

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 24 (1920-1921)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ziel- und Masshalten  
**Autor:** Zimmermann, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661253>

#### 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:** 23.01.2026

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

Der einzige Trost bei der für uns so ganz und gar unglücklich verlaufenen Entengeschichte war der, daß — wie er uns nachher bekannte — auch der Eduard nichts von dem knusprigen Braten gekriegt hat, den sein Vater mutterseelenallein mit Stumpf und Stiel aufäßt.

## Und alles ist nur ein Vorübergehn.

Und alles ist nur ein Vorübergehn,  
Still wie die Winde durch die Lände wehn:  
Das Blatt, das gierig sich am Aste hält,  
Und endlich zwischen staubige Gräser fällt.  
Die Frucht, gleich einer weichen Kinderwange,  
Will erdenwärts im dunklen Schicksalsdrange.  
Die stolze Wolke überm Bergesrand,  
Sie leuchtet, glüht und fällt verträumt aufs Land.  
Der Vogel, der den blausten Raum durchfliegt,  
Sinkt müde, von dem Licht des Tags besiegt.  
Und du, mein Herz, was soll dein wildes Beben?  
Auch Glück ist nur ein kurz' Vorüberschweben.  
Auch Glück ist nur ein schwindendes Geschehn,  
Ein jähres, schönes Rosenblätterwehn.

Gertrud Bürgi, Zürich.

## Biel- und Makhalten.

von Dr. A. Zimmermann.

Die Gesundheit, lieber Leser, ist ein Gut, das gerade so sorgfältig wie irgend eine Vermögenssache verwaltet werden muß. Und zwar ist sie ein uns anvertrautes Gut, dem gegenüber daher auch die Verantwortlichkeit größer ist, ähnlich wie jene eines Bankiers oder Verwalters gegenüber ihnen anvertrauten Mündelgeldern.

Diese Verantwortlichkeit erstreckt sich auf drei Gebiete. Wir sind für unsere Gesundheit verantwortlich gegenüber uns selbst, gegenüber unserer Persönlichkeit als solcher — verantwortlich für sie im Hinblick auf unsere Angehörigen, unsere Familien, für die wir zu sorgen haben, und verantwortlich gegenüber — dem Staate, für dessen Wohlfahrt unsere Gesundheit als volkswirtschaftlicher Faktor, der Staatsvermögen darstellt, von ausschlaggebender Bedeutung ist.

Was die Verantwortlichkeit der eigenen Persönlichkeit gegenüber anbetrifft, so ist sie eine durchaus ethische Forderung — eine Forderung der Selbstachtung und des Anstandes. Es ist Pflicht des Einzelnen, den ihm — sagen wir von Gott oder von der Natur geschenkten Körper, dieses feinste dynamische Kunstwerk, das auf der Welt existiert, so zu besorgen, und — die natürlichen Abnutzungen des Alters vorbehalten — in einem solchen Zustande zu erhalten, daß wir jederzeit und mit gutem Gewissen darüber Rechenschaft ablegen dürfen.

So wenig uns ein nachlässiger Mensch, der in Bezug auf seine Kleider

und seine übrige äußere Erscheinung nicht die nötige Rücksicht gegenüber seinen Mitmenschen aufbringt, auf deren Verkehr er angewiesen ist, Achtung einflößt — so wenig wird es ein Mensch vermögen, der seine gesundheitlichen Verhältnisse leichtfertig vernachlässigt, sondern er wird immer abstossend und gegebenenfalls gefährlich wirken, sei es psychisch als schlechtes Beispiel für andere, sei es als infolge dieser Vernachlässigungen sich auswirksender körperlicher Infektionsherd.

Ebenso klar ist unsere Verantwortlichkeit gegenüber unsren Angehörigen, der Familie und gegenüber dem Staate.

Die Grundlage des Gedeihens eines jeden Staates ist die Familie. Das Gedeihen dieser Gemeinschaft im kleinen bedingt das Gedeihen der großen Familiengemeinschaft, d. h. eben des Staates. An ein Gedeihen der Familie und als direkte Folge davon des Staates ist nur dann zu denken, wenn jeder einzelne Familienangehörige über die zu ersprießlicher Arbeit nötige körperliche und geistige Gesundheit verfügt. Nur ein gesundes Individuum ist im Stande, alle jene Aufgaben zu bewältigen und jene Ziele zu erreichen, die das Gedeihen, die kulturelle Entwicklung und Vervollkommnung der großen menschlichen Gemeinschaft, die wir erstreben, bedingen. Ohne Gesundheit kein Fortschritt, kein Aufstieg — kein Sieg.

Gesundheit ist also recht eigentlich eine Pflicht, und in dieser Pflichterfüllung liegt das Heil des Einzelnen und der ganzen Welt.

Wie erhalten wir uns nun am besten unsere Gesundheit? Die Antwort ist kurz und lautet: Durch ein naturgemäßes Leben. Und was heißt naturgemäß leben? Nichts anderes, als vernünftig leben, so leben, wie es unsere persönlichen körperlichen und geistigen vererbten Anlagen nach Maßgabe der medizinisch-wissenschaftlichen Forschungsergebnisse verlangen resp. gestatten. Eine Schablone läßt sich also da nicht aufstellen; man kann nicht einfach nach einem bestimmten System sein Leben einrichten, sondern die gesundheitliche Lebensführung jedes Einzelnen muß eine durchaus individuelle sein. Wegleitend dabei kann nur der erfahrene Arzt sein. Er ist in jedem Falle zu Rate zu ziehen, er allein kann die Art und Weise der Lebensregulierung bestimmen.

Allgemein wegleitend aber ist doch das mit Sicherheit zu sagen: wie in jedem gut geführten Haushalte die Einnahmen und Ausgaben sich die Waage halten müssen, wenn ein ersprießlicher Erfolg gezeitigt werden will, so müssen sich auch im Körperhaushalte diese beiden Faktoren ergänzen. Man darf einerseits nicht nur ausgeben, das würde den Körper ruinieren — aber man darf auch anderseits demselben nicht übermäßig Dinge zuführen, die an und für sich ja gut, wichtig und nötig sind — im Übermaß aber dort eben wieder schaden. Mit einem Wort: man muß Maßhalten. Das gilt nicht etwa bloß in Bezug auf die elementarste Forderung zum Zwecke der Körpererhaltung — der Ernährung, sondern auch in Bezug auf die eigentlich als gesundheitserhaltend gepriesenen und anerkannten Bestrebungen der Körperhygiene, des Sports, der Abhärtung und dergleichen Dinge. Überall heißt es individualisieren, nicht schablonisieren — kein Übermaß im einen noch im andern — Maß- und Zielhalten!

Was die Ernährung anbetrifft, so ist vor allem darauf hinzuweisen und daran festzuhalten, daß im Großen und Ganzen viel zu viel und viel zu oft gegessen wird. Freilich darf man auch hier nicht alles über den gleichen Leistungsschlag — einer der schwer körperlich arbeiten muß, hat mehr Nahrungszu-

fuhr nötig, als ein Leichtbeschäftiger oder ein geistig Arbeitender. Klimatische Verhältnisse spielen dabei ebenfalls eine Rolle. Aber man darf doch sagen, daß durchschnittlich in Nahrungssachen des Guten zu viel getan wird und daß gerade der verflossene Krieg speziell in unserem Lande — ich spreche nicht von jenen Ländern, wo infolge zu knapper Lebensmittelzu führen tatsächlich eine Unterernährung eingetreten ist — deutlich gezeigt hat, daß ein in Folge Unverhältnis gewisser Lebensmittel oder in Folge starker Teuerung derselben gefürchter Tisch nicht nur keine schädigende Wirkungen gezeigt, sondern viel eher zum persönlichen Besserbefinden des Einzelnen beigetragen hat. Man lebt nicht, um zu essen, sondern man isst, um zu leben, und der Mensch lebt nicht von dem, was man sich alles zuführt, sondern von dem, was der Körper für seinen Aufbau auch wirklich verarbeitet. Es genügt deswegen die zur Aufrechterhaltung der normalen Organfunktionen des menschlichen Körpers gerade nötige Nahrungsmenge vollauf, um den Menschen arbeitsfähig und fröhlig, d. h. gesund zu erhalten. „Halt Maß und Ziel — is nicht zuviel!“ ist ein altes, aber immer noch wahres Leitwort.

Was von der Nahrung gilt, das gilt ebensowohl von den sogenannten Genussmitteln. Man kann über den Wert und Unwert derselben, mögen sie Alkohol, Kaffee, Tee, Tabak oder sonstwie heißen, in guten Treuen verschiedener Meinung sein. Ich selber gehöre nicht zu denen, die um jeden Preis die Enthaltsamkeit gegenüber allen diesen Dingen predigen. Sie sind wohl im Stande, zu richtiger Zeit und unter zutreffenden Umständen genossen, Gutes zu stiften — eines immer vorausgesetzt: Daß man sich ihrer mit Vorsicht und Maß bedient und sich nicht von ihnen zum Sklaven machen läßt. Immerhin unterstütze ich jeden, der den Willen dazu hat, sich gänzlich dieser zum Leben nicht absolut nötigen Beigaben zu enthalten, stets in seinem Bestreben, verurteile aber wie gesagt auch den nicht in fanatischer Weise, der sich sein Glas Wein gestattet, gelegentlich seinen Kaffee trinkt und ein Pfeifchen oder eine Zigarre raucht, wenn er alles das, wie ein Weiser, wirklich bloß zu zeitweisem Genüß und nicht aus Gewohnheit und im Übermaß tut. Auch hier Maß und Ziel, lieber Leser, und Du wirst gut fahren.

Und nun noch ein Wort über die zur Förderung der Gesundheit empfohlenen, verschiedenen Maßnahmen. Alle diese Dinge sind gesundheitlich durchaus von relativer Bedeutung und dürfen nicht unbesehen und schablonenhaft angewendet werden. Es gibt kein allein seligmachendes System, kein Allerweltsgesundheitsmittel, ob es in noch so hohen Lönen auch als solches angepriesen wird. So gut wie Fräß und Böllerei, Tabakmissbrauch oder geschlechtliche Erzeugnisse dem Menschen ungeheuren Schaden zufügen können, so auch die als gesundheitsfördernd angepriesenen Prozeduren und Systeme, heißen sie nun Vegetarismus, Freiluft- und Nacktkultur, Naturheilkunde, Gymnastik und Sport, Müllern, Schwemmingen oder Kneippen. Jedes einzelne dieser Hilfsmittel mag im einzelnen Falle vorzüglich sein und segensreich wirken — verallgemeinert als System, angepriesen und angewandt, schablonenhaft auf jeden Körper und jede Konstitution übertragen, können sie ungeheuren Schaden stiften, der aber dann leider nicht diesem falsch angewandten System, sondern viel eher der infolge dieser Anwendung nötig gewordenen ärztlichen Behandlung in die Schuhe geschoben wird.

Es ist nicht gleichgültig, wenn ein Herzfraneker einfach darauflos „müllert“ oder ein Nierenfraneker „kneippt“ und alle möglichen Kaltwasseranwendungen an sich vornimmt — es ist nicht gleichgültig, wenn ein nervös über-

reizter Mensch forcirt turnt und hantelt, Bergtouren macht oder Sonnenbäder nimmt — alle diese Leute können unter der kritiklosen Anwendung aller dieser, an und für sich in geeigneten Fällen vorzüglichen Maßnahmen schwersten Schaden leiden. Auch hier hat der Arzt die Art des seinem Klienten zuträglichen Sportes oder Systems zu bestimmen, die Einzelanwendungen genau zu dosieren, je nach der natürlichen oder vererbten Anlage des Individuums. Es gibt in gesundheitlicher Beziehung keine Schablone — Sport und Abhärtung, Fasten oder Schwitzen und dergleichen Dinge sind zweischneidige Schwerter, die einem gelegentlich so tief ins Fleisch schneiden, daß man zeitlebens die Merkmale davon herumträgt, wenn sie am falschen Orte oder im Übermaß angewendet werden.

Also immer wieder, lieber Leser: Maß- und Zielhalten in allem — im Essen und Trinken und Rauchen und Lieben, in Ruhe und Arbeit, in Sport und Abhärtung! Damit will ich selbstverständlich durchaus nicht etwa einer Verweichung Deines Körpers oder einem ängstlichen Aufgehen in gesundheitlichen übertriebenen Vorbeugungsmaßregeln das Wort reden. Vernünftig sein — denken — den Verstand walten lassen — Maßhalten — den Arzt fragen, wo man am Berge steht — den goldenen Mittelweg einhalten in allem, was Du tust, dabei aber doch sich seines Lebens freuen — das ist's, was ich Dir anempfehle. Handle danach und Du wirst Dich wohl befinden dabei!

## Eine kirchliche Weltkonferenz für eine Kirchenunion.

Wohl auf keinem Gebiete gehen die Anschaunungen so weit auseinander wie auf dem der Glaubensansichten und der kirchlich-religiösen Uebung. Der Gedanke, eine Verständigung der getrennten christlichen Kirchen durch persönliche Aussprache zu erreichen, mochte deshalb anfänglich großen Zweifeln an der Durchführbarkeit und am Erfolg einer Weltkonferenz begegnen. Die Initianten waren aber von der Notwendigkeit einer gegenseitigen Annäherung so überzeugt, daß sie frohgemut die einleitenden Schritte taten und sich auch durch den unseligen Weltkrieg von der weiteren Verfolgung des vorgestecften Ziels nicht abhalten ließen. Heute, nach zehnjähriger beharrlicher und umsichtiger Vorarbeit hat man so viel erreicht, daß die in Aussicht genommene Weltkonferenz in Sachen des Glaubens und der Kirchenverfassung gesichert ist. Ihre Präliminar konferenz hat diesen Sommer in der Schweiz getagt. Über die Idee erschienen zahlreiche Broschüren in englischer, deutscher, französischer, italienischer, holländischer, spanischer, schwedischer, russischer, neugriechischer und lateinischer Sprache.

Der Gedanke ging von der protestantisch-bischöflichen Kirche der Vereinigten Staaten aus. Im Schoße der Generalsynode, die mit Einschluß von 104 Bischöfen etwa 5500 Geistliche zählt, schlug Rev. D. W. T. Manning, Rektor der Trinitätskirche zu New-York, die Ernennung eines Komitees vor, das den Auftrag hätte, die Möglichkeit der Einberufung einer Weltkonferenz zu studieren, zu der alle christlichen Gemeinschaften behufs einer Besprechung der wichtigsten Probleme der Glaubenswahrheiten und der Verfassung zur Herbeiführung einer kirchlichen Verständigung einzuladen wären. Am 19. Oktober 1910 wurde dann von der Kammer der Bischöfe und derjenigen der