

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 9

Artikel: Schnell leben, heisst kurz leben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969531>

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: 26.01.2026

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

hast, und während du dich andern Interessen zuwendest, schaffst du durch die neue Lage in gewissem Sinne die Möglichkeit einer Entspannung. Dadurch können sich auch Verkrampfungen lösen, ohne daß du dich notgedrungen hinlegst, um ausschließlich auszuruhen, oder daß du unbedingt erst eine zielbewußte Gymnastik betreiben mußt. Das alles würde dir mehr Zeit erfordern als ein rasches Umschalten. Oft können wir beim bloßen Ruhen nicht einmal ohne weiteres unsere Gedankengänge und Eindrücke, die uns bei großer Müdigkeit leicht plagen und belästigen mögen, völlig ausschalten. Sobald wir uns aber einer ganz andern Betätigung widmen, nimmt uns meist auch ein anderes Interesse gefangen, und wir vermögen dadurch unwillkürlich die vorhergehende einseitige Belastung abzuschütteln.

Einleuchtendes Beispiel

So liegt denn im vollständigen Umschalten ein großes Plus für uns. Bildlich gesprochen, können wir uns den Vorgang des Ausschaltens und Umschaltens verständlich vor

Augen führen, wenn wir uns vorstellen, wir hätten in unserem Zimmer verschiedenfarbige Lampen. Um die Grünfarbenwirkung zu erhalten, schalten wir grünes Licht ein. Wollen wir nun aber die blaue, rote oder gelbe Farbe auf uns einwirken lassen, dann schalten wir jeweils immer wieder um, denn jede Farbe hat eine andere physikalische Wirkung. Die eine spannt an, die andere entspannt, wieder eine andere erregt, während eine weitere beruhigt. So verhält es sich auch mit den verschiedenen Funktionen des Lebens. Wer daher die Kunst erlernt hat, und jeder von uns kann sie bewußt erlernen, voll und ganz umzuschalten, der wird weniger Kraft verbrauchen, wird auf jedem einzelnen Gebiet mehr leisten und nicht so rasch und stark ermüden. Wer diese heute so notwendige Kunst mit Fleiß und Ausdauer erlernt, wird geistig und körperlich einen großen Nutzen daraus ziehen können. Prüfe dich von Zeit zu Zeit, inwiefern du gelernt hast ein-, aus- oder umzuschalten. Gib nicht nach, es zu lernen und du wirst sehen, daß du dadurch manches Problem besser lösen wirst.

Schnell leben, heisst kurz leben

Ein gutes Beispiel

Oft muß ich heute bei der immer mehr zunehmenden Eile des Lebens an jene treffliche Novelle von Tolstoi denken, die betitelt ist «Wieviel Erde braucht der Mensch?» Sie mag vielleicht vielen bekannt sein, andern wieder nicht. Nur kurz zusammengefaßt, ist ihr Kerngedanke der, daß einem Bauern die Gelegenheit geboten wurde, soviel Erde als sein Eigentum zu betrachten, als er während einer bestimmten Zeit umlaufen konnte. Während seinem Wettlauf mit dieser festgesetzten Zeit ließ er sich nun aber verleiten, den Kreis immer größer und größer zu nehmen, und als er mit dem letzten Rest seiner Kraft im letzten Augenblick am Ziele anlangte, fiel er völlig erschöpft, tot zu Boden und brauchte nunmehr nur noch soviel Erde, als sein Sarg einnahm. Wer zu viel will, erreicht oft gar nichts.

Ein interessanter Vergleich

Wie wäre es, wenn wir unsere Lebenskraft mit einer Reise um die ganze Welt vergleichen würden? Zu Fuß würden wir diese 40 000 Kilometer zurücklegen durch Wiesen und Wälder, Berge und Täler, durch Wüsten und endlose Weiten, an allen Schönheiten der Erde vorbei. Je beschaulicher wir alle Schätze der Natur betrachten, je freudiger wir sie in uns aufnehmen, indem wir täglich auf neue Entdeckungen ausgehen, umso langsamer wird unser Tempo werden. Ein liebes, befriedigtes Verweilen in schönen Augenblicken, ein vernünftiges Maß von Ruhe und Entspannung wird unsern Lauf mäßigen. Rennen wir aber ruhelos und hastig an den Schönheiten des Lebens vorbei, um nach den Seifenblasen verschiedener Sensationen zu haschen, dann werden wir die guten Gelegenheiten, das Schöne zu genießen und dankbar in uns

aufzunehmen, verpaßen. Die Hast wird uns alsdann mit halbverbundenen Augen an den beachtenswerten Geschenken der Natur vorbei führen. Allzu rasch sind wir dadurch abgehetzt am Ende unserer Laufbahn ange-

langt. Mit etwas mehr Beschaulichkeit aber, mit ein wenig Gleichmaß und Ruhe hätte sie bedeutend länger, wertvoller und inhaltsreicher werden können.

Ein Wort an Eltern und Erzieher

Kürzlich fuhren im Engadin vier bis fünf schöne, gelbe Autocars in Eile an mir vorbei. Alle waren sie besetzt mit Kindern von 12–14 Jahren. Als ich mich erkundigte, welche Bewandnis es damit habe, erfuhr ich zu meinem nicht geringen Erstaunen, daß es sich um Schweizer Schüler handelte, die mit ihren Lehrern zusammen 4–5 Tage im Autocar durch unser schönes Land fuhren.

Fahren oder wandern?

Es war für mich völlig unverständlich, daß sich selbst Erzieher so ungeschickt von dem hypermodernen Geist der Bequemlichkeit anstecken lassen, statt die schöne Ferienzeit zu gesundem Wandern zu benützen. Kinder sollten im erwähnten Alter auf Schusters Rappen unsere schönen Bergtäler kennen lernen, nur mit kleinem Rucksack gepackt, der für gesunden Imbiß sorgt, wenn eine Ruhepause zum Lagern einläßt. Wie genüßreich ist ein solch gesundes Mahl im Freien, und wie dankbar erleben die Kinder während dem Wandern die reiche Fülle der Natur. Immer besser lernen sie, Bäume, Pflanzen, Tiere, Steine, Bächlein und Wege kennen. Geographie, Geologie, Botanik und Zoologie können hier an der Quelle beobachtet und eingepägt werden. Der naturverbundene Lehrer weiß Antwort auf jede Frage, ohne dabei die Schulumüdigkeit der Kinder unnötig zu belasten. Licht, Luft, Sonne, Bewegung und Atmung sorgen für die notwendige Lockerung, Entspannung und Erholung. Führt der Lehrer die Kinder beispielsweise dem schlängelnden Lauf eines Bächleins entlang höhenwärts bis zu seiner Quelle, dann wird dabei der Körper unwillkürlich durchgeatmet und mit reichlich Sauerstoff gespeist. Beim einseitigen geistigen Schaffen während der Schulzeit konnten sich unliebsame Schlacken ansammeln, die nun aber während solchen Streifzügen durch Dickicht und über Geröll, auf

und ab, durch Täler und über Höhen tüchtig ausgeräumt und gereinigt werden. — Sobald man bei solchem Lauf die erste Müdigkeit überwunden hat, kommt der sogenannte zweite Atem mit einem Schweißausbruch, der die Poren reinigt. Solche Wanderungen bieten viele Möglichkeiten, die Kinder gesundheitlich zu stärken, ohne sie dabei zu fest anzustrengen. Dies alles ist bei einer Fahrt im Autocar jedoch nicht möglich. Tagelang müssen sich dabei die Lungen mit Rhoölgasen füllen, statt die frische, würzige Luft genießen zu können. Die Fruchtbäume, die uns doch so gerne mit ihren Früchten beschenken, können wir nur rasch im Vorbeifahren kurz gewahr werden. Locken uns auch die Seen zu erfrischendem Bade, gestatten doch die eilenden Räder keinen Halt. Alle Schönheiten gleiten so schnell an unserem Auge vorüber, daß sie sich viel zu wenig in unserem Sinn eingraben können. Allzu leicht gewöhnen sich die Kinder auch an die Bequemlichkeit, die ihnen das Laufen erspart und das Auge nicht zu schulen vermag. Daß eine solche Kurzsichtigkeit aber durch unsere eigenen Lehrer veranlaßt und von den Eltern gutgeheißen wird, ist noch bedenklicher. Auf diese Weise müssen die altbewährten, gesunden Regeln erfrischender Naturverbundenheit immer mehr den neuzeitlichen Ansichten weichen, denn noch manche Carkolonnen, auch mit ausländischen Schülern beladen, sah ich nachträglich an mir vorüber fahren.

Spielendes Lernen durch die Natur

Gilt auch die Ansicht, daß Ferien nur der Entspannung dienen sollten, so sollten damit doch nicht die Trägheit, die Langeweile und der Uebermut unterstützt werden. Wer es versteht, den Kindern die Pflanzenwelt in anregender Weise nahe zu bringen, wird die erfreuliche Erfahrung machen, daß Kinder selbst zur Ferienzeit nicht abgeneigt sind, geistige Werte in sich aufzunehmen. Wenn