanisches: "Sinvergüenzas!"

Man könnte meinen, daß diese Wilden vielgereiste Leute seien und verschiedene Joiome können. Das sind sie jedoch nicht; aber ihre Ahnen waren mit den Kolonisten bekannt und mußten für die Städte arbeiten, die sie gründeten. Sie lebten Jahrhunderte an ihrer Seite, den Erdboden unter Peitschenhieben bearbeitend, Kränkungen und Ungerechtigkeiten erleidend... Und eines schönen Tages verließen sie das zivilisierte Leben, um zur Freiheit in die Heinen ihren Urwäldern zurückzukehren, zu einem Leben, in dem ihnen die verschwenderische Natur das dis zum Rande gefüllte Füllhorn ihrer Gaben bietet, um ihre Lebensbedürsnisse zu befriedigen.

"Vorwärts, vorwärts," kommandiert Ihonson, "legt die Gewehre an, die Mündung abwärts!"

"Alle gehorchen, schauen ihn aber wegen dieser sonderbaren Aufforderung erschrocken an. Ihonson merkt, daß eine Erklärung nötig ist.

"Habt keine Furcht! Wenn sie uns so sehen, kommen sie in Güte. Sicher."

"Sicher? Pottausend! Und wenn es ihnen einfällt, nicht in Güte zu kommen?"

Ihonson hält die Hände als Schalltrichter an den Mund und ruft auf portugiesisch:

"Wir kommen nicht gegen euch! Wir kommen als eure Freunde! Kommt näher . . .!"

Aber das Geheul, das so geheimnisvoll aus dem Dickicht hervordricht, ist betäubend, und die Indianer haben sicherlich kein Wort der Friedensversicherung unseres Anführers gehört.

Wir bleiben von neuem stehen. Ihonson wiederholt seine Versicherung, jedoch mit demsselben negativen Ergebnis. (Fortsetzung solgt.)

### Wie bleibe ich gefund?

Tiefatmen ist für die Gesundheit wichtig. Damit kommt frische Luft in Lungen und Blut; der Brustkorb weitet sich. Natürlich soll das nur in frischer, staub= und rauchfreier Luft ge= schehen. Im Zimmer stellt man sich an das offene Fenster und zieht langsam die Luft durch die Nase ein. Der Brustkorb dehnt sich aus und die Luft dringt bis in die äußersten Spitzen der Lungen. Am besten führt man dabei Arm= heben seitwärts aus. Dann hält man einen Augenblick an, läßt die Luft rasch durch den Mund ausströmen, wobei man die Arme sinken läßt. Solche Tiefatmungs-Uebungen morgens und abends einige Minuten ausgeführt, sind recht wertvoll für die Gesundheit. Aber man gewöhne sich, immer nur durch die Nase, nicht durch den Mund zu atmen. Die Luft muß durch die Nase streichen. Da wird sie erwärmt und gereinigt. Wer besonders bei faltem Wetter durch den offenen Mund atmet, der leidet oft an Erkältung des Halses. Kann man nicht genügend durch die Nase atmen, so liegt ein Fehler vor. Dann muß man bei einem Arzt Rat holen. Bei Schnupfen sind die Luftwege durch die Nase verstopft. Dann geht die Luft durch den Mund ein, und zum Schnupfen kommt Halsweh.

## Wie die Selvetier answanderten.

(Fortsetzung.)

Endlich sahen die Helvetier ein, daß sie den Durchmarsch nicht erzwingen konnten. Sie besichlossen, auf einem andern Wege nach Gallien zu gelangen. Da blieb nur der Weg auf dem rechten User des Rhodan übrig. Der führte