

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 32 (1928-1929)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gesundheit und Krankheit  
**Autor:** Schrönghamer-Heimdal, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663187>

### **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:** 02.04.2026

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

send vorüberdefilierten. Die Promenade begann. Alles verlief wunderbar, bis plötzlich irgendeine exzentrische Miß aus der Reihe sprang, auf Tolstoi zustürzte, um ihm die Hand zu schütteln. Der Ärmste wehrte sich nicht, sondern begann im Gegenteil sich sehr liebenswürdig mit der Amerikanerin zu unterhalten. Unter anderem fragte er sie, welches seiner Werke ihr am besten gefallen habe. Die Miß geriet in Ver-

legenheit; sie hatte ganz vergessen, daß es außer dem großen Tolstoi auch noch einige Schriften von ihm gab, die ihr unbekannt geblieben waren. Der alte Mann hatte Mitleid mit ihr und kam ihr zu Hilfe:

„Gewiß: „Kindheit und Knabenalter“?

„O ja! . . .“ fiel die Miß ein. „Natürlich: „Kindheit und Knabenalter“ . . . natürlich, wie konnte ich es nur vergessen!“

## Gesundheit und Krankheit.

Von F. Schrönghamer-Heimdal, Passau-Haidenhof.

Wann ist der Mensch gesund? Wenn er seinen Körper nicht spürt.

\*

Wie die Krankheit eine Last ist, so ist die Gesundheit eine Lust: Urlust des Lebens, Normalzustand des Menschen wie aller Geschöpfe: „Und er sah, daß es gut war.“

\*

Gesundheit hängt zweifellos mit Sinn und Gesinnung zusammen. Der Gesunde ist stets wohlgesinnt, „himmelhochjauchzend“. Sein ungeschwächter Sinn ist weltweit offen: „Seid umschlungen, Millionen!“

\*

Ruhe und Kraft, Friede und Freude, Güte und Behagen — wo die sind, ist alle Gesundheit.

\*

Der gesunde Mensch ist immer zum Lachen und Jauchzen aufgelegt, sofern ihm die Ungefunden nicht „auf die Nerven“ gehen oder „im Magen liegen.“

\*

Gesundheit ist die erste soziale Pflicht. Das sollten sich vor allem die Staatsmänner und Politiker merken.

\*

Mitleid ist recht. Aber höher steht Mitfreude. Denn diese offenbart den tiefsten Grund aller Gesundheit: den Einklang mit

dem geistigen Weltgesetz, das auf Freude gestellt ist.

\*

Gesundheit ist der Sinn der Schöpfung. Wie könnte sie sonst „gut“ sein? Wer gegen diesen Sinn der Schöpfung verstößt, sündigt. Jede Krankheit geht auf Sünden zurück, sei es auf eigene oder auf „Sünden der Väter.“

\*

Sünde heißt das zu Sühnende. Sühnen aber heißt gutmachen, gesund werden, an Leib und Seele. Wo Krankheit „ausbricht“, ist schon ein Weg zur Gesundheit.

\*

Es hat schon seine Richtigkeit mit der „Erb-sünde“. Das weiß niemand besser als die Ärzte und — Rechtsanwälte: Beide Berufe wären überflüssig, wenn die Erbsünde nicht wäre.

\*


Niemand sollte sich fortpflanzen dürfen, der nicht leiblich und geistig völlig gesund ist — eben wegen der Erbsünde. Gesundheit vererben sollen wir dem kommenden, glücklichen Geschlecht.

\*

Gesundheit ist Ausfluß des seelischen Gleichgewichtes.

\*

Das Zauberwort zur Gesundung heißt: „Ich will!“

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprung: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Auswärtige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.