Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 13 (1905)

Heft: 24

Rubrik: Sinnspruch

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: 04.12.2025

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

der Kindertracht ist ebenso lächerlich als schädlich. Gerade im Kindesalter darf in der Abhärtung nur vorsichtig und in sehr rationeller Weise vorgegangen werden, wenn nicht schwere Erkrankungen sowohl akuter als chronischer Art die Folgen sein sollen; denn für die Nervosität, diese charakteristische Krankheit unserer Zeit, die wir häufig auch bereits bei unsern Kindern und nicht allein bei den Erwachsenen finden, ist in der übertriebenen Abhärtung und dem mit derselben verbundenen Anreiz vielleicht noch mehr die eigentliche Ursache zu suchen als in der so vielfach verrufenen angeblichen Ueberbürdung in den Schulen. Gewiß sollen unsere Kinder nicht verweichlicht und durch eine verständige Erziehung körperlich so gestärkt werden, daß sie die nötige Widerstandskraft gewinnen gegen das Klima, in dem sie zu leben bestimmt sind. Aber eben so nachteilig wie eine Verweichlichung wirkt das Gegenteil derselben, und nicht Sorgfalt und Liebe, sondern sträfliche Torheit muß es genannt werden, wenn Eltern ihre Kinder nicht der Jahreszeit entsprechend kleiden und nicht der kleine Kinderkörper im Winter überall genügend von wärmenden Stoffen umgeben ist.

Das Schlittschuhlaufen der Jugend. Für unsere Jugend ist der Eislauf von nicht zu unterschätzendem hygienischen und erziehlichem Werte. Ein längerer Aufenthalt in der Winterluft regt an und für sich schon den Appetit an. Nach einem einfachen Spaziergange, einem frischen Marsche durch eine schönbereifte Landschaft schmeckt das Abendbrot noch einmal so gut, mag auch die Kälte die Wangen anfangs etwas unsanft mitgenommen haben. In weit höherem Maße ist ersteres nach dem Schlittschuhlaufen der Fall. Durch die eigenartige Bewegung unserer Gliedmaßen, ja des ganzen Körpers, tritt eine schnellere Zirkulation des Blutes ein, die Verdauung erfährt eine Beschleunigung, und die beteiligten Muskeln, welche in der warmen Stube zum Nichtstun verurteilt blieben, werden vor allen Dingen zur vollen Tätigkeit herangezogen und angespannt. Diese ungewohnte Arbeit verlangt eine vermehrte Nahrungszufuhr und gewährleistet einen festen, erquickenden Schlaf, aus dem man am nächsten Morgen neugestärkt und gekräftigt erwacht. Ein häufigerer Besuch der Eisbahn und ein längeres Verweilen auf ihr gewöhnt bei richtiger, zweckdienlicher Kleidung überdies an die Unbilden der Witterung, macht den Körper widerstandsfähiger und festigt die Gesundheit im allgemeinen. Die Ausübung des Schlittschuhlaufens bedingt zugleich aber auch, wenn es in möglichst künstlerischer Weise ausgeführt und so zu einem wahren Genuß werden soll, für unsere Jugend auch den Gebrauch der geistigen Kräfte. Da gilt es, anfangs manches Hindernis zu bewältigen, sich vor Fall oder Stoß zu bewahren, die Gefahr rechtzeitig zu erkennen und zu beseitigen, mahnt überhaupt zur Vorsicht, Ueberlegung und Aufmerksamkeit. Die Freude des Gelingens aber stärkt schließlich den Mut, weckt das Vertrauen zu sich selbst, regt zu einem edlen Wettstreit mit Altersgenossen an und hebt das Selbstgefühl, das Selbstbewußtsein. („Gesundheit in Wort und Bild".)

Sinnspruch.

Der schwierigste Beruf ist die Berufslosigkeit. An dieser gehen alle die zu grunde, die nicht wissen, daß die Arbeit keine Strafe, sondern die höchste Wohltat und die unerläßliche Lebensbedingung des Menschen ist.

Briefkasten. Für die vielen freundlichen Zuschriften und Sympathiekundgebungen aus der Ostschweiz und andern Orten, anläßlich der Sonderbundspolemik, dankt Bekannten und Unbekannten auf diesem Wege **Die Redaktion.**

Druck und Expedition: Genossenschaftsbuchdruckerei Bern (Neuengasse 34).