

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	14 (1906)
Heft:	6
Rubrik:	Sprüche

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: 17.01.2026

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

Privatpersonen, abgegeben und es sind die Bestellungen unter genauer Angabe der Stückzahl und der gewünschten Größe zu richten an das Zentralsekretariat des schweizerischen Roten Kreuzes. Der Betrag jeder Sendung wird durch Nachnahme erhoben und es wird

speziell um genaue Angabe der Adresse und leserliche Unterschrift ersucht.

Da der Vorrat an bisherigen Verbandspatronen aufgebraucht ist und das Rote Kreuz solche nicht mehr erstellen läßt, können nur noch Patronen nach neuem Modell abgegeben werden.

Vermischtes.

Wandern mit Maß und Ziel. Die „Blätter für Volksgesundheitspflege“ begrüßen die Wanderslust und den Wandersport, die trotz Fahrrad und Automobil in neuerer Zeit mehr und mehr zur Geltung kommen, und knüpfen an die Erörterung dieser Tatsache folgende Ratschläge: Nur dann wird die Wanderfahrt dem Körper den notwendigen Ausgleich bringen und wird auch für den Geist eine Erholung sein, wenn das Wandern mit Maß und Ziel betrieben wird, wenn es der Leistungsfähigkeit des einzelnen angepaßt wird, und wenn bei dem Wanderer nicht der törichte Grundsatz gilt, daß so und so viel am Tage gegangen, daß so und so viel in der Ferienzeit besucht werden müsse. Wenn der Städter auch manchen Gang während des Tages macht, so ist er dadurch doch noch lange nicht zu einer ausgedehnten Wanderfahrt vorgebildet, und derjenige wird sich seine Ferien gründlich verderben, der mit dieser Tatsache nicht rechnet und nicht durch maßvolle Tagesspuren sich auch für das Ende des Tages die körperliche und geistige Frische bewahrt, die für die Freude an der Natur und zum Genuss ihrer Schönheiten unerlässlich ist. Ganz besonders sind es die Berg-

touristen, die sich schwer gegen diese Vordehung versündigen. Nur um nach der Rückkehr in die Heimat sich brüsten zu können, daß sie diese und jene Hochtour gemacht, daß sie in den wenigen Wochen so und so viele Gebirgslandschaften durchzogen, so und so viele hundert Kilometer zurückgelegt haben, erzwingen sie Tagesfahrten, die eigentlich weit über ihr Können gehen, und sie mißbrauchen dadurch gründlich den ihnen erteilten Urlaub. Selbst wenn zugegeben würde, daß mit dem Wort „Nervosität“ vielfach ein Mißbrauch getrieben wird, so ist es doch ganz außer Frage, daß die Ferien zur Ruhe und Abspannung bestimmt sind, nicht aber, daß in ihnen von Ort zu Ort gejagt werde und man sich auf verhältnismäßig langen und schwierigen Wanderungen abhebt und ermüdet. Vor derartigen Uebertreibungen muß im Interesse der Gesundheit auf das entschiedenste gewarnt werden, und wer sich solche Uebertreibungen zuschulden kommen läßt, vergibt gänzlich den Zweck des Urlaubes und wird außerdem niemals der Freude teilhaftig werden, die eine verständige Wanderung, eine innerhalb der Leistungsfähigkeit gehaltene Gebirgstour in so reichem Maße bringen kann.“

Sprüche.

Der Mensch ist vorzüglich dann unzufrieden, wenn er seinen Beruf nicht ausfüllt. Hegel.

Verurteile niemand, bevor du in seiner Lage warst. Talmud.

Nur dem nützt das Lob, der den Tadel zu schäzen versteht. R. Schumann.

Nicht was ich habe, sondern was ich schaffe, ist mein Reich. Th. Carlyle.

Man kann nicht allen helfen, sagt der Engerzige und — hilft keinem.

Marie von Ebner-Eschenbach, „Alphorismen“.