Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 67 (1994)

Heft: 10

Rubrik: medium

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: 02.07.2025

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

Glosse des Monats:

1994: Jahr der Familie

Die UNO-Generalversammlung hat 1994 zum Internationalen Jahr der Familie erklärt. Diese hat es in der Tat nötig unterstützt zu werden und ihre soziale und moralische Rolle ist vermehrt ins Rampenlicht zu rücken.

GPD./-r. Das Motto des Jahres lautet: «Die Familie, Antriebskraft und Verantwortungsträger in einer sich wandelnden Welt.» Von der UNO werden drei Ziele anvisiert: 1. vermehrte Anerkennung des von den Familien geleisteten Beitrages zu einer positiven Entfaltung der Gesellschaft; 2. Regierungen und Private auf die Probleme der Familien aufmerksam zu machen; 3. die öffentlichen Organisationen anzuregen, ihre Tätigkeiten im politischen Bereich den verschiedenen Familiensituationen besser anzupassen.

Die Schweiz hat sich dazu entschlossen, dieses Thema auch für unsere Innenpolitik zu übernehmen. Für das Internationale Jahr der Familie ist eine nationale Kommission berufen worden. Die Pro Familia betreut das Sekretariat.

Die nationale Kommission hat sich die nachfolgenden fünf Ziele gesetzt.

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit bezüglich der Bedeutung der Familie als Schlüssel für die Entwicklung der Gesellschaft.
- Nachdenken über die von der Familie für die Gesellschaft geleisteten Beiträge.
- Eliminierung der Diskriminierungen, welchen sich die Familien gegenübergestellt sehen.
- Bewusstmachung des kulturellen und sozialen Beitrages ausländischer Familien.
- Festlegung von Aktionsgrundlagen, die über das Internationale Jahr der Familie hinaus zu verfolgen sind.

Zur Realisierung dieser Zielsetzungen hat die Kommission vier Arbeitsgruppen gebildet, nämlich je eine für die Belange «Bestandesaufnahme der Leistungen», «Solidarität», «Familie in verschiedenen Kulturen» und «Familie und Arbeit». In einer ganzen Reihe von Projekten sollen die verschiedenen guten Absichten nun verwirklicht werden. Soweit zur Ausgangslage. Es stehen noch zwei Monate zur Verfügung. Oder habe ich wohl all' die Aktivitäten verschlafen...

Zum «Atmen als Lebensquell» schrieb Dr. Rudolf Haltmeyer: Ein Gutteil Krankheit kann weggeatmet werden

Atem als Lebensquell

Atmen ist Leben. Essen und Trinken kann man tagelang entbehren. Ohne Luft dagegen würde man bereits nach wenigen Minuten sterben. Yogalehrer meinen: «Wer den Atem beherrscht, beherrscht das Leben selbst», und betrachten den Atem als ein Grundheilmittel.

«Für gewöhnlich atmen wir unbewusst, doch können wir selbst Einfluss auf die Atmung nehmen, indem wir willentlich flacher oder tiefer, schneller oder langsamer atmen. So wie Freude, Ärger oder Schreck atemlos werden lassen und ein sorgenbeladener, verängstigter Mensch gehemmt, verkrampft und unvollkommen atmet, so kann umgekehrt richtige, bewusste Tiefatmung körperliche und seelische Vorgänge günstig beeinflussen.

Schon Voltaire behauptete nicht zu unrecht, dass ein Gutteil Krankheit weggeatmet werden kann. Atemübungen lösen körperliche und seelische Verspannungen und sind ein ausgezeichnetes Mittel gegen Angstzustände, wenn sie bei guter, frischer Luft erfolgen. Durch eine Tiefatmung, die Energie und Tatkraft entwickelt und fördert, gelangt die Luft in alle Teile der Lunge. Atemübungen sind eine hervorragende Gesundheitspflege, die dazu ausser ein wenig Zeit nichts kostet. Man rät zu täglichen regelmässigen Atemübungen von mindestens ein bis zwei Minuten Dauer morgens und abends vor dem Schlafengehen und am Feierabend oder Wochenende zu mehrmaligen Übungen beim Spaziergang über Wiesen und Felder oder im Wald.

Dass alle Körperfunktionen durch öftere Atemübungen angeregt werden, merkt man bald am Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden, das sich durch guten Appetit, vermehrte Arbeitslust und Arbeitsfähigkeit, ruhigeren Schlaf und bessere Laune äussert.

Richtiges Atmen führt ausserdem zu gesundem, blühendem Aussehen und ist auch ein bewährtes Mittel der Abhärtung, weil es die Widerstandskraft gegen Erkältungen und Infektionen erhöht. Die bewusste Atmung am Tage hebt

die seelische Stimmung. Tiefatemübungen lassen Erregungen verschwinden und bringen eine erfreuliche Ruhe und Selbstbeherrschung, die zu wertvoller Konzentration im Berufs- und Alltagsleben verhilft und das Verlangen des Körpers nach Sauerstoff, das sich etwa in häufigem Gähnen zeigt, erfüllt. Ganz wichtig sind Atemübungen auch bei allen Atemwegserkrankungen, besonders bei chronischer Bronchitis. Sie sollten neben krampf- und schleimlösenden Mitteln und Inhalationen zum festen Behandlungsplan gehören, denn sie können bei sachgemässer Atemtechnik und -mechanik oft quälende Krankheitserscheinungen bessern oder verschwinden lassen.

Atemübungen kann man gleich nach dem Erwachen im Liegen und später im Stehen vor dem geöffneten Fenster durchführen. Im Bett liegt man am besten entspannt und gelockert mit leicht angezogenen Beinen. Man beginnt mit der Brustatmung, bei der sich durch das tiefe Einatmen der Bauch vorwölbt, während der Brustkorb so ruhig wie möglich ist. Bewährt hat es sich, ruckweise in drei Stufen auszuatmen oder beim langsamen Ausatmen die Buchstaben, f, s, w, n und m zu summen.

Im Stehen sollte man die entspannten Arme beim Einatmen vorwärts bis über den Kopf heben und beim Ausatmen langsam zurückführen, schliesslich fallen und ausbaumeln lassen. Alle Übungen sind dreimal hintereinander zu machen, jeweils ist eine Pause einzuschalten und besonders auf Ausatmung und Entspannung Wert zu legen. Man sollte sich auch gedanklich auf diese Übung konzentrieren und sich beim Einatmen vorstellen, dass man Lebenskraft dem Körper zuführe und beim Ausatmen schädliche und verbrauchte Stoffe aus dem Körper entferne.»

Spruch des Monats

Wir arbeiten Hand in Hand – was die eine nicht schafft, lässt die andere liegen.

Witz des Monats

Im Offiziers-Casino tritt ein Pianist auf. Flüstert die Dame, die den Leutnant begleitet: «Ist das nicht Beethoven?»
Der Leutnant guckt sich den Pianisten an und sagt: «Genau kann ich es Ihnen nicht sagen, aber warten wir mal, bis er sich umdreht.

Kulinarisches ABC

amer – bitter, Essenz oder Likör von Bitterpflanzen. **Amer Picon** ist ein erfrischendes bittersüsses Aperitifgetränk.

Amourettes – Rückenmark von Kalb, Rind oder Lamm, meistens als kleine Croquetten oder auf Toast als warme Vorspeise serviert.

Amuse bouches – oder Amuse gueules sind kleine Häppchen zur Einstimmung auf ein gutes Menü. Meist noch vor der Vorspeise zum Aperitif serviert.

Andouillettes – Gewürzte Gekrösewürstchen, Andouillettes de frais de veau sind Kalbsgekrösewürstchen - für Kenner ein Hochgenuss. ■

DER FOURIER – VOR 50 JAHREN

DER FOURIER
OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZERISCHEN FOURIER-VERBANDES

Salatsauce

«Der Fourier», Oktober 1994