Zeitschrift: Schweizerische Taubstummen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Fürsorgeverein für Taubstumme
Band: 7 (1913)
Heft: 6

Artikel: Gewöhne deinen Körper an Bewegung!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-922898

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: 24.12.2025

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

aus schöner Seide und feinen Fellen bereitet. Die Hülle des Eies selbst wurde mit großen Luftlöchern versehen. Die Katze wurde erst kurze Zeit zuvor in das Ei getan, bevor die Prinzessin in den Saal trat. Der Kaiser selbst hatte das Versteck für das Ei ausgesucht. Die Prinzessin überlegte, wo denn wohl das Ei versteckt sein könnte. Da rollte plötzlich das große Ei mitten in den Saal vor die Prinzessin hin Und heraus sprang aus dem Ei, dessen Deckel sich durch die Bewegung gelöst hatte, das kleine Kätzchen. Das Tierchen hatte sich in dem Ei unbehaglich gefühlt und hatte Bewegungen gemacht. Dadurch war das Ei ins Rollen gekommen. Und so hatte die Prinzessin das Osterei nicht erst zu suchen brauchen! M. M.

Zur Belehrung

Gewöhne deinen Körper an Bewegung!

Das ist eine Mahnung, die jedem nicht oft genug gesagt werden kann. Wenn sie manchem Menschen nicht täglich in die Ohren gellt, beherzigt er sie nicht. Das bringt so die liebe Bequemlichkeit mit sich. Mir gegenüber wohnt ein Schuster. Er ist ein fleißiger Mann. So lange das Tageslicht ausreicht, hämmert er drauf los. Wohl springt er dann und wann auf, um den Körper zu dehnen und zu strecken. Aber schnell sitzt er wieder auf seinem Schemel. So geht es, wie gesagt, den ganzen Tag. Kommt nun endlich der Abend herbei, brennt sich der Schuster eine Pfeife an und geht wohlgemut die Straße hinunter. Wohin wohl? Ins Freie, um seine vom Sitzen steifen Glieder zu bewegen? I bewahre! In das Gasthaus geht's, hinter den Biertisch, zu den guten Freunden und zu den Karten. Und nun soll man ja nicht etwa glauben, dieser Meister bilde eine Ausnahme. Wie er, so machen's die meisten Leute. Ist das richtig? Nein, das ist unrecht. Das ist ein Verbrechen an der Gesundheit.

Beobachte ein kleines, unverständiges Kind. Liegt es in der Wiege, ohne festgeschnürt zu sein, so strampelt es mit Händen und Füßen. Es empfindet das Bedürfnis, die Glieder zu bewegen. — Löse einen Hofhund von der Kette. Wie rasend stürmt er umher und kann sich gar nicht genug tun in tollen Sprüngen. Alle Haustiere, die ins Freie gelassen werden, machen es ähnlich. Bei allen ist eine und dieselbe Ursache vorhanden: das Bedürfnis nach körperlicher Bewegung.

Rege Bewegung des Körpers fördert den Umlauf des Blutes. Sie erzeugt Wärme. Dadurch werden mancherlei Erkältungskrankheiten verhütet. Wird der Körper nicht oder nur wenig bewegt, so entstehen in demselben allerlei Stokkungen. Die Verdauungsorgane gewöhnen sich das Faulenzen an. Das Blut fließt träge. Die Körpersäfte sondern sich in den Lymphgefäßen nur ungenügend ab. Das sind oftmals die Ursachen von lebensgefährlichen Erkrankungen. Stubenhocker hört man häufig klagen über Magen-, Darm-, Nieren- und Blasenbeschwerden. Und das ist wahrlich kein Wunder.

Wozu sind die Pausen während der Unterrichtszeit eingerichtet? In denselben sollen die Schüler, die ja stundenlang stillsitzen mußten, ihre Glieder recken und strecken. Würden die Pausen wegfallen, so würden die Schüler bald körperlich und geistig träge werden. Ihr Appetit würde nachlassen, ihr Stoffwechsel sich vermindern. Die Schüler würden bald nachts schlecht schlafen und nervös werden.

Gegen alle die genannten Uebelstände gibt es kein besseres Mittel, als viel Bewegung in frischer, reiner Luft. Nach getaner Arbeit hinaus ins Freie! Laß Bier und Karten! Mit guten Freunden kannst du dich auch draußen treffen. Die körperliche Bewegung, gleichviel ob sie Arbeit oder Spazierengehen heißt, macht den Organismus arbeitsfähig und widerstandsfähig. Ein Mensch, welcher gewöhnt ist, mit Wind und Wetter zu kämpfen, kann weit mehr arbeiten als ein Stubenhocker. Krankheiten und andere Widerwärtigkeiten kommen schwerer an ihn heran. Es gibt eine ganze Menge Krankheiten, welche nur durch Muskelübungen geheilt werden können.

Regelmäßige körperliche Bewegung ist auch geeignet, das Leben zu verlängern, Faulenzerei aber, es zu verkürzen. Eine Maschine, welche lange stille steht, rostet ein und verdirbt. So geht's auch mit dem Körper. Das Sprichwort „Raste ich, so roste ich“ ist sehr wahr.

Also merke: Arbeit und Bewegung ist dem Körper ebenso nötig, wie der Maschine das Oel. Du hast es zum guten Teil in deiner Hand, dir Wohlbefinden, Arbeitsfreudigkeit, Gesundheit zu erhalten und das Leben zu verlängern.