

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Gedanken über Genua  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553486>

### **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:** 15.07.2025

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



## Gedanken über Genua

Vor vier Jahrzehnten bot Genua mit seinen Hafenanlagen noch ein etwas bescheidenes Bild dar, aber gleichwohl war damals schon ein reges Kommen und Gehen aus allen Ländern der Welt zu beobachten. Noch konnte man zu jener Zeit dort grössere Segelschiffe wahrnehmen, und ein Viermaster war als Schulschiff der Marine nicht selten im Hafen dieser alten Seefahrerstadt zu Gaste.

### Geschichtliches

Einige Jahrhunderte sind verflossen, seit der kühne Genuese Kolumbus die europäischen Gestade verliess, um auf ungewisse, grosse Fahrt in See zu stechen. Das Seemannsmuseum, das uns beim Hafen zu Besuch einlädt, lässt uns Einblick in Karten und Aufzeichnungen aus der Zeit dieses grossen Seefahrers nehmen. Vertieft man sich in diese Darbietungen, dann erhält man eine leise Ahnung von der Härte und Zähigkeit jener Menschen. In der Tat beweist uns auch die Geschichte verschiedener Inseln im Karibischen Meer, dass diese unerschrockenen Seefahrer auch nicht davor zurückschreckten, eine gewisse Brutalität gegenüber der angestammten Urbevölkerung anzuwenden, um bleicheren Gesichtern Platz zu machen. Energie und Tatkraft sind wertvoll, wenn sie nicht mit rücksichtsloser Härte gepaart sind, denn in solchem Falle werden sie viel Unheil hervorrufen. Es scheint oftmals in der Natur äusserst starker und gesunder Menschen zu liegen, dass sie für ihre schwachen Mitmenschen wenig Verständnis und Mitempfinden aufbringen. Allerdings gehörten die Bewohner jener Inseln nicht zu den erwähnten Schwachen, die sich mit unseren europäischen Abenteurern nicht hätten messen können, aber Habgier und List ihrer Feinde liessen sie unterliegen. Ihre Einstellung war noch unverdorbener als jene ihrer Eroberer, deren gewiegter Gewalttätigkeit sie nicht gewachsen waren.

### Belehrende Naturkräfte

Allerdings hätte die Wucht der Wellen, die noch heute die Hafenstadt umspülen, auch kraftvollen Menschen beweisen können, dass sie sich mit der machtvollen Entfaltung der Naturkräfte nicht messen können. Klein und nichtig fühlt sich jeder bescheidene Mensch, der besonders nachts die eigenartige Sprache des Meeres auf sich einwirken lässt. Über ihm dehnt sich der klare Sternenhimmel aus, während ihn das endlos erscheinende Meer mit seiner ganzen Erhabenheit und Wucht umgibt. Ist es nicht wirklich erstaunlich, dass diese Wucht gerade am Ufer Halt machen muss? Dieses unerbittliche Müssen hatte einst schon im Altertum der schwer geprüfte Hiob wahrzunehmen, als ihm der Schöpfer jene gewichtige Frage stellte: «Wer hat das Meer mit Toren verschlossen, als es ausbrach, hervorkam aus dem Mutterschosse, als ich Gewölk zu seinem Gewande und Wolkendunkel zu seiner Windel machte, und ich ihm meine Grenze bestimmte und Riegel und Tore setzte und sprach: «Bis hierher sollst du kommen und nicht weiter, und hier sei eine Schranke gesetzt dem Trotze deiner Wellen?» Wer diese zufriedenstellende Antwort einmal erfasst hat, wird sich ihrer immer wieder erinnern, wenn er sich am Spiel der Meereswellen nicht satt sehen kann. Besonders in Vollmondnächten zeigt es sich ihm durch das Widerspiegeln eigenartiger Lichtreflexe in unvergesslichem Reiz. Wie froh ist er, dass die machtvolle Wucht am Ufer zurückprallen muss, wäre er doch hilflos verloren, wenn die Wassermassen über ihn dahinfluten und unwiederbringlich begraben würden!

### Menschliches Ringen

Selbst die Unerschrockenheit tüchtiger Seeleute kann erschüttert werden in der Endlosigkeit eines noch unbekanntes Meeres. Wir kennen ja die gefährlichen



Zeitpunkte im Leben von Kolumbus, als sich Wochen hindurch das erwartete Land nicht zeigte. In solchen Augenblicken kann auch der Stärkste versagen und sich hilflos fühlen, denn wenn das Ringen um das Leben in die Phase der Aussichtslosigkeit eintritt, ergeht es auch dem Kraftvollen nicht besser als jenem, der einer schweren Krankheit ausgesetzt ist. In solchem Zustand vermag oft die Ungewissheit den letzten Rest der Kraft zu verzehren. Wenn aber das erhoffte Ziel, an das man nicht mehr zu glauben wagte, dennoch zu werden beginnt, verwandelt sich mit der Aussicht auf neuge-

wonnenes Leben die bange Angst in freudvolles Glück. Müdigkeit und Kraftmangel verschwinden, als hätten sie uns nie bedrängt. Der Durchhaltewille ist eine Tugend, die sich immer lohnt, wenn er uns auch oft mangeln mag, besonders dann, wenn das ersehnte Ziel allzulange auf sich warten lässt. Wenn wir ihn pflegen, erweist er sich als grosse Kraft. Ohne Kraft gibt es kein Licht und ohne Licht fehlt die Sicht in dunkler Nacht. Das rege, pulsierende Leben im nächtlichen Hafen von Genua wäre nicht möglich ohne das Lichtermeer, wie es auf unserem Titelbild zum Ausdruck kommt.

### Entspannung

Wenn etwas für den geschäftigen Menschen sehr schwer zu erlernen ist, dann ist es, richtig zu entspannen. Unser technisches Zeitalter überträgt seinen unruhigen Rhythmus unwillkürlich auf uns, mögen wir uns dessen bewusst sein oder nicht. Alles muss rasch gehen, denn man hat so unendlich viel zu erledigen. Die einseitige Arbeitseinteilung hilft schon, dass der einzelne auf seinem Gebiet flink werden kann, aber gleichzeitig erstirbt auch in der Regel das Interesse an zusammenhängender Arbeit. Man sieht oder will nicht mehr sehen, was alles noch mit dem Arbeitsprozess, von dem man nur noch ein Teil ist, zusammenhängt und begehrt auch nicht Hand anzulegen, wenn es nötig ist, selbst nicht einmal dann, wenn man keineswegs voll beschäftigt oder gar ermüdet ist. Die unmittelbare Folge einer solchen Einstellung ist eine unbehagliche Freudlosigkeit. Wo das Interesse und der Schwung zur Arbeit fehlen, schleicht sich trotz der Beschäftigung die Langeweile ein, weshalb die Freizeit dann um so erlebnisreicher sein muss. Kein Wunder, wenn sie deshalb kaum mehr Entspannung in sich bergen kann. Anders ergeht es jenem, der sich die Freude an der Arbeit nicht nehmen lässt. Sie geht ihm leicht und mit Genuss vonstatten, da er aber nebenbei überall ein-

springen und Lücken ausfüllen muss, ist er mit der Zeit zu sehr belastet.

#### **Verkürzte Arbeitszeit keine Lösung**

Auch die Kürzung der Arbeitszeit bringt mehr Spannung mit sich, denn unwillkürlich muss in die zur Verfügung stehenden Stunden mehr Konzentration und Eile hineingelegt werden. Auch die Fünftagewoche hat meist ihr Ziel verfehlt, denn der zweite Feiertag, den die Arbeitswoche dadurch verliert, fordert mehr Anstrengung während der Arbeitszeit und führt infolgedessen zu grösserer Ermüdung, so dass man diese und die entstehende Anspannung nur schwer abschütteln und die freigewordene Zeit richtig geniessen kann. In der Regel stehen auch viel zu viel aussergeschäftliche Verpflichtungen, sowie die mannigfachen Gelegenheiten zu neuem Erleben bereit, und es ist einfach unmöglich, die beabsichtigte Entspannung zu finden. Früher war man zur Feierabendstunde zufrieden, wenn man bis zum Dunkeln auf dem Bänklein vor dem Hause noch der Ruhe pflegen konnte. Keine Aufregung störte den Frieden und die beschauliche Gemütlichkeit. Kein Lärm, keine Radiodarbietungen versetzten den müden Organismus in neue Spannung, und keine Fernsehdarbietungen verlangten die angespannte Aufmerksamkeit des Zuschauers. Statt dessen aber klang