

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 95 (1986)  
**Heft:** 9: Hinter dem eigenen Wohlstandsberg  
  
**Rubrik:** Leserbriefe

### **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:** 29.12.2025

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

## LESERBRIEFE

### Sprung ins Heute

Darf ich Sie bitten, mir «Actio» im Jahresabo zu schicken, gerne auch die bisher erschienenen Nummern. Die Zeitschrift hat einen gewaltigen Sprung ins Heute getan und wird damit bestimmt wieder neue Abonnenten gewinnen können. Dank an Frau Lys Wiedmer!

M. Klauser

### Gebt unserer Jugend giftlose Leidenschaften

In den ersten Jahren der Nachkriegszeit erschien in Ihrer Zeitschrift ein Aufsatz von Herrn Dr. Hahn, Leiter des Internats Schloss Salem, über ein Experiment, zu dem sich Jugendliche in England zur Verfügung gestellt hatten: In einem für die Schifffahrt besonders gefährdeten Abschnitt der Küste wurde ein Wach- und Hilfsdienst eingerichtet. Die Jugendlichen, es soll sich

# Liebes Rotes Kreuz Böses Rotes Kreuz

dabei um besonders Gefährdete (sit venia verbo) gehandelt haben, hatten sich dabei zum Teil hervorragend gut bewährt, und das Experiment war erfolgreich.

Dieser Aufsatz enthielt, ich weiss es leider nicht mehr genau, ob es eine Konklusion oder sogar der Titel war, eine

packende Formulierung: «Gebt unseren Jungen giftlose Leidenschaften.»

Ich glaube, dass diese Denkart bei vielen Problemen grosse Hilfe bieten kann, und möchte Ihnen anregen, diesen Artikel wieder zu veröffentlichen.

Dr. W. N.

### Unsereiner ist abends müde

Ich habe mit Interesse Ihr Büchlein «Fitness für jung und alt» aus Ihrer Reihe «Gesünder leben» gelesen.

Mir ist jedoch aufgefallen, dass Sie offenbar davon ausgehen, dass jedermann x-beliebig Zeit aufwenden kann, um im Freien Sport zu treiben. Unsereiner arbeitet den ganzen Tag und kommt müde von der Arbeit nach Hause, wo wiederum die Familie ihr Recht verlangt und auch bekommen soll. So haben wir, der arbeitende Teil der Bevölkerung, leider nicht mehr die Gelegenheit, täglich zum Hallenbad oder in den Wald zu gehen, ebenfalls zieht es uns nicht abends aufs Velo, sondern bestenfalls noch ein Viertelstündchen auf den Hometrainer. Bei den Sportärzten habe ich einfach manchmal das Gefühl, dass sie an den Tatsachen vorbeipredigen und nur an die paar Aktiven denken, die das Sporttreiben zu ihrem Beruf gemacht haben.

Ebenfalls nicht erwähnt sind die zahlreichen Fitness-Clubs und Sportvereine, wo man motiviert und angespornt wird, sich sportlich zu betätigen. Wo sind die Minihanteln, das Springseil und ähnliches erwähnt, mit denen man sich, wie gesagt, zu Hause fit halten kann? Es muss ja nicht gerade eine tausendfränkige, zimmerfüllende «Folterkammer» sein. Jedes Warenhaus, jeder Katalog bietet preisgünstige Körpertrainingsgeräte an, die sicher noch vielen Leuten zu besserer Gesundheit verhelfen.

Wichtig ist meines Erachtens lediglich, dass man etwas unternimmt und nicht, dass man viel Zeit aufwendet und im Auto einen Wald oder See aufsucht.

J.St.

### Zu schnell ins Altersheim

Vorerst besten Dank für Ihren Brief und das wertvolle Büchlein. Ich danke der ganzen Ärzteschaft für die guten Ratschläge. An das Schweizerische Rote Kreuz werde ich Ende dieses Monats denken, wenn ich auf die Bank gehe und ihnen wie üblich das Geld zusenden. Ich kann nicht begreifen, dass man die alten Leute so schnell in das Altersheim schickt. Es könnten viele

Menschen lange leben, wenn man sie in der eigenen Wohnung arbeiten lässt, so wie ich mit 87 Jahren. Ich bin gesund, habe noch eine 4½-Zimmer-Wohnung und koche gerne. Die Berner Küche führe ich, weil sie eben besser ist als so eine Massenkost. Wenn ich in einem Heim wäre, so ginge es mit mir bergab. Das will ich nicht.

## Wir suchen Sie

Sie haben jetzt mindestens 2 Jahre als KWS-Schwester gearbeitet.

Wir bieten Ihnen:  
die Arbeit der Lehrerin für Krankenpflege während mindestens einem Jahr in der Funktion einer

## Unterrichtsassistentin

kennenzulernen.

Genaue Auskünfte vermittelt Ihnen gerne Frau Dorette Plattner.



**Schwesternschule Inselhof**  
**Birmensdorferstrasse 501**  
**CH-8063 ZÜRICH**  
**Telefon 201 34 11, intern 5103**



**Transabal** 

Internationale  
Transporte

**TRANSABAL AG**

**BASEL**

Dornacherstrasse 393  
Telefon 061 50 31 51  
Telex 62 328  
Telefax 061 50 00 19

**Zürich**

Norastrasse 7  
Telefon 01 491 70 50  
Telex 822 423/24  
Telefax 01 492 87 33

**St.Gallen**

Güterbahnhofstrasse 6  
Telefon 071 27 70 29