Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Freidenker [1956-2007]**

Band (Jahr): **58 (1975)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Freidenker

Monatsschrift der Freidenker-Vereinigung der Schweiz

Nr. 10 58. Jahrgang 46) Aarau, Oktober 1975

Sie lesen in dieser Nummer...

Vom historischen Jesus zum Christus der Kirchen (2. Teil)

Der unheilbare Horoskop-Fachmann

Freidenken und Lebensgenuss

Ein Brief

Leibliche und geistige Nahrung

Damit ein Organismus lebendig bleibt, muss er ernährt werden. Ohne die Zufuhr von Wasser, Fett, Kohlenhydraten, Salzen und Vitaminen verkümmert der Körper. Alle diese Nährstoffe haben einen bestimmten Kalorienwert. Je nach Konstitution und Tätigkeit des Menschen ist dessen Kalorienbedarf grösser und kleiner. Bei uns in Westeuropa und anderen hochzivilisierten Gegenden der Welt leidet die Menschheit nicht so sehr an Mangel, sondern an Ueberfluss an Kalorien, was sich jeweils auf der Skala unserer Badezimmerwaage oder darin ausdrückt, dass eines Tages der Bund unserer Hose oder Jupes zu eng geworden ist. Während zu Gotthelfs Zeiten ein möglichst grosser Bauchumfang noch als Zeichen der Schönheit galt — man denke nur an die stundenlangen Ess- und Trinkgelage im Emmental, wie sie z. B. in der Novelle «Hansjoggeli der Erbvetter» und anderen Werken des Pfarrers Albert Bitzius beschrieben sind —, machen sich heutzutage Helvetiens Bürger über jedes Gramm überflüssigen Gewichts grösste Sorgen. Um diesem leidigen Zustand abzuhelfen, gehen einige regelmässig auf den Vita-Parcours, machen Radiowanderungen, begeben sich auf Schusters Rappen an die Arbeit oder reduzieren einfach ihre Speisekarte. Diese Methoden dürfen wir gewiss als vernünftig bezeichnen. Andere vom gleichen Uebel geplagten Mitbürger versuchen, ihren überflüssigen Speck in einem «Fitness-Centre» loszuwerden. Dort legen sie auf einem Tretrad pro Abend zahlreiche Kilometer zurück, regen in der Sauna ihren Blutkreislauf an, machen an der Sprossenwand Uebungen zu Erstärkung der Bauchmuskulatur und stemmen Hanteln in die Höhe. Logischerweise beginnt der Magen nach einer solchen Rosskur bedenklich zu knurren. Der wieder «fit» gewordene «Manager» oder «Executive» (auf deutsch: Direktor, Angehöriger des Betriebskaders) verlässt also die Folterkammer, flucht, wenn der Personenaufzug nicht funktioniert und er die Treppe hinuntersteigen und zu Fuss einige hundert Meter zum Parkplatz zurücklegen muss. Ziel der nächsten Etappe ist dann eine exklusive Fressbeiz (Schlemmerlokal): mit einem Whisky on the Rocks als Aperitif, russischen Eiern als Vorspeise, flambiertem Filet-Beefsteak mit Pommes frites und Blumenkohl als Hauptmahlzeit, Erdbeeren mit Schlagrahm als Dessert und Kaffee mit Kognak zum Verdauen beschliesst unser Freund den Abend — es sei denn, eine hübsche Sekretärin erwartet ihn zu einem galanten Stelldichein. Wie dem auch sei, mit oder ohne amourösen Ausklang muss der betreffende fitnessbewusste Mann die betrübliche Feststellung machen, dass der Zeiger seiner Waage hartnäckig in derselben Stellung verharrt. «Fit» wurden lediglich die Kassen des «Body-Building»-Unternehmens und des Schlemmerlokals.

Jeder Mensch hat bekanntlich angeborene Eigenschaften, die für seine Konstitution ausschlaggebend sind. Ein magerer, schmal aufgeschossener Mensch mit schmalem Brustkorb und langem, schmalen Kopf (d. h. ein Leptosomer) kann noch so viel essen und trinken, ohne dabei dick zu werden, während ein pyknischer Typ mit gedrungener Figur, breitem, auf kurzem Hals zwischen den Schultern sitzenden Gesicht, stattlichem Fettbauch und tiefem, gewölbtem Brustkorb trotz Fruchtsaftdiät und Hungerkur einfach rundlich bleibt. Ein «Fitness-Centre» kann wohl helfen, etwas überschüssiges Gewicht loszuwerden, aber nicht die Gesetze der Natur umzustürzen. Die Hauptsache ist doch, dass man gesund ist. Im Zweifelsfalle kommt die Konsultation eines Arztes immer noch billiger zu stehen als das Aufsuchen gewisser Institute, die einem mit marktschreierischen Inseraten und gegen gutes Entgeld zurechttrimmen wollen.

Der Mensch benötigt für ein harmonisches Innenleben nicht nur leibliche, sondern auch geistige Nahrung. Neben der beruflichen Tätigkeit und der Familie braucht er einen Ausgleich, damit er nicht zu einem Produktions- und Konsumroboter wird. Der eine sucht sich diese Kompensation aktiv oder passiv im Reiche der Musik (z. B. als Mitglied einer Metallharmonie, eines Orchesters, Gesangvereins oder als Plattensammler und Konzertbesucher), der Literatur (als Autor von Kurzgeschichten, kritischen Betrachtungen oder als Leser von Werken der Weltliteratur), der schönen Künste (als Maler, Bildhauer, Photograph oder als Sammler künstlerischer Werke, Ausstellungsbesucher usw.) oder als Freizeitbastler. Ein anderer wird sich seine Inspiration in der Natur als Schrebergärtner, Züchter von Kleintieren, Fischer oder Jäger holen. Eine vernünftige sportliche Tätigkeit trägt ebenfalls zu einem ausgeglichenen Innenleben bei. Es führte zu weit, alle Möglichkeiten einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung an dieser Stelle aufzuzählen.