

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Eine Stunde Entspannung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552243>

### **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:** 24.01.2026

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



möglichst noch in jungen Jahren Sprachkenntnisse anzueignen, die das Reisen erleichtern und billiger gestalten. Es kommt aber auch noch darauf an, ob man kostspielig reisen will, indem man sich den mondänen Luxus der heutigen Welt zu-

nutze machen möchte. Wer in der Welt des Scheins und Prahlens untertauchen will, verbraucht bedeutend mehr Geld als jener, der den Naturschönheiten nachspürt und durch sie beglückt und für alle Mühen voll entschädigt wird.

## Eine Stunde Entspannung

Es war gegen Ende März, und der Schnee lag noch hart gefroren auf den Hängen hinter unserem Hause. Damit ich geistig gut arbeiten kann, muss mein Blut und somit auch das Gehirn mit dem nötigen Sauerstoff beladen sein. Um mir diesen Vorzug ermöglichen zu können, laufe ich jeden Tag mit den Fellen unter meinen Skiern die ziemlich steilen, weissen Hänge hinan. Der Schnee trägt gut und so sind die vielen Wildspuren erst sichtbar, wenn man nahe an sie herankommt. Hasen waren an diesem Märztag wenig auf der Wanderung und die Hirsche schienen unter den Legföhren geblieben zu sein. Umso eiliger aber mochte es der Fuchs gehabt haben, und indem ich seinen Spuren, die gegen den Puntotabach hin förmlich schmutzig wurden, folge, erkenne ich im Bachtal auch bald, wieso der listige Fuchs an seinen Pfoten Erde mitgebracht hat. Vor mir liegt nämlich ein Murmeltierbau und o weh, aus ihm kommen die Fuchsspuren. Ungefähr 60 cm tief hat er sich durch den Schnee in den Bau hineingearbeitet, und vielleicht hat er die schlafenden Murmeltiere erwischt und verzehrt. Mit dem Skistock kann ich etwa 1 m tief in das Loch vorstossen, aber von Meister Reineke ist nichts zu merken. «Die Tiere haben es bestimmt auch nicht immer leicht,» so musste ich bei mir denken, als ich weiter oben wahrnehmen konnte, wie ein Hirsch von einer Lawine erfasst und erdrückt worden war. Bei all diesem Geschehen stehen die Lärchen still und friedlich da, und wer kein Auge für das Leben im Bergwald hat, sieht nicht, wie der Tod auch in diesen stillen Alpentälern unter den lebendigen Geschöpfen seine Opfer fordert.

Da und dort streckt eine Johanniskraut-

pflanze ihre getrockneten Blütendolden vom vergangenen Jahr aus dem Schnee heraus, der am felsigen Steilhang nicht sehr tief liegt. Im Vorbeigehen kaue ich ganz gewohnheitsmässig einige Lärchenknospen und schütze dadurch meine Schleimhäute auf einfache Weise, sodass ich eigentlich immer vor Husten und Katarren bewahrt bleibe. Auch Usnea, das bekannte Lärchenmoos, leistet auf den winterlichen Wanderungen gute Dienste. Als Lärchenbart hängt es tatsächlich wie ein Bart von den Zweigen herab, und wenn der Wind ihn zaust, reisst er ihn oftmals von den Ästen los. Einladend liegt dann das hellgrüne Moos auf dem Schnee, und ich lasse mir in solchen Fällen jeweils die Gelegenheit nicht entgehen, auch davon ein wenig zu kauen, denn es desinfiziert die Mundschleimhäute und erzeugt Appetit. So bin ich denn auch im Winter mit meinen Kräutern verbunden. Dabei überlege ich mir stets, was unter der Schneedecke alles an Samen und Kräutern schlafen mag, um ruhig auf den Frühling zu warten, und immer wieder weckt das Wunder dieser tausendfachen Auferstehung das gleiche, grosse Staunen in mir.

Bei all diesen verschiedenen Betrachtungen gelange ich unmerklich höhenwärts und befinde mich unerwartet rasch auf der Hochebene am Eingang des Tales, gerade dort, wo die Lawinenhänge beginnen. Noch einmal geniesse ich den prächtigen Blick zum Piz Tesen hinüber und dann gehts wieder ins Tal hinunter. Mit leichten Schwüngen tragen mich meine Skier durch den Sulzschnee, der die buckligen Abhänge bedeckt. Die Stunde der Entspannung ist vorüber und nun fliesst die Arbeit wieder doppelt so gut,



und es scheint, als ob das Diktaphon viel besser mithelfe als zuvor. Eine Stunde Bewegung in gesunder Luft bedeutet

Sauerstoff zu tanken, was uns vor mancher Möglichkeit krank zu werden, bewahrt.

### **Bewahre das Gesicht**

In einer japanischen Hochschule besuchte ich die kunstgewerbliche Abteilung, in der die jungen Menschen ihre Talente entfalten konnten. Waren ihre Eltern für das Studium ihrer Kinder zu wenig bemittelt, verhalf der Erlös ihrer kunstgewerblichen Arbeiten das Studium bezahlen. Bei deren Verkauf half die Leitung der Universität mit. Auf diese Weise wird es möglich, manchem wertvollen Menschen die Laufbahn zur Entwicklung seiner besten Kräfte zu erschliessen.

Was mich nun an dieser Bildungsstätte ganz besonders beeindruckte, war vor allem auch die Art und Weise, wie die Lehrer die jungen Menschen beeinflussten und berieten. Die Kritik der Leistungen ist niemals entmutigend oder lähmend, da zuerst die guten Seiten hervorgeholt und beleuchtet werden, was anspornt, ermuntert und stärkt, also aufbauend wirkt. Nachgerade folgt der Rat, Verbesserungen vorzunehmen, wo sie angebracht sind, um das zu erreichen, was angestrebt wird. Dieses liebevolle Verständnis und Eingehen auf die Bestrebungen der jungen Leute ist nie verletzend, sondern spornt ihren Eifer an, durch unermüdlichen Fleiss und Begeisterung noch tüchtiger zu werden und stets Vorzüglicheres zu leisten. Es ist dies kein Hinweis um ehrgeiziges Streben anzufachen, sondern lediglich ein solcher, der zur Entfaltung der innewohnenden Kräfte dient. Die Lehrerschaft hütet sich bewusst davor, dem Lernenden den Mut und das Selbstvertrauen anzutasten oder gar wegzunehmen. Dieses Vorgehen ist ein Besorgtsein, dem anderen, bildlich gesprochen, das Gesicht nicht wegzunehmen. Es ist dies ein Ausdruck, der die Achtung vor dem Mitmenschen und seinen Bestrebungen verrät. Das deckt sich mit jener Höflichkeit, die von Herzen kommt. Es hat dies indes nichts mit der schädigenden Schwäche zu tun, dem

Heranwachsenden in einer Weise entgegenzukommen, dass selbst Unarten, Taktlosigkeiten, mangelhafter Fleiss und Unzuverlässigkeit geduldet, ja wenn möglich sogar gutgeheissen würden.

#### **Wie verhält es sich bei uns?**

Besteht nicht gerade diese Gefahr mehr oder weniger stark bei uns, obwohl anderseits wiederum die anspornende Beurteilung Strebsamer sehr oft zu wünschen übrig lässt? Es liegt eher in unserer Art an einer Leistung zuerst die Fehler zu suchen und oftmals krass zu beleuchten, so dass bei stillen, sensiblen Menschen eine brutale Schockwirkung erzeugt werden kann, von der sich nicht jeder so leicht wieder erholt. Wie ungeschickt daher, wenn die Strebsamkeit dadurch für die Zukunft untergraben wird, weil man durch Lieblosigkeit das Selbstvertrauen des anderen erschüttert hat, was nach fernöstlicher Ansicht bedeuten würde, dass man ihm das Gesicht weggenommen habe. Solche Menschen werden immer Minderwertigkeitsgefühle begleiten, die ihre Leistungsfähigkeit einschränken. Ringen sie sich dennoch zu einer leitenden Stellung durch, dann verbergen sie gegenüber den Untergebenen ihre unüberwindliche Schwäche oft auf eigenartige Weise. Statt nämlich nun mit diesem Verständnis zu haben, können sie eine unnachgiebige Strenge an den Tag legen. In der Zeit ihrer Ausbildung haben sie gefühllose Lehrer oder verständnislose Vorgesetzte ihrer Persönlichkeit beraubt, indem sie ihnen das Selbstvertrauen zerstörten. Unwillkürlich erinnert man sich da der Erfahrungen, die einst Gottfried Keller als Schüler durchgekostet hat, wiewohl sie seine Strebsamkeit nicht erschüttern konnten. Er war stark genug, ausserhalb der üblichen Bildungsstätten seinen Weg zu finden und sich kraftvoll durchzusetzen. So ver-