Zeitschrift: Schweizerische Taubstummen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Fürsorgeverein für Taubstumme
Band: 16 (1922)
Heft: 12

Rubrik: Zur Belehrung

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: 13.07.2025

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

Zur Belehrung

Was sollen wir lesen?

Halte dich nur an Bücher, die deinem Innenleben förderlich sein können und die dich bewahren vor jedem Schaden der Seele. Lies Lebensgeschichten bekannter und großer Gottesmänner. Solche Beschreibungen, Biographien genannt, sind — außer der Bibel — der beste Lesestoff zur Charakterbildung.

Gedichte sind die schönsten Blüten und der edelste Ausdruck der Sprache. Tue Gedichtbücher nicht einfach mit einer Handbewegung ab, denn sie fördern die Liebe zur wahren Schönheit, die Gott selbst in dein Herz gelegt hat. Hier ist natürlich nur von guten und reinen Gedichten die Rede.

Lies langsam, lege das Buch zeitweise beiseite und denke über das Gelesene nach. — Gute Bücher lies zwei oder mehrere Male, langweilige lies gar nicht.

Wichtige Stellen in einem Buche, die Eindruck auf dich gemacht haben, unterstreiche oder schreibe sie heraus. Du wirst dadurch dein Gedächtnis schärfen und gleichzeitig dein Wissen bereichern.

Schwerverständliche Bücher lies nicht in einem Zuge durch, sondern lies jeden Tag einen Abschnitt.

Lesen müssen wir, besonders wir Gehörlose. Einem Menschen spüren wir an, ob er belesen ist, d. h. viel gelesen hat oder nicht. Wer viel und gut liest, steigt in der Kultur höher (laßt Euch von Euren hörenden Freunden erklären, was Kultur ist!).

Tief atmen macht gesund und schön!

Die Kunst des richtigen Atmens wird meist nur von Berufssängern erlernt. Und doch ist das richtige und tiefe Atmen nicht nur für die Gesundheit notwendig, sondern auch eins der wichtigsten und billigsten Mittel zur Erlangung von Schönheit. Wenn man nicht tief genug atmet, so erhält der Organismus nicht genug Sauerstoff, und ohne genügende Sauerstoffzufuhr bekommt man kein gutes Aussehen, keine glänzenden Augen und keine schöne Figur. Die Lungen bedeuten für den Körper das, was die Fenster für die Wohnung sind; sie führen ihr frische Luft zu, und wie ein Zimmer, in dem das Fenster nicht aufgemacht wird, dumpf und schlecht ist, so fehlt auch uns der nötige Sauerstoff, wenn wir nicht tief atmen. Zum richtigen Atmen gehört die richtige Körperhaltung. Um seine Lungen mit Luft anzufüllen, muß man den Kopf aufrecht halten, das Kinn angezogen, die Brust vorgestreckt, die Schultern zurückgenommen, den Nacken zurückgelegt. Diese Stellung ist immer beizubehalten, ob man steht, geht, oder sitzt. Dann ist das tiefe Atmen leicht und erfolgt fast von selbst. Sehr zu empfehlen sind aber außerdem noch tägliche Atemübungen, die zwei- bis dreimal im Tage je fünf Minuten lang ausgeführt werden. Man stellt sich mit dem Rücken gegen eine Tür oder eine Wand bei offenen Fenstern, so daß der Hinterkopf, die Schultern, Ellenbogen und Hacken die Tür oder die Wand berühren und zieht ganz langsam durch die Nase die Luft tief ein, behält sie einige Sekunden und atmet sie dann langsam und allmählich wieder aus.

Jahreswechsel.

Wir gehn dahin und wandern
Von einem Jahr zum andern,
Wir leben und gedeihen
Vom alten zu dem neuen.

Denn wie von treuen Müttern
In schweren Ungewittern
Die Kindlein hier auf Erden
Mit Fleiß bewahret werden:

Also auch nicht minder
Läßt Gott ihm seine Kinder,
Wenn Not und Trübsal blitzen,
In seinem Schoße sitzen.

Gelobt sei seine Treue,
Die alle Morgen neue!
Lob sei den starken Händen,
Die alles Herzleid wenden!

Laß ferner dich erbitten,
O Vater, und bleib' mitten
In unserm Kreuz und Leiden
Ein Brunnquell unsrer Freuden.

Schließ' zu die Jammerpforten
Und laß an allen Orten
Auf so viel Blutvergießen
Die Friedensströme fließen.

Sprich deinen milden Segen
Zu allen unsern Wegen,
Laß Großen und auch Kleinen
Die Gnadensonne scheinen,

Und endlich, was das meiste,
Füll' uns mit deinem Geiste,
Der hier uns herrlich ziere
Und dort zum Himmel führe.

Das wollest du uns allen
Nach deinem Wohlgefallen
Du, unsers Lebens Leben,
Zum neuen Jahre geben!

Briefkasten

H. M. in B. Ihr „Riesenbrief" samt den Bildern sei herzlichst verdankt! Alles las ich mit großem Interesse. Das ist eine lange Halbarbeitszeit! Könnten Sie es nicht als Zeichner in L. versuchen wie U. K.? Das könnte vielleicht Herr J. H. auch? Nach St. G. kann ich wohl erst nächstes Jahr. — Ja, wem ein tugendsames Weib beschert ist, das ist edler, denn die köstlichsten Perlen! Ihres Mannes Herz darf sich auf sie verlassen. — Seit dem ersten Weltkriegsjahr sind schon acht Jahre vergangen, aber seine furchtbaren Folgen wollen nicht aufhören, sondern nehmen noch zu. Und dennoch lodern da und dort noch Kriege auf. O wahnsinnige Welt!

H. L. in B. Wer mir seine Adressenänderung nicht mitgeteilt hat, darf sich nicht wundern, das Blatt nicht bekommen zu haben. — Bitte künftig keine so blasse Bleistiftschrift!
Gilt auch andern Karten- und Briefschreibern!

B. H. in R. Alles richtig erhalten, danke! Treue ist eine seltene Pflanze und diese gedeiht bei Ihnen.

An mehrere Brief- und Kartenschreiber. Bitte denket an die Augen der andern. Schonet die Augen derer, die eure Zeilen lesen sollen, und verwendet keine blasse Schrift! Wenn ihr schreibt, so nehmt stets **Tinte** oder einen kräftigen Bleistift. Von Kranken erhält man gewöhnlich Bleistiftzeilen; das ist zu begreifen. Aber wer's vermag, soll lieber zur Tinte greifen. Ihr habt es auch nicht gern, wenn ihr Briefe bekommt, deren blasse Schrift nur mit großer Anstrengung der Augen zu lesen ist!

Büchertisch

Verein für Verbreitung guter Schriften.

Der Traum von Rudolf Ischer. (Preis 40 Rp.) Es ist die Geschichte einer jungen Ehe, die durch die unbegründete Eifersucht der Gattin in die Brüche zu gehen droht, aber durch beiderseitigs Entgegenkommen und die Anhänglichkeit des Kindes wieder geheilt wird, so daß Mann und Frau, jedes in seiner Art tüchtig und gut, sich wieder finden.

Veronika von William Wolfensberger. (Preis 35 Rp.) „Wo die schwielenhändigen großen Leute aus Kopferei und Trotz den Weg nicht finden, da bringen zarte Kinderhände ein Segenswerk zustande, daß der liebe Gott sich wieder der Welt zudrehen muß."

Bibliographie des schweizerischen Taubstummenwesens.

Von Eugen Sutermeister. (Fortsetzung.)

„Ztschr. f. schw Statistik", 1866, S. 198.
Dr A. Wittstock, „Pädagog. Wanderungen", Cassel-Lpz., 1870, S. 4.
Wild, „Veranstaltungen 2c", 1910, S. 425—426.
—, „Soz. Fürsorge 2c.", 1919, S. 660—661.
Sichler, „Erz.- u. Unt.", S. 279
S. a. S. v B. — **Fellmann.** — **Franscini.** — **Gindroz.** — **Näf.** — **Rambert.** — **Sutermeister,** Landesausstellung 1914.

Kanton Wallis.

23. Gerunden (Géronde).

Beschluß des Staatsrates v. 24. April 1894 betr. Errichtung der T.-A. in Gerunden.
„Samml. d. Gesetze, Dekr. u. Beschlüsse d. Kts. Wallis v. 1893—1895, Bd. XVI, S. 184—185, auch in Französisch.

Vertrag vom 4. März 1894 zwischen d. Staate Wallis u. d. hochw. Bischof d. Diözese betr. Uebergabe d. Gebäude von Monastère oder Gerunden an den Staat Wallis.
„Samml. d. Gesetze, Dekr. u. Beschlüsse d. Kts. Wallis", 1894—1895, Bd. XVI, S. 289, auch in Französisch.