Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 10

Artikel: Gemütlich und heimelig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969541

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: 04.07.2025

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

wendet wird. Die kleine Schlange vom Amazonasgebiet wird ungefähr zweimal die Handbreite lang, weshalb sie im Gewirr der Blätter gut verschwinden kann, und da sie ebenfalls grünlich ist, wird man sie auch noch aus diesem Grunde kaum gewahr. Weder Indianer noch Weiße können sich retten, wenn sie irgendwie mit ihrem Gift in Berührung kommen, denn es wirkt so rasch, daß die bloßen Vorbereitungen, die zu einer Einspritzung getroffen werden müssen, zu lange dauern würden, um dadurch frühzeitige Hilfe beschaffen zu können. Selbst wenn man als Gegengift ein helfendes Serum entdecken würde, könnte man damit doch nicht den Tod überflügeln. Das ist sehr traurig und tragisch und gibt einen kleinen Begriff von den lautlosen Gefahren, die im Urwald lauern. Wir kennen die Natur mit ihren vielen Heilmitteln meist nur als gütig und hilfreich, aber dennoch birgt sie, wenn wir uns an die kleine, grüne Amazonasschlange erinnern, auch die stärksten, todbringenden Gifte in sich.

Geistiges Gift

Auch der Mensch ist ein Kind der Natur. Er ist mit der Möglichkeit des tiefsten, ethischen Empfindens ausgestattet und ist von allen physischen Geschöpfen allein mit jenen Empfindungen befähigt, die man gewissermaßen als heilwirkend bezeichnen kann, nämlich mit Liebe, Güte und Freundlichkeit, die er in ihrer reinsten Form zum Ausdruck zu bringen vermag. Anderseits hat aber auch der Mensch allein, also nicht das Tier, die Möglichkeit ein tödliches Gift geistiger Natur, und zwar Haß und Zorn zum eigenen Verderben, wie auch zum Unheil seiner Mitgeschöpfe in Anwendung zu bringen. Sicherlich brauchen wir uns über die stets zunehmende Vergiftung der internationalen Atmosphäre nicht mehr groß zu wundern, wenn wir gewahr werden, wie schon im engsten Kreise, selbst bis hinauf in das kleinste Bergdorf, Haß gepflegt wird statt die Bereitwilligkeit gegenseitigen Verstehens. Das schwelende Feuer der Selbstsucht kann diesen bis zu unbeherrschten, wütenden Zornausbrüchen schüren, so daß diese mit der Zeit zur täglichen Gewohnheit werden. Haß und Zornausbrüche jedoch lösen eigenartige Reflexerscheinungen aus, die vom Nervus vagus und Nervus sympathicus gesteuert werden. Dadurch können Verkrampfungen entstehen, Giftstoffe werden ins Blut übergehen, die außersekretorischen Drüsen beginnen die Ausscheidungen der Verdauungssekrete zu stoppen, und durch die Stauungsgifte wird die Leber geschädigt, ja, es kann sogar eine Gelbsucht ausgelöst werden. Zweifeln wir da noch daran, daß auch Zorn und Haß als langsam wirkendes, tödliches Gift bezeichnet werden können. Es gibt nur ein wirksames Serum dagegen, nämlich die Liebe, da sie der finstern Macht des Bösen überlegen ist und sie deshalb unwirksam machen kann. Schützen wir uns also mit ihren lebenswichtigen Fähigkeiten, da wir dadurch nicht nur uns, sondern auch andern dienlich sein können. Warum sollen wir uns also das Leben unnütz verbittern lassen, wenn es doch ein Gegenmittel gibt, das früh genug zu unserem Wohl angewendet werden kann?

Gemütlich und heimelig

Früher hörte ich einen älteren Verwandten des öftern sagen: «Da hört denn doch alle Gemütlichkeit auf!» — Seither hat sich auf unserem Erdenrund noch viel mehr zugetragen, das den Geist der Gemütlichkeit empfindlich beeinträchtigte, ja, vielerorts sogar gänzlich verdrängte. Nicht nur während den gefahrvollen, geängstigten Zeiten der Weltkriege, auch heute noch, während kalte Kriege die Menschheit in stetige Spannung versetzen und auch sonstwie Hast und Unruhe die Gemüter beeinflußen und gefangennehmen, verkriecht sich die Gemütlichkeit oft so stark, daß sie schließlich aus unserem Leben entschwindet. Kein Wunder, wenn dann kein heimeliger Geist mehr herr-

schen kann! Unwillkürlich fragen wir uns mit dem Dichter: «Was isch o das, das heimelig? 's isch so-n-es artigs Wort,» um von ihm die zusammenfassende Antwort zu erhalten: «Wo 's Härz im Lyb der sait: wie tusigs wohl bin ig!» Wo d'wie deheime wohne magscht und süscht na keine Güetre fragscht, da isch es heimelig!»

Vorzüge der Gemütlichkeit

Jedes heimelige Plätzchen in unserer Wohnung lädt uns denn auch tatsächlich zur Gemütlichkeit ein, und es ist für uns vor allem von großer Bedeutung, wenn wir uns abgespannt und übermüdet fühlen. Eine gemütliche Ecke lockt zum Ausruhen, zur Entspannung, aber auch zum Lesen, zum Studieren, zum Basteln, kurzum, zum dankbaren Wohnen. Nach anstrengendem Arbeitstag wird der heimkehrende Gatte und Familienvater seine Feierabende viel lieber zu Hause verbringen, wenn es die Hausfrau versteht, ihn an einem gemütlichen Plätzchen festzuhalten, statt ihn mit einem übermäßigen Putzgeist zu verdrängen. Eine angenehme, gemütliche Atmosphäre gehört mit zur seelischen Hygiene. Das weiß sogar das Gastgewerbe und ist deshalb heute vielerorts bemüht, durch traute Räumlichkeiten den Geist der Gemütlichkeit zu pflegen und zu wecken. Darob vergißt der Besucher oft die Gefahrenmomente, die dort für ihn lauern mögen, weshalb eine weise Hausfrau stets dafür besorgt sein wird, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Sie wird es auch verstehen, während der großen Frühjahrsreinigung ihrem Unternehmungs- und Sauberkeitsgeist die notwendigen Schranken zu setzen, damit sie ihren Putzeifer nicht bis zur völligen Ungemütlichkeit betreibt, sondern daß sie der Familie wenigstens noch ein Plätzchen wahrt, wo diese Ruhe und Entspannung finden kann.

Auch im Eßzimmer oder in der Eßecke der Küche sorgt sie stets für eine einladende Stimmung, denn dadurch wird das Essen viel besser schmecken. Auch die Voraussetzung für eine gute Verdauungsmöglichkeit wird durch Ruhe und Zufriedenheit gefördert. Tatsächlich mundet, nährt und kräftigt selbst eine spärlich bescheidene Mahlzeit besser als das feudalste Essen, das in ungemütlicher Steifheit dargereicht wird.

Zur Nachahmung empfohlen

Kürzlich war einer weitverbreiteten, interessanten Zeitschrift auch noch eine weitere, nachahmungswerte Anregung zu entnehmen, indem sie zeigte, wie gut und förderlich es ist, wenn sich jedes Familienglied auf ein heiteres, wertvolles Tischgespräch vorbereitet. Jeder Anwesende wird dadurch in warmer Verbundenheit von seiner beruflichen Gespanntheit abgelenkt, weil alles Beschwerende von ihm abfällt, so daß er nach kurzer, erholungsreicher Rast gestärkt die Pflichten des Alltags wieder aufnehmen kann. Ein reizendes Beispiel dieser Art finden wir im Haferbrei-Gedicht von Johann Peter Hebel. Einfach und schlicht, jedoch mit warmer Gemütlichkeit lädt die Mutter ihre Angehörigen zu Tische ein: «Chömmed ihr Chinder und äßet, 's Habermueß isch fertig, bättet: «Gott wilche» und gänd hübscheli acht, daß nit ains am ruessige Tüpfi s'Aermeli schwarz macht!» — Das war vor Zeiten, als man die Hilfe der Elektrizität noch nicht kannte; aber ging es deshalb beim bescheidenen Mahl, bei dem man noch dem Geber aller guten und vollkommenen Gaben dankte, etwa weniger geistreich zu als heute? Wohl kaum, denn welch eilige Mutter fühlt sich heute noch gedrungen, ihren Sprößlingen in solch anschaulicher Art das Wachstum und Gedeihen eines Samenkornes, das der Erde übergeben wird, zu schildern wie einst jene schlichte Frau aus des Dichters Heimat? Förmlich gespannt lauscht jeder der anschaulichen Erzählung, die tiefe Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber der schöpferischen Weisheit weckt.

Heimelige Gemütlichkeit während den Mußestunden und frische, frohe Wirksamkeit beim Erledigen unserer Pflichten verschönern unser Leben, machen es lebenswert und dienen als gutes Bollwerk gegenüber der aufreibenden Jagd, die sich um uns abspielt und alles mit sich fortzureißen droht.