

Zeitschrift: Sprachspiegel : Zweimonatsschrift
Herausgeber: Schweizerischer Verein für die deutsche Sprache
Band: 59 (2003)
Heft: 4

Artikel: Die sprichwörtliche Gesundheit
Autor: Bebermeyer, Renate
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-421834>

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: 15.02.2026

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

Die sprichwörtliche Gesundheit

Von Renate Bebermeyer

Ein Sprichwort – der Ausdruck ist seit dem 13. Jahrhundert bezeugt – ist ursprünglich ein Wort, das in aller Munde ist. Solcherart ist die gegenwärtig allgegenwärtige Gesundheit ein Sprichwort. «Gesundheit» ist geradezu zu einem Schlagwort geworden, dessen Anwendungsboom vielen Sprachteilnehmern wohl deshalb kaum auffällt, weil es sich um ein so gewohntes, altvertrautes Wort handelt, während doch die meisten Schlagwörter neu sind, aus heimischen Versatzstücken zusammengebastelt oder aus dem Angloamerikanischen importiert.

Die Gesundheit ist jedenfalls im Gespräch und auch in fast hysterischem Geschrei, da man sie allenthalben bedroht und gefährdet sieht: «Das Schädigungspotential für Menschen, Pflanzen, Tiere ist immens.» – «Die Schadstoffmengen potenzieren sich.» – «Zu viel Chemie im Kochtopf» (Buchtitel). – «Die schlechende Vergiftung» (Buchtitel).

Oder man gedenkt ihrer im Gefolge des Trends zu Körper- und Gesundheitsbewusstsein: *Das Gesundheitsbewusstsein boomt und boomt. – Was tut man nicht alles für seine Gesundheit! Viele Millionen Franken pro Jahr werden für Bioprodukte ausgegeben – der Gesundheit wegen. – Diätlebensmittel und Schlankheitskost: die Garanten für Gesundheit. – Light zaubert die Gesundheit herbei.*

Gesundheitsbewusst sollte man sein; Wellness als Ideologie. Gesundheit – ein altes Wort in einer veränderten Welt mit gewandelten Einstellungen der Menschen. Ein Grund, danach zu fragen, was die Erfahrungsweisheit des «Volkes», was die Philosophie des kleinen Mannes zu diesem alten Thema zu sagen weiß. Wie stellt sich die Gesundheit im Sprichwort dar?

Dem analysierenden Blick erschliessen sich in der Fülle des Materials einige Leitthemen. Da ist zunächst die moralisch-ethische Leitformel, wonach Gesundheit «das höchste Gut», «der grösste Reichtum», «mehr als Geld und Gold» ist:

Gesunde Glieder sind die allerhöchsten Güter.

Gesunder Leib ist Goldes wert.

Gesundheit ist ein Kleinod.

Gesundheit geht für Silber und Gold, ist besser als Reichtum, ist über Geld und Gut.

Es ist kein Reichtum zu vergleichen mit dem gesunden Leibe.

Gesunder Mann ist reicher Mann.

Solche Worte mögen freilich manchmal auch bloss als ideeller Ersatz und Trost für entgangenen materiellen Reichtum dienen. Aber auch solch ideeller Ersatz materieller Güter ist offenbar nicht umsonst zu haben. Das Gut, «das man nicht beim Krämer kaufen kann», will ebenfalls erworben sein und fällt einem nicht einfach in den Schoss:

Man muss der Gesundheit ihren Zehnten zahlen.

Man muss mehr für seine Gesundheit lassen als tun.

Wer gesund sein will, muss ein Drittel sitzen, ein Drittel stehen und ein Drittel gehen.

Wer gesund leben will, lebe mässig und heiter.

Reinlichkeit erhält die Gesundheit.

Wer gesund sein will, muss im Sommer die gleichen Kleider tragen wie im Winter.

Es fasten sich wenige krank, aber es essen sich viele zu Tode.

Wer gesund sein will, denke beizeiten daran.

Gesundheit ist leichter verloren als wieder gewonnen.

Man muss mit seiner Gesundheit haushalten.

Diese Regeln kreisen um die Idee von Verzicht und Abhärtung, ein Aspekt, der im sprichwörtlichen Feindbild der Gesundheit breit ausgemalt wird. Da hat die Gesundheit nämlich einen Erzfeind, den Reichtum, und einen allgegenwärtigen Schutzengel, die Arbeit:

Reichtum ist der Feind der Gesundheit.

Reichtum nimmt die Gesundheit fort.

Die Arbeit hat die Gesundheit zur Tochter.

Die Schwerarbeit und die Gesundheit sind stets Freunde.

Hunger, Arbeit und Schweiß sind die besten Heilkräuter.

Dahinter ist unschwer der Trostgedanke für den schwer Arbeitenden, der es dennoch nicht auf einen grünen Zweig gebracht hat, zu entdecken: Reichtum ist gar nicht erstrebenswert, ist vielmehr sogar schädlich. Im Grunde ist der Reiche ein armer Mann: Könnte man Gesundheit beim Krämer kaufen, der Laden würde allzeit voll reicher Leute sein.

Die Gesundheit sollte deshalb auch als kostbares Gut geschätzt werden, woran es offensichtlich häufig mangelt:

Wer Gesundheit besitzt, kennt seinen Reichtum nicht.

Wer gesunden Menschen predigt, predigt tauben Ohren.

Niemand achtet der Gesundheit weniger als die Gesunden.

Gesundheit schätzt man erst, wenn es zu spät ist.

Wer streng auf die Gesundheit achtet, dem steht der Tod schon vor der Tür.

Dass in Sachen Lebensqualität der Reichtum der Gesundheit allein doch nicht ausreicht, sondern sozusagen lediglich das nötige Existenzminimum darstellt, kommt in anderen Sprichwörtern zum Ausdruck:

Gesund und gescheit sind zwei grosse Gnaden.

Gesund und frei ist der beste Brei.

Gesundheit und Geld gehen über alles in der Welt.

Gesundheit, Schönheit, Geld, dann ist man König auf der Welt.

Gesundheit und ein starker Leib, ein holdes frommes Weib, guter Ruf und bares Geld sind das beste auf der Welt.

Gesundheit ohne Vermögen ist halbe Krankheit.

Gegensätze sind gleichsam die zwei Seiten einer Medaille, bilden zusammen ein Ganzes. «Ich bin gesund, das heisst, ich bin nicht krank», heisst es in Goethes «Torquato Tasso». So gehört zu «Gesundheit» «Krankheit» als Gegenbegriff, und umgekehrt, und es erstaunt nicht, dass sich der «Volksmund» dieser nicht weniger annimmt als jener.

Ganz so leicht ist es jedoch für den Aussenstehenden offenbar nicht, zwischen krank und gesund zu unterscheiden:

Es sind nicht alle krank, die in Ohnmacht fallen.

Es sind nicht alle krank, die ach und weh schreien.

Die Gesunden liegen im Bett, und die Kranken pflegen sie.

Krankheiten kehren immer da ein, wo sie gut bedient (gepflegt) werden.

Krank wird man in der Sprichwortwelt vorwiegend aus eigenem Verschulden, wobei diese Sprichwörter wohl weniger im Sinne einer Schuldzuweisung, sondern eher als Warnung zu verstehen sind.

Krankheiten sind die Früchte unserer eigenen Saat.

Krankheiten sind die Zinsen der Wollust.

Wer mit vollem Magen isst, gräbt sich mit eigenen Händen sein Grab.

Ohne Essen stirbst du, und das viele Essen verkürzt das Leben.

*Frass würgt mehr denn Schwert.
Wer eine Krankheit fürchtet, den tötet sie.*

Ist die Krankheit da, kann das Sprichwort auch für Rücksichtnahme, für Verständnis der psychisch schwierigen Situation des Erkrankten werben:
Wer krank ist, den ärgert die Fliege an der Wand.
Eines Kranken Wort muss man nicht auf die Goldwaage legen.
Kranke dürfen sagen, wie ihnen ums Herz ist.

Doch Kranksein mag auch seine positiven Seiten haben, einen Gewinn, vor allem in erzieherischer Hinsicht, bedeuten. Hinter manchen dieser Sprichwörter lässt sich allerdings wiederum eine Ersatz- und Trostidee vermuten – Ersatz für entgangenes Gesundsein:

Die Kranken haben oft die besten Gedanken.
Die Krankenstube ist der beste Bekehrungsplatz.
Krankheit und Unglück lehren die Leut demütig zu sein.
Krankheit ist Arznei gegen die Sünde.
Krankheit führt zu Gott.
Besser krank und fromb denn gesund und gottlos.

Bei den wieder Genesenen, die also des fast zynisch anmutenden sprichwörtlichen Trostes *Kranksein ist besser als sterben* nicht mehr bedürfen, erweist sich die erzieherische Wirkung der Krankheit jedoch oft als nicht sehr dauerhaft:

Kranke hören gern von frommen Dingen.
Nach grosser Krankheit wird man selten frömmmer.
Da der Kranke genas, er Gott vergass.
Krank baut er eine Kapelle, gesund bricht er eine Kirche ab.

Sprichwörter künden nicht von individuellen Einsichten, sondern widerspiegeln kollektive Erfahrungen und Auffassungen. Sie drücken aus, was weitgehend konsensfähig ist bzw. war: Die Sprichwörter sind ja allesamt überliefertes Sprachgut. An ihnen lassen sich deshalb auch Veränderungen des so genannten Zeitgeistes ablesen. Da ist es interessant, festzustellen, dass ein Thema in diesen Sprichwörtern über Gesundheit bzw. Krankheit praktisch nicht vorkommt, das heute fast in aller Munde und gewiss eine kollektive Erfahrung ist – und hiermit schliesst sich der Kreis dieser Betrachtung: der moderne Gesundheitswahn, die eingangs erwähnte Ideologie der Wellness. Dazu gibt es allerdings ebenfalls ein Sprichwort, das denn auch erstaunlich modern anmutet: «Nach der Gesundheit leben ist ein elend Leben.»