Trotzdem

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz**

Band (Jahr): **75 (1981)**

Heft 19

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

Redaktionsschluss:
für GZ Nr. 20, 1981, 29. September
für GZ Nr. 21, 1981, 14. Oktober

Bis zu den angegebenen Daten müssen die Einsendungen bei der Redaktion, Kreuzgasse 45, Chur, sein

Anzeigen für Nr. 20:
bis 5. Oktober im Postfach 52, Gehörlosen-Zeitung, 3110 Münsingen

GZ

Gehörlosen-Zeitung

für die deutschsprachige Schweiz

Offizielles Organ des Schweizerischen Gehörlosenbundes (SGB) und des Schweizerischen Gehörlosen-Sportverbandes (SGSV)

Erscheint zweimal monatlich
75. Jahrgang 1. Oktober 1981 Nr. 19

Trimmt euch – aber nicht zu Tode!

Das habe ich im «Nebelspalter» gelesen. Was heisst denn eigentlich trimmen? Ich würde sagen trainieren, also üben und nochmals üben. In meinem kleinen Lexikon steht: «Trimm-dich-Bewegung, in der Bundesrepublik Deutschland 1970 vom Sportbund eingeführte und von verschiedenen Institutionen geförderte Volkssportbewegung, die breite Kreise der Bevölkerung zu einfacher sportlicher Betätigung veranlassen will.»
Wenn es hier «einfacher» heisst, möchte ich das doppelt unterstreichen. Ich kenne einen Herrn in den Fünfzigerjahren. Er arbeitet auf einem Büro, sitzt also den ganzen Tag. Der Weg zu seinem Arbeitsort ist kurz. Einmal in der Woche geht er in einen Verein. Da er ledig ist, ist das Wirtshaus oft genug Ersatz für die Stube. Was ihn bekümmert, ist die stete Zunahme seines Körpergewichtes. Da gibt es nur eines. Davon ist er plötzlich begeistert. Im Sportgeschäft kauft er den Anzug und die Schuhe für seine künftigen Absichten. Auch schönere, modernere Badehosen müssen her! Er will beweglicher werden, und zwar möglichst rasch. Das Unschöne in Gesicht und am Bauch muss verschwinden!
Nun trifft man ihn nach Feierabend, am Samstagnachmittag und Sonntag im Wald. Er läuft, er rennt, er macht Liegestützen er zieht sich hoch, er macht Hocke, er stemmt Gewichte und überspringt Hindernisse. Zwischenhinein rennt er ins Schwimmbad, um so und so viele Male die Länge des Bassins abzuschwimmen, denn Sportler leben länger! Plaketten und Medaillen sammelt er nicht. Da wird ihm der Sport einfach zu teuer!
Dann heisst es eines Tages: «Ernst liegt im Spital.» Was hat er denn? Man weiss es nicht. Man vermutet, er habe mit seiner Sporttreiberei übertrieben. Da sagt der Sportarzt, aber auch der Hausarzt: «Trimmt euch – aber nicht zu Tode!» Es ist sicher richtig, wenn man sich in dieser Sache vom Arzt beraten lässt.
Als ich einmal etwas am Knie hatte, war die erste Frage meines Hausarztes: «Machen Sie Parcours (Hindernislauf)?» Letzthin war ich mit einem Enkel auf einer Bergtour. Ich meinte, ich müsse mit dem Buben Schritt halten. Ich fiel dabei ganz aus meinem mir angewöhnten Rhythmus, aus meinem Schritt. Das führt zu Unordnung, denn Herz und Lunge kommen da fast nicht mehr mit. Alles muss dem Alter, der Leistungsfähigkeit angepasst sein. Alles mit Mass. Und nochmals heisst es: «Trimmt euch – aber nicht zu Tode!» EC

Trotzdem

«Kommet her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch Ruhe geben.»

Die Kraft hatte nachgelassen. Die Schwäche des Alters trat an ihre Stelle. Auch die ärztliche Kunst konnte nichts mehr ändern.
87 ist ein hohes Alter. War er, der seine Augen für immer geschlossen hat, ein glücklicher Mensch?
In zartem Kindesalter verbrannte er sich mit siedendem Wasser ein Bein. Es konnte gerettet werden. Aber es blieb ein krankes Bein. Später musste es abgenommen werden. Aber auch mit einem Holzbein konnte man auf zwei Beinen im Leben stehen, Verantwortung tragen, sich bewähren, nicht verzweifeln. 1918 wütete die Grippe, eine unbekannte, heimtückische Krankheit. Auch er blieb nicht verschont. Die Folgen der Krankheit waren bitter. Er verlor sein Gehör. Trotz allen Schicksalsschlägen blieb er aufrecht. Sein fester Wille sagte trotzdem ja zum Leben. Er ging seinem Beruf als Elektriker und Mechaniker nach, wenn er auch nicht mehr bei Installationen in Neubauten tätig sein konnte. In seinem Elternhaus, in der Familie seines Bruders war er daheim. Hier fühlte er sich aufgehoben. In den ihm vertrauten Räumen fühlte er sich geborgen. Hier verstand man ihn. Das machte ihn dankbar und zufrieden.
Mit 24 Jahren hatte er sein Gehör verloren. Er konnte keine Schule mehr besuchen, um das Ablesen zu erlernen. Er wollte auch keine Kurse besuchen. Er machte in keinem Verein mit. Nachdem er seine Werkzeuge beiseite gelegt hatte, zog er sich nicht etwa in ein Schneckenhaus zurück. Fast bis zuletzt ging er nach dem Mittagessen zu seinem Kaffee. Dort las er in Ruhe die Tageszeitungen. Was in seinem Dorf, in unserem Lande und in der weiten Welt lief, interessierte ihn.
Er lebte immer im festen Glauben. Er verzweifelte nicht. Er war und blieb ein zufriedener und dankbarer Mensch. Das konnte er sein, weil er wenig verlangte, viel wusste und dabei bescheiden war und blieb. Als Träger eines harten Schicksals ist er so vielen Mitmenschen zum Vorbild geworden. Er war der erste gehörlose Mensch, der in meinen Jugendjahren meinen Lebensweg kreuzte. EC

Parodontose

Das heisst Zahnfleischschwund. Das Zahnfleisch bildet sich zurück, weil vielleicht im Alter ein gewisser Nährstoff darin fehlt. Es braucht nicht einmal entzündet zu sein. Was ist die Folge des ziemlich verbreiteten Zahnfleischschwundes? Der Zahn verliert seinen Halt im Fleisch, und dies leider auch der gesunde Zahn. Er fängt an zu wackeln. Man kann ihn dann mit der Zunge aus seinem Zahnfleischbett herausheben. Ist es einmal soweit, kann der Zahnarzt nicht mehr heilen. Was nun? Der Gang zum Zahnarzt lässt sich nicht umgehen. Schliesslich können wir von Mus allein nicht leben. Der Zahnarzt kann uns die dritten Zähne einsetzen, vorausgesetzt, wir haben dazu die nötigen Franken! Da ist also vorbeugen besser, als nachher über die hohe Rechnung des Zahnarztes zu schimpfen.
Mit einem Filterpapierstreifen kann heute der Zahnarzt feststellen, ob Gefahr besteht. Der Streifen wird zwischen zwei Zähne geschoben. Dann kommt er in ein kleines, elektronisches Gerät. Auf dem Streifen kann der Zahnarzt gleich sehen, ob das Zahnfleisch schon krank ist. Wenn nötig kann er gleich mit seiner Behandlung einsetzen, um das sich zurückbildende Zahnfleisch zu erhalten, zu stärken und um damit auch die Zähne zu retten.
Von der geltenden Regel für jung und alt darf man auch bei gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch nicht abweichen: nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen! EC