

Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 28 (1934)
Heft: 8

Artikel: Wie bleibe ich gesund?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-926955>

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: 12.01.2026

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

Zur Belehrung

Zermatter Erinnerungen 1932 und 1933.

Von Alwin Brupbacher.

(Fortsetzung.)

An diesem Nachmittag zogen schwere, schwarze Wolken herauf. Doch war es glücklicherweise nicht schlimm, da zugleich kräftige Bise wehte. Als wir am Samstag den 12. August, früh um $1\frac{1}{4}$ Uhr, aufbrachen, hatten wir in der Tat sternentklaren Himmel. In der Dunkelheit, im Scheine der Laterne des Führers, stiegen wir in unaufhörlichem Zickzackweg an den gewaltigen Steinbrüchen der Rimpfischwänge hinan. Auf Punkt 3314 Meter Höhe genossen wir ein schönes Schauspiel der Natur. Während hier der Morgen graute, grüßte uns der Tag von den Gipfeln der Monte Rosa. Als es hier hell wurde, sah man zuerst flammende Punkte wie Rubine auf den Gipfeln. Dann rötete sich der ganze Gipfel und erglänzte in blendendem Weiß. Das schmerzte uns in den Augen und zwang uns, die Schutzbrillen zu tragen. Nach kurzer Rast, nach dem Anseilen, kletterten wir in einem etwa 50 Meter tiefen Ramin auf den Längenfluhgletscher hinunter und dann am Rand des Gletschers hinauf. Zuletzt überkletterten wir etwa 100 Meter hohe Felsabfälle, und dann stiegen wir über den oberen Teil des Hubelgletschers zu den letzten, aber mächtigen Felsabstürzen des Gipfels. Beim Traversieren des kleinen Couloirs stießen wir die Eispickel in den Schnee, da sie uns nachher hinderlich waren. Auf prächtigen Felsstufen erkletterten wir rasch die Höhe und kamen auf den Vorgipfel und dann über die Einsattelung zum höchsten Punkt des 4203 Meter hohen Rimpfischhorn. Es wurde $1\frac{1}{2}$ Uhr. (Schluß folgt.)

Nur eine Bananenschale.

Erich Klein war immer ein gesunder und fröhlicher Bursch gewesen, bis eines Tages ein Wendepunkt in seinem Leben eintrat. Nach hartem Tagwerk kehrte er heim, müd und abgeschunden. Und da wollte es das Schicksal, daß er ausrutschte, hinfiel und sein Gehör verlor. Ueber eine Bananenschale! Eine achtlos hingeworfene Bananenschale hatte ihn ins Unglück gebracht! Erst hatte ihn ohnmächtige Wut

und Verzweiflung gegen diesen Schicksalschlag gepackt; er war ergrimmt über dieses fatale Ereignis. Wäre er doch von einem Transmissionsriemen seiner Maschine erfaßt worden, statt dieses jämmerliche Unglück zu erleiden. Dann aber hatte er sich nicht nur mit seinem Leiden abgefunden, sondern auch den Vorsatz gefaßt, in Zukunft alle Obstschalen, die er auf öffentlichen Wegen liegend antraf, weit fortzustößen, damit ja niemand mehr darüberfallen könne.

Warum ich das erzähle? Freunde! Wir suchen manchmal nach Gelegenheiten, unsern Mitmenschen dienstbar zu sein. Wir wollen Nächstenliebe üben. Wir wollen helfen. Und da möchte ich euch einen Fingerzeig geben: Seht, da ist eine der tausend Kleinigkeiten des Alltags, durch die ihr eure Aufmerksamkeit und Liebe zu den Mitmenschen beweisen könnt. Es kostet nicht viel Arbeit. Nur eine leise Fußbewegung, und die Obstschale fliegt in eine weniger gefährvolle Entfernung. Keiner der Vorübergehenden braucht es zu merken. Ganz unauffällig tue ich hier einen Liebesdienst, dem andern Menschen zu nützen.

Ich kenne einen jungen Menschen, der hat den Grundsatz: jeden Tag eine Liebestat zu vollbringen. Er ist auch seinem Vorhaben treu, das weiß ich. Und ich weiß auch, daß er im vorigen Sommer an einem Tag einmal über dreißig Obstschalen aus dem Wege geräumt hat. Macht also über dreißig Gelegenheiten, sich eine Körperverletzung zuzuziehen. Der junge Mensch weiß, was er will. Kannst du ihn nachahmen? Es kostet nur eine kleine Mühe. Es bringt dir aber großen Verdienst. Und über alles: die Liebe.

C. L., Berlin.

Wie bleibe ich gesund?

Essen und Rauen. Gut gekaut ist halb verdaut. In Amerika lebte ein reicher Kaufmann namens Fletcher (Fletscher), der aß gut und viel. Aber er fühlte sich immer müde und abgespannt, und das machte ihn nachdenklich. Was tat er? Er aß nur noch, wenn er wirklich Hunger hatte, er kaute die Speisen gründlich und behielt sie so lange wie möglich im Munde; beim Essen dachte er nur an das Essen und Rauen.

Der Erfolg war verblüffend. Er brauchte bald nur noch zwei Mahlzeiten täglich, er fühlte sich stets frisch, munter und arbeitsfreudig. Welchen Erfolg hat eine gute Kauarbeit? Die

Bissen werden in kleinste Teile zerlegt, und darum können die Verdauungssäfte besser einwirken.

Gutes Kauen führt zu einer stärkeren Absorption des Speichels, der die Nahrungsstoffe löslich macht und manche vorverdaut. Durch gutes Kauen bleiben die Zähne gesund.

Durch gutes Kauen bewahrt man sich vor Magenkrankheiten, besonders wenn man die Speisen nicht zu heiß ißt.

Durch gutes Kauen wird der Körper besser ernährt, man braucht dann viel weniger zu essen. Reichlich essen macht faul und erschwert das Denken.

Iß also ohne Hast und kauge gründlich, wenn du gesund bleiben willst!

Planderei über den Wind.

Kein Blättchen und kein Gräschen bewegt sich, und der Rauch steigt senkrecht in den Himmel hinauf. Die Leute sagen: „Es ist Windstille“. Die Schiffer auf dem Meere, die noch mit Segelschiffen fahren, haben die Windstille nicht gern. Denn dann hängen die Segel schlaff an den Mastbäumen, und das Segelschiff liegt bewegungslos auf dem Wasser, geht nicht vor- noch rückwärts und kommt seinem Ziele nicht näher zum großen Mergel der Matrosen.

Die Wettergelehrten oder Meteorologen unterscheiden zwölf verschiedene Windstärken. Wenn gar kein Wind weht, sagen sie: Es ist Windstärke 0“.

Bei Windstärke 1 bewegen sich die Blätter ein wenig. Auch die dreieckige, kleine Fahne, an der Spitze des Mastbaumes, Wimpel genannt, zeigt dann ein wenig Leben. Sie hängt zwar noch schlaff herab; aber sie bewegt sich etwas. Auch das Segelschiff, das bei Windstärke 0 träge und ohne Bewegung auf dem Wasser ruht, wird bei Windstärke 1 ein wenig fortgetrieben.

Die Windstärken 2, 3, 4 sind schon bedeutend heftiger. Dabei jagt der Wind mit ziemlich großer Schnelligkeit über die Erde hin. Er durchweht in einer Stunde dann 20—30 Kilometer. Er erreicht also schon die Schnelligkeit eines Güterzuges. Er bewegt nicht nur die Blätter und Zweige der Bäume, sondern schüttelt sogar ihre dickeren Äste und junge Bäume; er reißt dem Spaziergänger frech den Hut vom Kopf und treibt sein mutwilliges Spiel mit Halsbinden, Haaren und Rockschößen. Die Segelschiffe bläst

er fort und gibt ihnen eine Schnelligkeit von zwei bis sechs Knoten, d. h. 14—42 Meter in der Minute (ein Knoten sind ungefähr sieben Meter).

Bei den Windstärken 5, 6 und 7 steigert sich die Kraft des Windes zu großer Heftigkeit und nähert sich sehr dem Sturm, der in Windstärke 12 seine höchste Gewalt und seine größte Geschwindigkeit erreicht. Bei Stärke 5 und 6 braust die Luft mit 45 bis 54 Kilometer Schnelligkeit dahin, ist also schon so schnell wie ein Personenzug. Das Gehen im Freien ist beschwerlich. Man muß schon Kraft anwenden, um gegen den Wind vorwärts zu kommen.

Geht der Wind in die Stärkegrade 8 und 9 über, so wird er schon gefährlich und schädlich. Äste und schwächere Bäume werden gebrochen und schadhafte Kamine herabgeworfen und das Meer zu hohen Wellen aufgeweicht.

Am fürchterlichsten tobt der Sturm bei Windstärke 12. Er heißt dann Orkan und ist schneller als der schnellste Eisenbahnzug. Starke Bäume bricht er ab oder reißt sie samt den Wurzeln heraus. Häuser werden abgedeckt und die Ziegel fliegen lebensgefährlich in die Straßen hinab. Manchmal verwüstet und zerstört er sogar ganze Dörfer und Städte.

Selbst die größten Schiffe taumeln bei orkanartigem Sturm ohnmächtig im hochschäumenden, starkbewegten Meere umher. Ungeheure Wassermassen werden auf das Deck der Schiffe geworfen. Schleunigst und fest müssen die Matrosen Türen und Fenster schließen, damit das Schiff sich nicht mit Wasser füllt. Die Matrosen, die auf dem Deck Dienst haben, schnallen sich an und tragen Delzeug, d. h. mit Del durchtränkte Kleider, damit sie von dem Meerwasser nicht bis auf die Haut durchnäßt werden.

Hohe Wasserberge schleudert der Orkan über die Meeresufer und überschwemmt fruchtbares Acker- und Weideland. Zuweilen reißt er große Landstrecken vom Ufer ab und versenkt sie ins Meer.

Wenn sich die Winde und Stürme wie ein Kreisel im Kreise umdrehen, heißen sie Wirbelwinde oder Zyklone (Zyklus = der Kreis). Sind die Wirbelwinde schwach, so treiben sie Staub, Papier und Stroh in Wirbeln (= Kreisen) in die Höhe. In den tropischen Ländern aber sind die Wirbelwinde oft von ungeheurer Gewalt, nehmen Dächer, Häuserbalken, Schiffe und Bäume in ihren Wirbeltanz hinein und zerstören sie, verwüsten Wälder und Felder und sind sehr gefürchtet.