Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 6

Artikel: Gemütlich, gemütlich und noch einmal gemütlich

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968633

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: 24.08.2025

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

handelt. Der weit geringere Salzgehalt der Vollkornbrote, vormerklich auch des Knäckebrotes, bedarf noch besonderer Erwähnung, denn je weniger Salz, um desto gesünder die Nahrung. –

Am besten gerät die Umstellung unseres Gaumens zur Sommerszeit, wo reicher Beeren- und Obstgenuß scharf gewürzte Speisen ohne weiteres ausschalten. Je mehr man sich an das würzige Aroma frischer Früchte gewöhnt, um desto willkommener begrüßt man auch ein vorzügliches Vollkorn- und Knäckebrot. Hat man aber einmal den Unterschied zwischen diesem und dem schwammigen Weißbrot unbeeinflußt feststellen können, so wird man schwerlich mehr zum „Bleichsuchtsfutter" zurückkehren. Im Gegenteil wird es als größter Mangel empfunden werden, wenn beispielsweise in abgelegenen Bergtälern, in denen man seine Ferien verbringen möchte, nur Weißbrot zu finden ist. Gut, daß sich Knäckebrot leicht auf die Reise mitnehmen läßt, und daß Diätbäckereien gerne den regelmäßigen Versand nach auswärts besorgen. –

Gemütlich, gemütlich und noch einmal gemütlich.

„Zehn Minuten vor 12 Uhr!" Alles sieht heimlich unruhig zum gleichmäßig laufenden Zeiger hin. Niemand ist mehr recht bei der Arbeit, als ob die 10 Minuten bis zum Klang der Glocke nicht auch noch volle Leistung erwarten dürften! Oh nein, man will doch punkt Stundenschlag gerüstet sein und in den großen lärmenden Schwarm Heimwärtsziehender untertauchen, um hastend dem Mittagstisch entgegen zu eilen. Welch Vergnügen, sich hinters reiche Mal zu stürzen, denn der Magen knurrt bedenklich! – Wie schnell sie arbeiten, Hände, Löffel, Gabel, Messer und das ganze Zähne- und Schluckwerk! Hast, Hast, Hast, und nochmals Hast, und in 10 Minuten, sicher aber in einer Viertelstunde, ist alles Vergnügen weggegessen. Erschöpft legt man sich zu kurzer Ruhe nieder, um bald wieder aufgeschreckt zur Arbeitsstätte hinzueilen. Kein Wunder, wenn man sie nach all dem Jagen nicht freudig begrüßen kann, denn im gleichen Tempo gehts nun wieder weiter.

Und so immer, Tag für Tag, aufreibendes Jagen und Hasten. Was Wunder, wenn der Mensch dabei ungemütlich und brummig

---

Gut, daß das Morgenwehen einer bessern Zeit die Finsternis und Verwirrung der Gegenwart durchleuchtet. Mut und Standhaftigkeit werden dadurch gefestigt und das brauchen wir.

wird, wenn sein ganzer Frohsinn in bleischwere Interesselosigkeit versickert! Kein Wunder auch, wenn die getreuen Organe ihren Dienst nicht mehr befriedigend zu verrichten vermögen, wenn sie zu plagen und zu quälen beginnen!

Wie anders könnte es sein, wenn das kurze Mittagsstündchen in anderer Einstellung genossen würde, und zwar: gemütlich, gemütlich und noch einmal gemütlich! Was kümmert es uns, obs 15, 10 oder 5 Minuten vor 12 Uhr ist? Unsere ganze Konzentration gehört der Arbeit, bis der Klang der Glocke ein Stündlein uns selbst wieder schenkt und dieses Stündlein wollen wir gemütlich, ohne Hast und Jagd genießen. Lieber keine Arbeitspause einschieben, als diese nur in hastiger Eile zu verbringen. Lieber die dringende Arbeit erst erledigen und dann der freundlichen Gemütlichkeit zur Entspannung rufen. In der Regel aber wartet die Arbeit ohne Schaden ein Stündchen oder zwei. Warum dann dieses nicht zur Erholung und Stärkung verwenden? Warum nach Hause hasten, wenn der Sonnenschein zu ruhigem Heimgang einladet und der blaue Himmel in seinem leuchtenden Glanz friedlich grüßt, während die Schwalben ihr leicht beschwingtes Spiel in freier Luft froh genießen! Augen auf und Herz erschlossen, so können all die kleinen poetischen Freudlein erholungsfroh in uns einsickern. Wir vergessen Hast und Eile, und entspannt, mit dankbarem Sinn, setzen wir uns zum bescheidenen Mahle nieder. Gemütlichkeit und Zufriedenheit sind unsere Gäste, und es schmeckt uns dabei alles wohl, denn wir begehen ja nicht die Torheit, nur herunterzuschlingen, was bei langsamem Essen erst recht zum Wohlgeschmacke werden kann. Was auch immer Unangenehmes uns der Tag gebracht hat, wir haben es abgestreift und erzählen vom Sonnenglanz und Schwalbenflug.

Aber wenn es regnet und stürmt, was dann? Ganz einfach! Auf keinen Fall mitmachen und auch verdrossen werden. Im Gegenteil! Je kräftiger die Regentropfen auf Schirm und Haus fallen, um desto gemütlicher ist's unter sicher geschütztem Dach! So oder so, immer weiß die gemütliche Zufriedenheit einen Ausweg aus der Qual des innern Unfriedens!

Ist unser ruhiges Mahl beendet, so fühlen wir uns frei und wohl und gehen unverdrossen und gesammelt wieder an unsere Arbeit, denn:

Der Ungenügsame verschließt sich den Genuß jeglicher Freude. Der Zufriedene erschließt sich das Kleinste zur Freude.

„Gut gekaut, ist halb verdaut,
Und froher Sinn bringt viel Gewinn."

Der Rest des Tages aber wird in froher emsiger Tätigkeit dahinfließen, dank der kurz genossenen Ruhezeit, daher sei diese immer wieder: gemütlich, gemütlich und noch einmal gemütlich!

Im Tannewald.

Im grüene, küehle Tannewald,
Do isch mi liebschten Ufenthalt,
Und sitzt e Müggli uf mi Bei,
Schick' is zue sines Gliche hei!
I lueg so gärn der Sunne zue
Und lieg derbi in froher Rueh
Uf weichem Waldesbode stille
Ganz ohni Zwang und ohni Wille!
Waisch, d'Sunne tanzt so froh durch d'Aescht,
Me maint, si heig e Strahlefescht!
Si molt so goldig jede Baum,
Es isch mer grad i heig e Traum. —
Doch wänn e ganzi Ameisschar
Mer über d'Bei lauft, isch es klar,
Daß alles wohr und wirklig isch,
Und daß i lachend, froh und frisch
Mi freu am Tanneduft und Sang,
Wo fröhlig zieht der Wald entlang,
Mi freu am blaue Himmelsglanz,
Sogar am luscht'ge Muggetanz. –
Jo gäll, du heitre Sunneschy,
's cha wirklig niene schöner si! –

Licht, Luft, Sonne und Ruhe müssen nebst vernünftiger Bewegung mit naturgemäßer Ernährung Hand in Hand gehen, um den Körper gesund und widerstandsfähig zu gestalten.