**Zeitschrift:** Schweizerische Taubstummen-Zeitung

Herausgeber: Schweizerischer Fürsorgeverein für Taubstumme

**Band:** 16 (1922)

**Heft:** 12

Rubrik: Zur Belehrung

## 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:** 14.12.2025

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

# Siewi Zur Belehrung (3:50:20

## Bas follen wir lefen?

Halte dich nur an Bücher, die deinem Innensleben förderlich sein können und die dich bewahren vor jedem Schaden der Seele. Lies Lebensgeschichten bekannter und großer Gottesmänner. Solche Beschreibungen, Biographien genannt, sind — außer der Bibel — der beste Lesestoff zur Charakterbildung.

Gedichte sind die schönsten Blüten und der edelste Ausdruck der Sprache. Tue Gedichtbücher nicht einfach mit einer Handbewegung ab, denn sie fördern die Liebe zur wahren Schönheit, die Gott selbst in dein Herz gelegt hat. Hier ist natürlich nur von guten und reinen Gestelbst mur von guten und reinen Ges

dichten die Rede.

Lies langsam, lege das Buch zeitweise beiseite und denke über das Gelesene nach. — Gute Bücher lies zwei oder mehrere Male, langweilige

lies gar nicht.

Wichtige Stellen in einem Buche, die Einsbruck auf dich gemacht haben, unterstreiche oder schreibe sie heraus. Du wirst dadurch dein Gesächtnis schärfen und gleichzeitig dein Wissen bereichern.

Schwerverständliche Bücher lies nicht in einem Zuge durch, sondern lies jeden Tag einen Ab-

schnitt.

Lesen müssen wir, besonders wir Gehörlose. Einem Menschen spüren wir an, ob er belesen ist, d. h. viel gelesen hat oder nicht. Wer viel und gut liest, steigt in der Kultur höher (laßt Euch von Euren hörenden Freunden erklären, was Kultur ist!).

## Tief atmen macht gesund und schön!

Die Kunst des richtigen Atmens wird meist nur von Berufssängern erlernt. Und doch ist das richtige und tiese Atmen nicht nur für die Gesundheit notwendig, sondern auch eins der wichtigsten und billigsten Mittel zur Erlangung von Schönheit. Wenn man nicht ties genug atmet, so erhält der Organismus nicht genug Sauerstoff, und ohne genügende Sauerstoffzusuhr bekommt man kein gutes Aussehen, keine glänzenden Augen und keine schöne Figur. Die Lungen bedeuten für den Körper das, was die Fenster für die Wohnung sind; sie führen ihr

frische Luft zu, und wie ein Zimmer, in dem das Fenster nicht aufgemacht wird, dumpf und schlecht ist, so fehlt auch uns ber nötige Sauer= stoff, wenn wir nicht tief atmen. Zum richtigen Atmen gehört die richtige Körperhaltung. Um seine Lungen mit Luft anzufüllen, muß man den Ropf aufrecht halten, das Rinn ange= die Brust vorgestreckt, die Schultern zurückgenommen, den Nachen zurückgelegt. Diese Stellung ist immer bei= zubehalten, ob man steht, geht, oder sitt. Dann ist das tiefe Atmen leicht und erfolgt fast von selbst. Sehr zu empfehlen sind aber außerdem noch tägliche Atemübungen, die zwei= bis drei= mal im Tage je fünf Minuten lang ausgeführt werden. Man stellt sich mit dem Rücken gegen eine Tür ober eine Wand bei offenen Fenstern, so daß der Hintertopf, die Schultern, Ellenbogen und Hacken die Tür oder die Wand berühren und zieht ganz langsam durch die Nase die Luft tief ein, behält sie einige Sekunden und atmet sie dann langsam und allmählich wieder aus.

## Iahreswechsel.

Wir gehn dahin und wandern Don einem Jahr zum andern, Wir leben und gedeihen Dom alten zu dem neuen.

Denn wie von treuen Müttern In schweren Angewittern Die Kindlein hier auf Erden Mit Fleiß bewahret werden:

Also auch nicht minder Läßt Gott ihm seine Kinder, Wenn Not und Trübsal bliken, In seinem Schoße sitzen.

Gelobt sei seine Treue, Die alle Morgen neue! Lob sei den starken Händen, Die alles Herzleid wenden!

Laß ferner dich erbitten, S Dater, und bleib' mitten In unserm Kreuz und Leiden Ein Brunnquell unsrer Freuden. Schließ' zu die Jammerpforten Und laß an allen Orfen Auf so viel Blutvergießen Die Friedensströme fließen.

Sprich deinen milden Segen Zu allen unsern Wegen, Laß Großen und auch Kleinen Die Gnadensonne scheinen,

And endlich, was das meiste, Füll' uns mit deinem Geiste, Der hier uns herrlich ziere And dort zum Himmel sühre.

Das wollest du uns allen Nach deinem Wohlgesallen Du, unsers Lebens Leben, Zum neuen Iahre geben!

## exexex Briefkasten coxece

- Herzlichst verdankt! Alles las ich mit großem Interesse. Das ist eine lange Halbarbeitszeit! Könnten Sie es nicht als Beichner in L. versuchen wie U. K.? Das könnte vielleicht Herr J. H. auch? Nach St. G. kann ich wohl erst nächstes Jahr. Ja, wem ein tugendsames Weib beschert ist, das ist edler, denn die köstlichsten Berlen! Ihres Mannes Herz darf sich auf sie verlassen. Seit dem ersten Weltkriegsjahr sind schon acht Jahre vergangen, aber seine surchtbaren Folgen wollen nicht ausschen, sondern nehmen noch zu. Und dennoch lobern da und dort noch Kriege aus. D wahnsinnige Welt!
- H. L. in B. Wer mir seine Abressenänderung nicht mitgeteilt hat, darf sich nicht wundern, das Blatt nicht bekommen zu haben. Bitte künstig keine so blasse Bleististschrift!

Gilt auch andern Karten- und Briefschreibern!

B. H. in R. Alles richtig erhalten, danke! Treue ift eine seltene Pflanze und diese gedeiht bei Ihnen.

An mehrere Brief -nud Kartenschreiber. Bitte benket an die Augen der andern. Schonet die Augen derer, die eure Zeilen lesen sollen, und verwendet keine blasse Schrift! Wenn ihr schreibt, so nehmt stets Tinte oder einen kräftigen Bleistist. Bon Kranken erhält man gewöhnlich Bleististzeilen; das ist zu begreisen. Aber wer's vermag, soll lieber zur Tinte greisen. Ihr habt es auch nicht gern, wenn ihr Briefe bekommt, deren blasse Schrift nur mit großer Anstrengung der Augen zu lesen ist!



### Berein für Berbreitung guter Schriften.

Der Traum von Kubolf Fscher. (Preis 40 Rp.) Es ist die Geschichte einer jungen Che, die durch die unbegründete Eisersucht der Gattin in die Brüche zu gehen droht, aber durch beiderseitigs Entgegenkommen und die Anhänglichkeit des Kindes wieder geheilt wird, so daß Mann und Frau, jedes in seiner Art tüchtig und gut, sich wieder finden.

Veronika von William Wolfensberger. (Preis 35 Rp.) "Wo die schwielenhändigen großen Leute aus Ropferei und Trot den Weg nicht finden, da bringen zarte Kinderhände ein Segenswerk zustande, daß der liebe Gott sich wieder der Welt zudrehen muß."

# Bibliographie bes schweizerischen Tanb-

Bon Eugen Sutermeifter. (Fortsetung.)

"Ztschr. f. schw Statistik", 1866, S. 198. Dr A Wittstock, "Pädagog.Wanderungen", Cassel-Lp3., 1870, S. 4.

Wild, "Veranstaltungen 2c.", 1910, S. 425—426. —. "Soz. Kürsorge 2c.", 1919, S. 660—661. Sichler, "Erz." u. Unt.", S. 279

S. a. S. v B. — Fellmann. — Franseini. — Mindroz. — Mäß — Rambert. — Sutermeister, Landesaus- stellung 1914.

#### Kanton Wallis.

## 23. Gerunden (Géronde).

Beschluß des Staatsrates v. 24. April 1894 betr. Errichtung der T.-A. in Gerunden.

"Samml. d. Gesche, Defr. u. Beschlüsse d. Ats. Wallis v. 1893—1895, Bd. XVI, S. 184—185, auch in Französisch.

Vertrag vom 4. März 1894 zwischen d. Staate Wallis u. d. hochw. Bischof d. Diözese betr. Uebergabe d. Gebäude von Monastère oder Gerunden an den Staat Wallis.

"Samml. d. Gesethe, Dekr. u. Beschlüsse d. Kts. Wallis", 1894—1895, Bd. XVI, S. 289, auch in Französisch.