**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
**Band:** 28 (1934)
**Heft:** 12

**Artikel:** Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-926980

**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:** 09.07.2025

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

rascht worden. So geleitete sie Hanway unter seinem Schirm bis zum Palast.

Nun erzählte die Gräfin der Königin von ihrem Erlebnis. Diese ließ Hanway kommen und er mußte ihr den Schirm vorweisen. Ein Dutzend Schirme wurden bestellt und unter die Hofdamen verteilt. Als die Hofdamen der Königin mit Schirmen ausgingen, hörte der Spott auf. Jetzt wollten alle Schirme haben. Hanway errichtete mit Symmes eine Regenschirmfabrik, die bald 100 Leute beschäftigte. In wenigen Jahren war Hanway ein reicher Mann. Aber er vergaß nicht, daß er es früher anders gehabt hatte. Er errichtete aus seinem Vermögen wohltätige Stiftungen. Als er im Jahre 1786 hochbetagt starb, wurde er in der berühmten Westminsterabtei begraben. Eine Gedenktafel preist ihn als einen Wohltäter der Menschheit. Man kann unter sein Leben schreiben: Beharrlichkeit führt zum Ziel!

---

## Milch, Käse, Butter.

Die Schweizerbauern sind meist recht tüchtige Leute. Sie bearbeiten ihren Boden so fleißig und düngen so gut, daß er einen großen Ertrag gibt. Viel Futter, viel Vieh, viel Milch, viel Käse, viel Butter. Früher konnten sie Vieh, Milch und Milchprodukte ins Ausland verkaufen. Nun sind die Grenzen gesperrt; das Ausland kauft nur noch wenig. Darum haben wir Ueberfluß an diesen Dingen. Die Preise sind gesunken: Die Bauern sind in Not. Wie können wir da helfen? Wenn wir mehr Milch trinken, jeder Schweizer täglich einen Deziliter mehr. Das ist ja nicht viel. Und die Milch ist ein wertvolles Nahrungsmittel. 1 Liter enthält die gleichen Nährwerte wie ein Kilo Rindfleisch. Jedes Jahr kommen noch 3000 Wagen fremde Fette und Oele in die Schweiz. Sollten wir nicht statt dessen mehr inländische Butter brauchen? Und wenn jeder Schweizer jährlich zwei Kilo Käse mehr essen würde, so wäre den Bauern ganz geholfen. Ueberhaupt wäre es für die Gesundheit des Volkes gut, wenn man wieder zu einer einfachen Lebensweise zurückkehren würde. Bei Milch, Käse, Haferbrei sind die alten Schweizer aufgewachsen und dabei gesund und kräftig geworden. Alle Leute haben ein Interesse daran, daß es den Bauern wieder besser geht. Ein altes Wort heißt: Hat der Bauer Geld, so hat's die ganze Welt. Also trinket Milch! Esset Käse! Brauchet Schweizerbutter!

## Wie bleibe ich gesund?

**Ein guter und billiger Sport.** Dazu braucht es kein Fahrrad, kein Auto, kein Geld. Ohne irgend ein Gerät kann man ihn ausüben, hat keine Anschaffungs- und Reparaturkosten. Ueberall hin kann man sich bewegen, kann sogar ohne Straßen und Wege auskommen. Das ist das Wandern von Ort zu Ort. Da lernst du Gegenden, Städte und Dörfer kennen. Du kannst dich so recht an der Natur erfreuen, an Blumen und Bäumen, an Vögeln und Schmetterlingen, an Käfern und Würmlein. Da plagt dich kein Ehrgeiz, es andern vorzutun, mußt nicht Hals und Bein riskieren. Dagegen wird der Blutumlauf angeregt, der Muskel angestrengt, der Stoffwechsel gefördert, der Körper abgehärtet, das Gemüt erleichtert. Todmüde kommst du heim und sinkst in einen gesunden, traumlosen Schlaf. So ist es recht.

### Regeln für Wanderungen.

1. Brich frühmorgens auf! In der frischen Morgenluft ist es am schönsten zu wandern!
2. Trage zweckmäßige Kleidung! Keinen engen Kragen und fest anliegenden Gürtel!
3. Schleppe kein unnötiges Gepäck mit!
4. Geh nicht zu schnell, laß dir Zeit, aber halte Augen und Ohren offen, es gibt so viel Schönes in der Natur!
5. Nähre dich reichlich, aber iß nie viel auf einmal! Trink nicht zu viel und nur reines, gutes Wasser!
6. Wähle zur Rastzeit die heißen Mittagsstunden!

# Zur Unterhaltung

## Im Schlafzimmer des Bären.

Nach Friederich Gerstäcker.

Langsam schlenderte ich durch den Wald, die Büchse auf der Schulter, den Tomahawk (Wurfbeil) im Gürtel. Hirsche sah ich genug, Truthühner ebenfalls, mochte aber weder Hirsch noch Huhn schießen. Da kam ich zu einem mächtigen Eichbaum. Ein alter Riese, der schon Jahrhunderte hier gestanden. Aus einem Dickicht ragte er heraus. Eine Art Pfad (Weg) unter den Schlingpflanzen durch führte zu ihm. Solche Pfade legen Bären gerne an. Also Vorsicht! Ich kroch auf den Baum zu. Wilde Weinreben waren an ihm hinaufgewachsen. Ganz