**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung

Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe

**Band:** 28 (1934)

**Heft:** 12

**Artikel:** Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-926980

### 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: 27.11.2025** 

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

rascht worden. So geleitete sie Hanway unter

seinem Schirm bis zum Palast.

Nun erzählte die Gräfin der Königin von ihrem Erlebnis. Diese ließ Hanway kommen und er mußte ihr den Schirm vorweisen. Ein Dutend Schirme wurden bestellt und unter die Hofdamen verteilt. Als die Hofdamen der Königin mit Schirmen ausgingen, hörte der Spott auf. Jetzt wollten alle Schirme haben. Hanway errichtete mit Symmes eine Regen= schirmfabrit, die bald 100 Leute beschäftigte. In wenigen Jahren war Hanway ein reicher Mann. Aber er vergaß nicht, daß er es früher anders gehabt hatte. Er errichtete aus seinem Vermögen wohltätige Stiftungen. Als er im Jahre 1786 hochbetagt starb, wurde er in der berühmten Westministerabtei begraben. Eine Ge= denktafel preist ihn als einen Wohltäter der Menschheit. Man kann unter sein Leben schreiben: Beharrlichkeit führt zum Ziel!

### Mild, Rafe, Butter.

Die Schweizerbauern sind meist recht tüchtige Leute. Sie bearbeiten ihren Boden so fleißig und düngen so gut, daß er einen großen Ertrag gibt. Viel Futter, viel Vieh, viel Milch, viel Räse, viel Butter. Früher konnten sie Bieh, Milch und Milchprodukte ins Ausland ver= kaufen. Nun sind die Grenzen gesperrt; das Ausland kauft nur noch wenig. Darum haben wir Ueberfluß an diesen Dingen. Die Preise sind gesunken: Die Bauern sind in Not. Wie können wir da helfen? Wenn wir mehr Milch trinken, jeder Schweizer täglich einen Deziliter mehr. Das ist ja nicht viel. Und die Milch ist ein wertvolles Nahrungsmittel. 1 Liter ent= hält die gleichen Nährwerte wie ein Kilo Kind= fleisch. Jedes Jahr kommen noch 3000 Wagen fremde Fette und Dele in die Schweiz. Sollten wir nicht statt dessen mehr inländische Butter brauchen? Und wenn jeder Schweizer jährlich zwei Kilo Käse mehr essen würde, so wäre den Bauern ganz geholfen. Ueberhaupt wäre es für die Gesundheit des Volkes gut, wenn man wieder zu einer einfachen Lebensweise zurück= kehren würde. Bei Milch, Käse, Haferbrei sind die alten Schweizer aufgewachsen und dabei gefund und kräftig geworden. Alle Leute haben ein Interesse daran, daß es den Bauern wieder besser geht. Ein altes Wort heißt: Hat der Bauer Geld, so hat's die ganze Welt. Also trinket Milch! Esset Käse! Brauchet Schweizer= butter!

## Wie bleibe ich gesund?

Ein guter und billiger Sport. Dazu braucht es kein Fahrrad, kein Auto, kein Geld. Dhne irgend ein Gerät kann man ihn ausüben, hat keine Anschaffungs= und Reparaturkosten. Ueber= all hin kann man sich bewegen, kann sogar ohne Straßen und Wege auskommen. Das ist das Wandern von Ort zu Ort. Da lernst du Gegenden, Städte und Dörfer kennen. Du kannst dich so recht an der Natur er= freuen, an Blumen und Bäumen, an Vögeln und Schmetterlingen, an Käfern und Würmlein. Da plagt dich kein Ehrgeiz, es andern vorzutun, mußt nicht Hals und Bein riskieren. Da= gegen wird der Blutumlauf angeregt, der Muskel angestrengt, der Stoffwechsel gefördert, der Körper abgehärtet, das Gemüt erleichtert. Todmüde kommst du heim und sinkst in einen gesunden, traumlosen Schlaf. So ist es recht.

### Regeln für Wanderungen.

- 1. Brich frühmorgens auf! In der frischen Morgenluft ist es am schönsten zu wandern!
- 2. Trage zweckmäßige Kleidung! Keinen engen Kragen und fest anliegenden Gürtel!
- 3. Schleppe kein unnötiges Gepäck mit!
- 4. Geh nicht zu schnell, laß dir Zeit, aber halte Augen und Ohren offen, es gibt so viel Schönes in der Natur!
- 5. Nähre dich reichlich, aber iß nie viel auf einmal! Trink nicht zu viel und nur reines, autes Wasser!
- 6. Wähle zur Rastzeit die heißen Mittagsstunden!

## Zur Unterhaltung

# 3m Schlafzimmer bes Baren.

Rach Friederich Gerftäder.

Langsam schlenderte ich durch den Wald, die Büchse auf der Schulter, den Tomahawk (Wurfseil) im Gürtel. Hische sah ich genug, Trutshühner ebenfalls, mochte aber weder Hischen noch Huhn schießen. Da kam ich zu einem mächstigen Eichbaum. Ein alter Riese, der schon Jahrhunderte hier gestanden. Aus einem Dicksicht ragte er heraus. Eine Art Pfad (Weg) unter den Schlingpflanzen durch führte zu ihm. Solche Pfade legen Bären gerne an. Also Vorssicht! Ich kroch auf den Baum zu. Wilde Weinreben waren an ihm hinausgewachsen. Ganz