

**Zeitschrift:** St. Galler Schreibmappe

**Band:** 31 (1928)

**Rubrik:** Schreibmappe

#### **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:** 01.01.2026

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

## Gesundheitspflege.

Eine der wichtigsten Vorbedingungen für die Erhaltung der Gesundheit ist die Pflege der Zähne. Trotzdem ist die Verbreitung der Zahnkrankheiten in unserer Zeit eine ausserordentlich grosse und sie nimmt, trotz der bedeutenden Fortschritte in der Zahnelektionskunde, namentlich unter den Kindern noch immer zu. Als Ursache wird die gegen früher wesentlich verfeinerte Lebensweise, die weicheren Speisen und namentlich die in denselben enthaltenen Säuren, die das Zahnbett angreifen, bezeichnet. Natürlich spielt hierbei auch die Pflege und Reinhal tung des Mundes und der Zähne nach jeder Mahlzeit eine grosse Rolle. Da im Elternhause einer regelmässigen Zahnpflege oft nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird, hat man in richtiger Erkenntnis der Wichtigkeit gesunder Zähne für die Ernährung Schulzahnärzte für regelmässige Untersuchung und Behandlung angestellt, deren Tätigkeit zweifellos einen günstigen Einfluss ausübt, doch müssen Eltern und Geschwister hier tüchtig mithelfen und die Kinder auf den Wert guter und gesunder Zähne hinweisen und zu regelmässiger und gründlicher Reinigung der Zähne anhalten, wozu keineswegs teure Pasten und Pulver nötig sind, sondern es genügen eine nicht zu harte und saubere Zahnbürste und lauwarmes Wasser durchaus. Dabei ist aber darauf zu achten, dass die Zahnbürste in der Richtung der Zähne, also von oben nach unten geführt wird, damit die zwischen den Zähnen sitzenden Speisereste nicht zwischen die Zähne gedrückt werden. Nötig ist auch ein gründliches Ausspülen der Mundhöhle mit lauwarmem Wasser. Nur so können die Mund- und Zahnkrankheiten vermieden werden. Von Zeit zu Zeit sollte das Gebiss einer gründlichen Kontrolle unterzogen werden, denn es ist viel leichter, im Anfangsstadium einen kranken Zahn wieder herzustellen und zu erhalten als bei vorgesetzter Fäulnis (Karies).

Von grösster Wichtigkeit für die dauernde Erhaltung der Zähne sind die Zahnnerven. Wird in einem angefressenen Zahn der Nerv abgetötet, so wird der betreffende Zahn wohl empfindungslos, aber er büsst gleichzeitig auch die Ernährung durch die Zufuhr der zu seiner Erhaltung nötigen Nährsalze ein. —

In der rauhen Jahreszeit, wo Erkältungen viel mehr eintreten als im Sommer, ist naturgemäss auch die Ansteckungsgefahr in der Eisenbahn, in Versammlungen und Zusammenkünften in geschlossenen Räumen eine viel grössere als wenn man sich im Freien bewegt. Hals-, Lungen- und Grippe-Kranke stossen beim Husten, Niesen und Sprechen zahlreiche Bazillen aus, die bei Gesunden vielfach die gleichen Krankheiten hervorrufen. Es ist deshalb dringend geboten, Mund und Nase vor dem Eindringen dieser Krankheitserreger durch das Taschentuch oder die Hand möglichst zu schützen und eine zu nahe Berührung mit solchen Kranken zu vermeiden. Daraus folgt, dass man auch die Unterhaltung mit denselben nur auf Distanz führen sollte, wie es auch Pflicht der Kranken ist, das zu nahe Sprechen zu vermeiden. Das beste Mittel gegen die Ansteckung ist ausgiebige Lüftung der Räume durch Öffnen der Fenster oder Inbetriebsetzung vorhandener Ventilatoren. Denn frische, reine Luft ist der wirksamste Schutz gegenüber sogenannter Tröpfcheninfektion, die Ursache der Erkrankungen besonders in dichtbesetzten Eisenbahnabteilen und in andern Verkehrsmitteln. —

## Hans Ammann, Comestibles

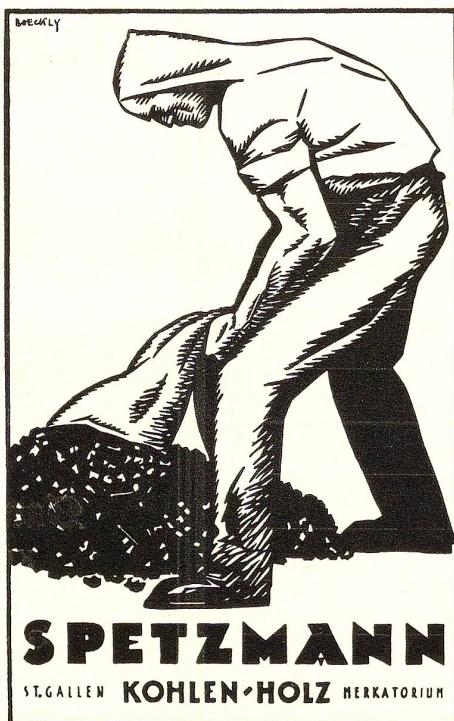
vormals A. Sieber-Weber  
Neugasse No. 46 ST. GALLEN C Telephon No. 171

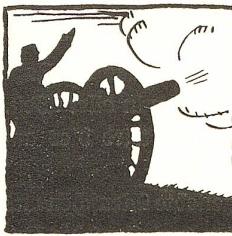
### Spezial-Geschäft

in

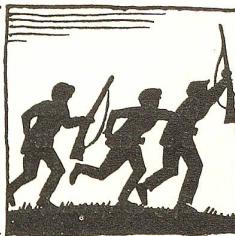
Geflügel, Fischen, Wildbret  
Reise- und Touristen-Proviant

Prompter Versand nach auswärts



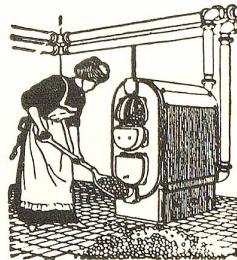


OKTOBER



1. Montag
2. Dienstag
3. Mittwoch
4. Donnerstag
5. Freitag
6. Samstag
7. Sonntag
8. Montag
9. Dienstag
10. Mittwoch
11. Donnerstag
12. Freitag
13. Samstag
14. Sonntag
15. Montag
16. Dienstag (Gallus)
17. Mittwoch
18. Donnerstag
19. Freitag
20. Samstag
21. Sonntag
22. Montag
23. Dienstag
24. Mittwoch
25. Donnerstag
26. Freitag
27. Samstag
28. Sonntag
29. Montag
30. Dienstag
31. Mittwoch

## Zentralheizungen



Elektrische  
Warmwasser-Apparate  
in Verbindung mit der Heizung

Vorteilhafte Entwürfe und Ausführungen

F. Hälg, Ingenieur, St. Gallen

Lukasstrasse 30 — Telephon 2265

Jacob  
Pfister & Co.  
PAPIER-  
GROSSHANDLUNG

Herisau  
und  
St. Gallen

## Allerseelen.

Nach glanzvollen Oktobertagen trübe Novemberstimmung! Kürzlich die Natur noch im farbenreichen Herbstgewand, heute allüberall ein Welsen und Sterben. Das Bild der Vergänglichkeit. Blatt um Blatt löst sich und zitternd sinkt es, vom Abschiedshauch der Luft leise bewegt, zur Erde. Das Menschenherz versteht diese Sprache.

November, Allerseelentage, Gedenktage der Toten! Oft im Jahre gedenken wir ihrer, aber die Hast des Lebens und die Forderungen des Alltags lassen uns nicht immer, wie wir es wünschen, der Erinnerung leben. Darum sind wir dankbar dafür, daß man nach altem gutem Brauche die ersten Novemberstage den Abgeschiedenen weiht, gemeinsam und öffentlich die geistige Verbundenheit mit ihnen bekundet.

In fast endlos scheinenden Reihen ziehen schwarz gekleidete Menschen zum Friedhof hinaus, alle von dem einen Gedanken besetzt: Liebe und Verehrung den Entschlafenen. Ja, die Liebe und Unabhängigkeit ist groß, das sagen uns die vielen Blumen, welche alljährlich um diese Zeit die langen Reihen der Grabeshügel zieren. Alstern und Christanthenen, die letzten Blumen des Spätherbstes, herrschen wie früher immer noch vor; daneben haben aber auch manch andere, öftmals selbstgezogene Sonnenkinder mitgeholfen den Friedhof in einen blühenden Garten zu verwandeln. Kränze ohne Zahl vollenden die Zierde, wobei die erfreuliche Tatsache wahrzunehmen ist, daß sich in den letzten Jahren in Form und Farbenzusammenstellung ein gewisser kunstgewerblicher Einfluß geltend macht. Nicht weniger liebvolle geziert sind auch die Urnenhallen; weit herabhängende Asperagus und lilafarbige Primeln bilden den bevorzugten mildfarbigen Schmuck.

Allerseelen! Vor den Ruhestätten der Toten stehen die Menschen, sinnend und betend, alle eng verbunden durch das unsichtbare Band der Trauer. Trotz der großen Zahl herrscht feierliche Stille. Es sind Augenblicke stillen Gedenkens, bei denen die Gedanken nicht haften bleiben am Orte, wo wir uns befinden, sondern auch hineilen zum stillen Bergfriedhof, zum Kirchlein am See und weit, weit herum im Lande, wo liebe Angehörige, Freunde und Bekannte

ihre letzte Ruhestätte gefunden haben. Je höher für uns die Zahl der Jahre steigt, um so mehr haben wir zu gedenken in aller Welt. „Das Leben ist ein stetes Abschiednehmen“, wem wird dies am Allerseelentage nicht bewußt?

Abschied ist hart, namentlich dann, wenn geliebte Menschen uns für immer verlassen; die Erinnerung an mit ihnen glücklich verlebte Tage ist süßer Trost. Wie werden sie leben, die Bilder längst verschwundener Zeiten! Manch Geschehnis, das scheinbar für immer vergessen, erscheint vor dem geistigen Auge zu neuem Leben.

Gefühle der Dankbarkeit erwachen für all das Gute, das wir aus ihrer Hand empfangen durften. Das Heimweh fordert sein Recht und manche Träne fällt verstohlen auf ein geliebtes Grab. Der Tod hat getrennt, unerbittlich und oft noch viel zu früh; die Erinnerung bringt uns als vereinigendes Band den Toten so nah. Aus diesem Grunde haben manche schon am Allerseelentage in der stillen Stunde auf dem Friedhof Seelenruhe und inneres Gleichgewicht wieder gefunden. Mit neuem Mut und gefräßiger Lebensbejahung kehrten sie vom Totenfest ins Leben zurück, das außerhalb der Friedhofsmauer brandet, heftiger denn je.

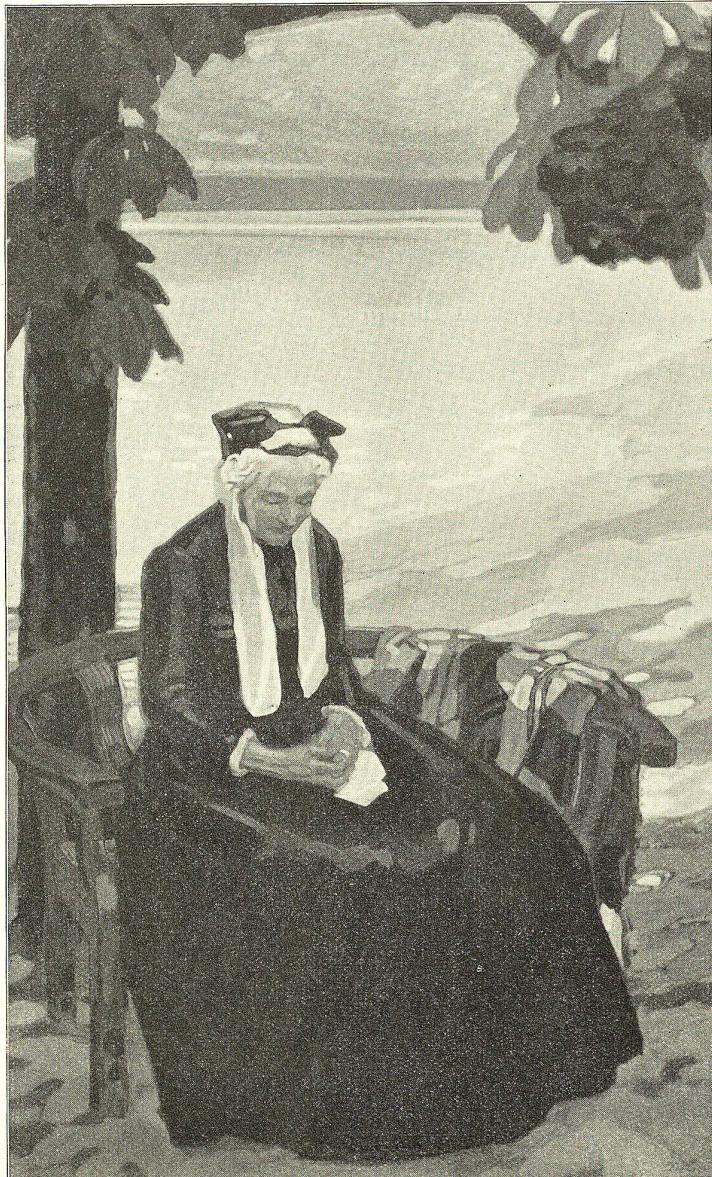
Über allem aber steht der Unsterblichkeitsgedanke, die Hoffnung auf ein Wiedersehen. Nicht nur die Stimme der Vergänglichkeit spricht zu uns aus den Gräbern, eben-

so laut vernehmbar tönt auch der Gedanke, daß die Trennung nur vorübergehend ist. Daran wollen wir uns klammern, wenn der Schmerz zu groß werden will; dann wird das Fest der Toten zur Hilfe für uns Lebende.

Allerseelen, Tag der Trauer im Jahre; Allerseelentage im Leben, sie drücken noch viel mehr. Oft brechen sie herein mit Macht, verschuldet oder unverschuldet, dort, wo wir es am wenigsten geglaubt; sie bleiben für niemanden aus, auch für dich und mich nicht, freundlicher Leser.

November 1927.

Anton Helsing.



Allerseelen.



NOVEMBER



1. Donnerstag
  2. Freitag (Aller)
  3. Samstag
  4. Sonntag
  5. Montag
  6. Dienstag
  7. Mittwoch
  8. Donnerstag
  9. Freitag
  10. Samstag
  11. Sonntag
  12. Montag
  13. Dienstag
  14. Mittwoch
  15. Donnerstag
  16. Freitag (Othmar)
  17. Samstag
  18. Sonntag
  19. Montag
  20. Dienstag
  21. Mittwoch
  22. Donnerstag
  23. Freitag
  24. Samstag
  25. Sonntag
  26. Montag
  27. Dienstag
  28. Mittwoch
  29. Donnerstag
  30. Freitag



# Pelze

## Jaquettes Mäntel Besätze

**A. Ledergerber**, Kürschner  
Neugasse 44                   **St. Gallen**

# *Verlags-Buchbinderei*

*Vergoldeanstalt  
Geschäftsbücher-Fabrikation  
Bureau-Kartonnage  
Einrahmungen  
Maschinen-Falzerei  
Spezial-Reklame-Artikel  
Kunstgewerbliche Arbeiten*



*J. Hachen's We & Co*

## *St. Gallen*

*Schwertgasse 11, Katharinengasse, b Stadttheater*

Gegründet 1902 | Telefon 2103