

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 33 (1957-1958)
Heft: 6

Endseiten

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](#)

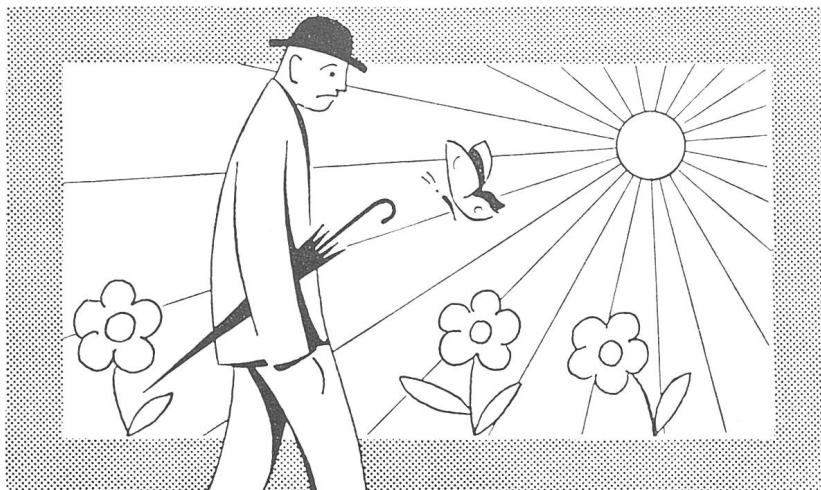
Terms of use

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: 18.02.2026

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

Sünden gegen die Gesundheit



Freudlosigkeit

Nichts ist so gesund, erquickend und verjüngend wie das Lachen; denn Lachen heißt Lebensfreude. Was der Schlaf für den Körper, das ist die Freude für das Gemüt: beides bedeutet Zufuhr neuer Lebenskraft. – Doch gleich hört man Freudlose kopfschüttelnd einwenden: «Bei den heutigen Zeiten...» oder «Das Leben ist zu ernst, es gibt da nichts zu lachen.» – Die Menschen, die so reden, können einem wahrhaft leid tun, und ihre Umwelt damit! Lebensfreude, mit ein wenig Humor, schaltet Ernst und Arbeit nicht im geringsten aus; sie ergänzt diese aufs glücklichste. Humor ist heilsam und ansteckend zugleich. Lassen wir darum diese erquickende Heilkraft des Gemüts nicht ungenutzt. Wie beginnen? Man nehme sich selbst nicht zu ernst.

Körper und Seele brauchen den wohltätigen Wechsel von Schlafen und Wachen, von Arbeit und Spiel, von Ernst und Lachen. Denn der «Reiz der Abwechslung» ist eine Kraftquelle der Natur, aus der sie uns auch für die Erhaltung der Gesundheit schöpfen läßt: Man denke nur an den uralten Gebrauch von abwechselnd heißem und kaltem Wasser.

Ein besonderes Lob verdienen die kleinen Freuden; sogar die kleinsten sind oft wirkungsvoller als manche Pille. Jeder weiß, wie zermürbend und lebensverbitternd die kleinen Leiden sind. Aber man unterschätzt meist den lebensbejahenden Einfluß der kleinen Freu-

den, die an Zahl und Wirkung viel gewichtiger sein können als die kleinen Leiden. Man muß sich nur darauf «besinnen», muß mit seinen fünf offenen Sinnen freudig wahrnehmen, was es an Schöinem und Gutem zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen gibt. Es ist Sünde wider die Natur und Sünde gegen die Gesundheit, wenn man nicht dankbar und beglückt das Schöne genießt.

Kaum ein Land ist für die Freuden des Auges so geschaffen wie das unsrige – weil es alle Schönheit der Natur in sich vereint. Aber manchmal will es scheinen, als dürften die Menschen sich noch mehr daran erfreuen, als dürften sie freundlicher und wohl auch zufriedener in die Welt blicken... und etwas mehr lächeln – auch über sich selbst.

Je mehr Zeit ein Mensch damit verbringt, die schönen Seiten des Lebens und die angenehmen Dinge seiner Umgebung zu entdecken, desto weniger Zeit bleibt ihm, seinen Sorgen und Leiden nachzugrübeln. Lebensfreude ist das einzige wirkliche Wundermittel gegen das Altern. Denn Lebensfreude bedeutet Interesse an der Vielfalt der Welt. Bis in die höchsten Jahre kann man sich ein junges Gemüt bewahren und jene seelische Gesundheit, die über viele körperliche Beschwerden triumphiert. Dann bewahrheitet sich auch jene tiefe Lebensweisheit: Nur wenn man die Jugend verlängert – und nicht das Alter – nur dann hat langes Leben einen Sinn!

Ein Quell der Lebensfreude ist die Gewißheit, daß man für seine lieben Angehörigen, sowie für das eigene Alter richtig vorgesorgt hat.

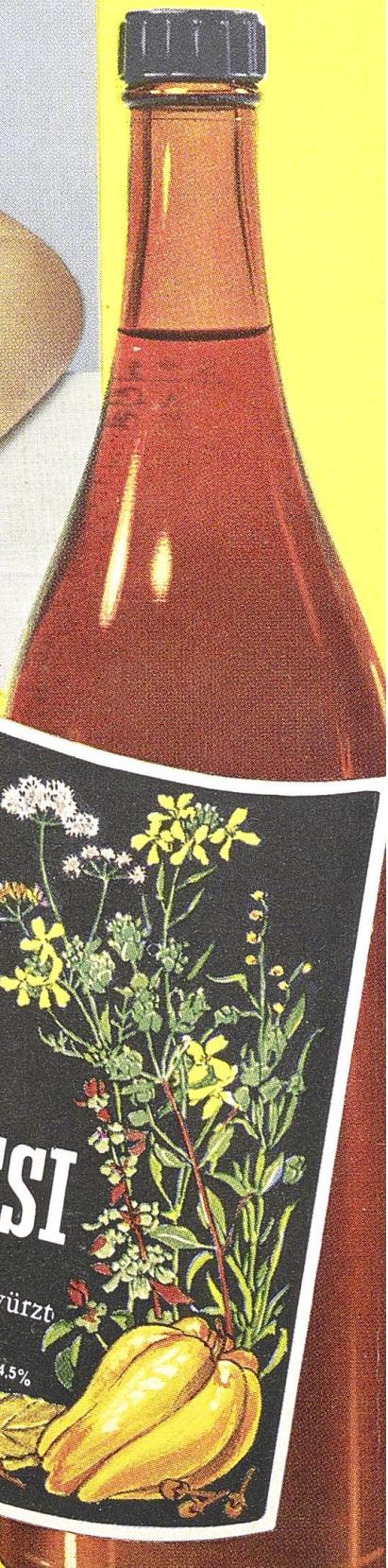
Die «Vita»-Police schützt Ihre Familie und Ihre Gesundheit!



«Vita» Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft

Sitz der Gesellschaft: Zürich 2, Mythenquai 10

Die kleine Broschüre, in welcher «Sieben Sünden gegen die Gesundheit» zusammengefaßt sind, wird Interessenten kostenlos zugestellt, Telephon (051) 27 48 10, Abteilung Gesundheitsdienst



Warum hat er jetzt Salat so gern ?

Weil die Sauce mild ist und doch ein ganz besonderes Aroma in sich hat.

Seine Milde verdankt KRESSI den Glutamin-Pflanzensalzen, welche den Essig weniger rauh, weniger sauer, also angenehmer und milder machen. Und das feine Aroma kommt von der weisen Dosierung der auserlesenen Kräuter und Würzstoffe.

Viel rascher bereit ist der Salat mit KRESSI, alles ist drin, nur noch Öl dazu und fertig.

KRESSI

der mild gewürzte Essig

Fr. 1.50

1-It.-Flasche + Depot

CLIVIA Olivenöl