

Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 29 (1939)

Heft: 40

Rubrik: Nachdenkliches

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: 09.02.2026

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

Lach dich gesund!

Es handelt sich um wichtige innere Vorgänge.

Früher hat man häufig behauptet, Menschen, die viel lachen, würden dick. Zwischen dem Dickwerden und dem Lachen besteht nun keinerlei innere Beziehung. Höchstens sind im Durchschnitt Menschen mit einem ruhigen Gemütszustand leichter geneigt zu lachen. Und Menschen mit einem ruhigen Gemüt sind oft dick. Aber vom Lachen allein ist noch niemand fett geworden. Auf der anderen Seite aber können alle Biologen, alle Ärzte bestätigen, daß das Lachen als Vorgang und zwar nicht nur in seelischer Hinsicht eine außerordentliche wichtige Übung des Körpers ist, bei der sich eine Anzahl Muskeln der Brust und der Eingeweide, einschließlich Magen, Leber, Lunge und Herz in Bewegung setzen und die Anspannung erreichen, die man heute gewöhnlich als gesunde Übung bezeichnet.

Im allgemeinen sagen die Ärzte und die Sportlehrer, daß das Reiten, das Wandern und das Schwimmen die besten und gesündesten Körperübungen seien. Aber das Lachen ist noch besser als die genannten drei Übungen. Natürlich muß das Lachen aus vollem Herzen kommen, nicht gezwungen sein, sich nicht in der Form eines medernden Kicherns auslösen, sondern eben in einem lauten, vollen Lachen aus vollem Hals. Es ist falsch, wenn man sagt, ein lautes Lachen verrate ein leeres Gehirn. Zwischen dem Lachen und dem leeren Gehirn ist genau soviel Zusammenhang wie zwischen dem Lachen und dem Körperumfang. Man weiß vielmehr, daß besonders kluge Frauen sehr herzlich lachen konnten und die tiefsten Denkerinnen in der Frauengesellschaft auch die fröhlichsten und die besten Lacherinnen waren.

Für die Frau ist es besonders wichtig, daß durch das Lachen das Blut verbessert wird. Die roten Blutzörper werden u. a. in den Knochen erzeugt. Das Mark der Rippen aber erzeugt besonders viele rote Blutzörper. Wenn man lacht, schickt man über die normale Zirkulation hinaus mehr Blut zu den Rippen und regt dadurch die mechanischen Vorgänge an, die in ihren Folgeerscheinungen dann die Erzeugung von roten Blutzörperchen nach sich ziehen.

Wir haben also in der Fröhlichkeit, im Lachen gewissermaßen, ein Bekämpfungsmittel gegen die Blutarmut vor uns. Gleichzeitig wird natürlich eine Frau mit einer gesunden Blutzirkulation, gegenüber allen anderen Krankheiten, gleichfalls eine größere Widerstandskraft beweisen, als eine Frau, die melancholisch und trübsinnig herumhängt, nicht lachen kann und auch nicht genug Blut in den Adern trägt.

Man kann sich im wahren Sinne des Wortes gesund lachen. Jeder Teil unseres inneren Mechanismus wird dadurch berührt. Wir regen die Mechanik unseres Körpers zu aufbauender Tätigkeit an. Deshalb als Leitsatz: Lach' dich gesund!

Ihr Charakter, wie Ihre Lieblingsspeise

Interessante Ernährungsrätsel und deren Lösungen.

Mit Hilfe einer amerikanischen Biochemikerin hat man eine neue Charakterlehre ausgearbeitet, die darauf beruht, daß die Charaktereigenschaften einer Person, das Temperament eines Menschen und vor allem das Temperament einer Frau von der chemischen Aufmachung des betreffenden Menschen, der betreffenden Frau abhängt. Diese chemische Aufmachung aber kann durch die Nahrung dem Lebewesen beigebracht werden. So ist es also möglich auf der einen Seite (wenn wir früh genug beginnen) unser Temperament und unsere Charaktereigenschaften zu formen und auf der anderen Seite eine Beeinflussung, eine Milderung zu erwirken.

So wird behauptet, daß Frauen, die viel Sellerie, Spinat und Gurken essen, sehr häufig sich als Leiterinnen in großen Betrieben bewähren. Es handelt sich um sogen. dynamische Persönlichkeiten, bei denen die großen Prozentsätze an Sodium, die mit der Nahrung aufgenommen werden, sich praktisch auswirken.

Aber Frauen und Mädchen, die sich gern verwöhnen lassen,

die keine Neigung haben, sich irgendwie selbst im Leben durchzusetzen, Frauen, die kaum genügend Energie aufbringen, einen Beruf zu ergreifen oder für die Familie zu sorgen, gehören zum sogen. Magnesium-Typ. Diese Frauen würden (wenn es auf sie anfände) nur von Apfelsinen, Grape-Fruit und leichten Salaten leben. Wenn man aber solchen Frauen viel Radieschen, Brunnenkresse und ähnliche Gemüse gibt, kann man aus dem Magnesium-Typ einen sogen. Mangan-Typ entwickeln, bei dem das Interesse für die Lebensverhältnisse und sogar für den Aufbau einer Familie wach wird.

Man hat Experimente in dieser Richtung z. B. mit Ratten unternommen, bei denen auf der einen Seite die Zufuhr an frischen Gemüsen gefürchtet wurde, während man den Tieren nur Apfelsinen usw. gab. Der Mutterinstinkt verschwand vollkommen, kehrte aber zurück, als man sich zur Mangan-Ernährung wandte.

Von Kaufleuten wird gesagt, daß diese mit besonderer Vorliebe einerseits Käse und Eier und andererseits Schokolade verzehren. In diesen Nahrungsmitteln findet man sehr viel Phosphor. Phosphor aber soll imstande sein, die geistige Eigenschaft so aktiv werden zu lassen, daß ein sogen. Lieberkaufmann daraus entsteht.

Menschen, vor allem Frauen, die sich in der Haupthälfte von Mohrrüben und Blumenkohl ernähren, entwickeln in sich einen sogen. Sulphur-Typ, der gewissermaßen alles mit den Nerven tut. Wer sich aber als Wissenschaftler bewähren will, der muß viel Eisen zu sich nehmen. Es genügt übrigens, wenn man gewaltige Mengen getrockneter Pflaumen ist, um den Ausfall an Eisen, den man sonst vielleicht in der Tagesnahrung hat, auszugleichen.

Weltgeschichte

Das schöne Wort „Verbrüderung“
Ist über Nacht verklungen,
Und auch der Mensch steigt wiederum
In seine Niederungen.

Die Welt ist faul und windet sich
In Komplikationen;
Es ist gewiß und sicherlich
Kein Schlechtes, darauf zu wohnen.

Die Völker schicken sich wohl an
Einander auszurotten,
Du heiliger Sebastian,
Die reinsten Hottentotten!

Zur Lust, zur See wird frohgemut
Vergeltung jetzt geblasen,
Die Menschheit steigert sich in Glut
Und zittert in Ekstasen.

Sie stürzt mit blinder Teufelsucht
Sich in das große Sterben,
Und überläßt die franke Frucht
Den dezimierten Erben.

Vom Frieden ist man abgerückt
In dieser Zeit der Schrecken,
Und d's Genfer Täubchen, eingenickt,
Läßt hängen seine Ficken.

Man feiert den modernen Sport
Der Bomber und Kanonen,
U-Boote haben jetzt das Wort,
Und Tanks und blaue Bohnen.

Es schaufeln sich das eigne Grab
Die Geister mit den Waffen;
Oh, Mensch, es geht mit dir bergab,
Du kehrst zurück zum Affen!

Carlo.