

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 10 (1934)
Heft: 25

Artikel: Sommerferien!
Autor: Hedinger, Carl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-754701>

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>

Sommerferien!

VON CARL HEDINGER

Nachdruck verboten

Nach einem «Winter voller Mißvergnügen» (aus beruflicher und sonstiger Ursache) glauben wir einen mehr oder minder heftigen Knacks in unserm gesundheitlichen Befinden zu verspüren. Diese Entdeckung erfährt eine gelinde Tröstung durch den in Aussicht stehenden sommerlichen Ausspanner — soweit wir uns in die Serie der glücklichen Ferien-«Zugvögel» einreihen dürfen. Nehmen wir also an, wir gehören zu dieser Serie. Dann aber stelle sich auch, regelmäßig und verlässlich jene gesundheitliche Unterbilanz ein, die wir eingangs als «Knax» bezeichnet haben; wir wollen uns unbedingt nervös überreizt vorkommen, laborieren an migränenhaften Angstgefühlen —, nicht etwa solcher vor der Arbeit, denn Zustände dieser Art richten sich gewöhnlich nicht nach der Jahreszeit! Nachdem dann auch die von uns erwartete Appetitlosigkeit sich prompt eingestellt hat und die hohen Frühlingstage sich langsam zum Sommer wandeln, suchen wir unseren Hausarzt auf, in dessen Jahresprogramm wir einen Aktivposten innehaben.

Dr. Soundso macht nicht lange Federlesens. Er horcht uns durch Haut und Knochen in den corpus hinein, befühl unsere verborgensten Nervenbündelchen, steigt (natürlich bildlich gesprochen) über Lungen, Nieren und Milz in weitere Organe, immer hinauf und hinunter, nimmt sich unsere Gallenblase vor, verweilt auf Augenblicke im Zentrum unseres Herzens, streift gründlichst die Magenfrage, weiß in unseren Gehirnkammern viel besser Bescheid als wir selbst, stülpt sogar unser Gemütsleben um und um; ja, er stellt verhängliche Betrachtungen an im Sinne der berüchtigten Psychoanalyse, deren Schrecken uns von ungefähr bekannt sind, ohne daß wir aber wüßten warum! Dann aber bekommen wir's zu hören:

«Das ist der alte Wahnsinn der Großstadt! Sie, Herr X., Sie essen zu viel! Sie trinken zu viel! Sie rauchen zu viel! Sie arbeiten zu viel! Sie schlafen teils zu viel, teils zu wenig! Vor allem: Sie bummeln zu viel!»

Oh, das ist wirklich zu viel!
Wir möchten gern ein halb entrüstetes, halb schuldbeußtes: «Aber Herr Doktor!» dazwischenrufen. Aber ein kühler Blick aus den scharfgeschliffenen Brillengläsern

des Herrn Soundso — Aerzte, in der Literatur, haben stets scharfgeschliffene Brillengläser — läßt jeglichen Versuch selbst zur kleinsten Opposition im Keime erstickten. Wir kommen gegen die überzeugende Fülle der ärztlichen Strenge ganz einfach nicht auf.

«Sie müssen 'raus!»

Wir fahren zusammen und machen eine Rückwärtsbewegung gegen die Tür.

«Raus an die Luft! An die See! Ins Gebirge!»

«Aber Herr Doktor, das ist doch — —»

«Gar kein Aber! Ihre Nerven sind auf dem Hund! Folglich müssen Sie an die See! Ihre Lungen sind ausgepumpt! Folglich ins Gebirge! Dann haben Sie Verdauungsstörungen; folglich müssen Sie aufs flache Land zu einfachen Leuten und zu einfacher Kost! Wo soll ich Sie bloß zuerst hinschicken? Sie sind total ruiniert!»

Wir vernehmen das alles wie unwahrscheinlicher Ferne... Wellen rauschen — Badenixen hüpfen — Kühe brüllen — Alpenstürme brausen — und wir machen Stielaugen.

«Aber schleunigst müssen Sie aus der Stadt 'raus! Entschieden wir uns, da die Verdauungskomplikationen zu allererst beseitigt werden müssen, fürs flache Land.»

(Dabei sind wir weiß Gott mit unserer Verdauung und so weiter ganz zufrieden. Wir wagen deshalb eine bescheiden vorgebrachte Bemerkung.)

«Ach was! Sie sind blutiger Laie und erkennen das Primäre einer Krankheit nicht! Sie können nicht wissen, daß Ihr ganzer Organismus von Grund auf verlottert ist!»

Nana? Verlottert? Das wäre ja schon so gut wie verahrlöst! Grenz das nicht an Beleidigung? Das alles wagen wir aber nicht laut vorzubringen.

«Sie sagten mir doch, Ihre Ferien beginnen morgen. Also, nicht lange gefackelt! Morgen früh Abfahrt! Wenig Gepäck, keine Romane! Kein Nachsenden von Geschäftsbriefen. Keinerlei Korrespondenz! Mit keinem «Er» und vor allem mit keiner «Sie!» (Dabei sieht er uns Männer durchbohrend an.) Auch für Ihre Angehörigen haben Sie, solange Sie in den Ferien sind, ganz einfach tot zu sein! Nur so kommen Sie ins Leben zurück!»

Da haben wir's! Unsere Privatexistenz ist vorerst gestrichen; wir müssen sie uns erst wieder verdienen — und das durch genaue Befolgung der ärztlichen Anordnungen.

Aber Dr. Soundso hat recht. Wir haben alle Ursache, daß wir die Augen niederschlagen, indes der ärztliche Sermon wie folgt zu Ende geht:

«Ja, welch unvernünftiges Leben in diesem vorgeblich so vernunftgeschwängerten Zeitalter! Sehen Sie sich doch diese Zeitgenossen in ihrem Wüten gegen die eigene Gesundheit an! Radikale Fleischfresser auf der einen Seite, und ihnen gegenübergestellt die fanatischen Rohköstler! Jegliche verderbliche Ausartung ist vertreten! Wer gibt sich die Mühe, die ihm zuträglichste Nahrung richtig auszuwählen und sie in richtiger Menge und zur richtigen Tageszeit zu sich zu nehmen? Drängen nicht meist die lieben Anverwandten ihren Angehörigen die übliche verkehrte Esserei auf? Die wenigsten haben den Mut, die Grundsätze einer bekömmlichen Diät nicht allein mit Redensarten zu vertreten, sondern vielmehr diese Diät, die der Arzt verschrieben hat, an sich selbst praktisch zu befolgen — wenn auch unter Schelten und Krach in der Familie! Wenn die Familie sieht, daß der Patient in ihrer Mitte auch bei Tisch die Rechte eines Patienten unter allen Umständen durchzusetzen gewillt ist, dann wird bald Ruhe sein. — Sie sagen nun, Herr X., ich als Arzt habe gut reden und predigen, und die Essensbedürfnisse fänden meist in der mageren Börse einen unwillkommenen Regulator. Nun, ich kann Ihnen verraten: kleine Börsen hin, große Börsen her! Mit wenig und mit viel Geld lassen sich Dummheiten begehen. Es erfordert eben strengste Selbstbeobachtung, um genau festzustellen, was unserm Körper zuträglich ist und was wir zu unterlassen haben. Das bezieht sich nicht allein auf die Nahrungsmittel. Verstanden? — So, und jetzt möchte ich nicht länger dicke Bände reden. Im Wartezimmer harren noch weitere Ferien-Kandidaten in gesundheitsbrüchiger Verfassung, denen ich die Leviten zu lesen und Vorschriften in der unmißverständlichen Deutlichkeit zu geben habe, wie ich Sie Ihnen, Herr X., zu Ihrem Wohl verabreichte! Also nichts für ungut und Gott befohlen und Ihrer Reisevernunft!»



Freude an Luft und Sonne

gibt Ihnen Nivea. Sie müssen vor dem Sonnenbade Ihren Körper kräftig mit Nivea-Creme oder Nivea-Öl einreiben. Dann vermindern Sie die Gefahr des Sonnenbrandes und erhalten gleichzeitig wundervoll bronzene Hauttönung. Sie dürfen aber nie mit nassem Körper sonnenbaden und müssen die Einreibung nach Bedarf wiederholen.

FÜR HAUS UND SPORT

**NIVEA
CREME**
ZUR HAUTPFLEGE



Mit **NIVEA** in
Luft und Sonne

Ja, das heißt richtig luft- und sonnenbaden, das heißt den Tag genießen, das bedeutet Erfrischung und Erholung.

Nivea-Creme: Dosen Fr. o.50, 1.20 und Fr. 2.40

Tuben Fr. 1.— u. 1.50 / Nivea-Öl: Fr. 1.75 u. 2.75

Schweizer Fabrikat / Hergest. d. Pilot A.-G., Basel