Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 12

Artikel: Schätze graben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969444

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: 17.07.2025

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

Schätze graben

Hat es einen Wert nach Schätzen zu graben inmitten einer kurzlebigen Zeit, in der selbst kostbare geistige Werte mit Leichtigkeit verloren gehen? Einst ja, da liessen sich manche vom Rausch nach dem Goldsuchen gefangen nehmen. Als wir ein zweites Mal in Globe, das im sogenannten Wilden Westen liegt, jenes Motel aufsuchten, das uns infolge seines eindrucksvollen Leuchtschildes erneut anlockte, tauchten in uns mancherlei Erinnerungen an die noch nicht allzulang vergangene Goldsucherzeit auf. Vom tragischen Los des heimkehrenden Schatzgräbers nach erfolglosem Tagewerk erzählt uns das schlichte Bild auf der Umschlagseite. In jugendlichen Tagen hat ihn der Goldrausch ergriffen, und Frau und Kinder blieben sich selbst überlassen, während er unermüdlich in vereinsamter Gegend nach dem Golde suchte, das sein Glück und seine Wohlhabenheit begründen sollte. Selbst Männer, von denen man mit Recht glaubte, Umsicht erwarten zu können, setzten ihre ganze Habe aufs Spiel. Mit gebeugtem Rücken fanden sie sich schliesslich mit ihrem Missgeschick ab, und so, wie sich der Schatzgräber des Leuchtbildes mit seinem Esel beim Abendglühen ergeben ins Unvermeidliche schickt, so wurde mit der Zeit auch die Stimmung des Erfolglosen gelassen und leidenschaftslos, als hätte er sein früheres Ziel vergessen und vergraben.

Suchende unserer Zeit

Ist nun nicht ein solcher Goldsucher ein gutes Bild für unsere Zeit? Ein Grossteil unserer Jugend ist nicht vom mühevollen Suchen nach buchstäblichem Golde trunken. Der gute Verdienst genügt, was braucht man sich nutzlos zu plagen? Aber die Suche nach dem Glück läuft doch quälend mit, und wenn man auch die Tiefen des Daseins auf andere Weise ausschöpft als in der Goldgräberzeit, führt doch auch dieses Suchen nicht zum Heil. Glücklicherweise landen jedoch nicht alle in dieser Sackgasse, wiewohl sie dem gleichen Einfluss entgegensteuern müssen. Irgend etwas mag ihnen den Auftakt zu besserem Streben ermöglicht haben. Vielleicht war es ein Spitalbesuch, der ihnen die Nutzlosigkeit ausschweifender Lebensweise vor Augen führte. Nun graben sie nach dem Schatz der Gesundheit, bevor sie ihn verloren haben, und das ist gut, denn Vorbeugen ist bekanntlich besser als Heilen. Sie werden durch Ärger und Verdruss bestimmt nicht an einem Magengeschwür erkranken. Sie werden sich auch keinen Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zuziehen, weil sie nicht genügend Willenskraft aufbringen könnten, um das Rauchen aufzugeben. Es genügte, Einsicht zu erlangen in die schwerwiegenden Folgen dieser Leiden, um sich keinen falschen Ansichten mehr hinzugeben. Auch die Begegnung mit alten Alkoholikern, deren Leber geschrumpft und verhärtet ist, mahnt alle Zeit zur Mässigkeit. Ja, ein Spitalbesuch kann uns hunderterlei Leiden, deren Ursache der Unmässigkeit im Essen und Trinken entspringen, vor Augen führen. Auch manches nervliche Versagen infolge von Überbelastung kann uns begegnen, so dass wir beim Verlassen des Spitales neue Entschlüsse fassen, um auch diesen Krankheitserscheinungen entgehen zu können. Mancher schätzt einen Schatz, den er besitzt, erst, wenn er ihn verloren hat, weshalb es gut ist, von dessen Wert frühzeitig durchdrungen zu sein, damit man ihn bewahren kann. So verhält es sich auch mit dem Schatz der Gesundheit, denn sie wiederzugewinnen, wenn sie abhanden gekommen ist, mag oft so mühsam sein wie die Grabarbeit eines Schatzgräbers.

Auch das Entdecken eines Talentes und dessen Entwicklung kann dem Finden eines Schatzes gleichkommen. Alles Erlangen von erstrebenswerter Erkenntnis gehört mit in den Schatzgräberbereich. Besonders heute, wo so viele Errungenschaften durch geistige Wirksamkeit er-

worben werden konnten, steht uns allen die Möglichkeit offen, Schatzgräber solch geistiger Güter zu werden, nur sollte man dabei stets darauf bedacht sein, dass sich die gehobenen Schätze nie im Widerspruch zu göttlichen Gesetzen befinden.

Winterliche Kleidung

Wieder hat der Winter seinen Einzug gehalten. Schnee und Kälte haben ihn getreulich begleitet, und mancher hat seine warmen Winterkleider hervorgeholt. Es ist ihm gleich, wenn er darin mollig dick aussieht, denn er will nun einmal nicht frieren. Ja, im Freien ist es schön, sich in warmer Bekleidung wohl zu fühlen. Wie kommt es aber dazu, dass sich einige mangelhaft bekleiden und daher in der oft bissigkalten Luft unwillkürlich zu schlottern beginnen? Nun, eine grosse, angenehme Bequemlichkeit ist daran schuld. Früher waren nur die wichtigsten Wohnräume eines Hauses heizbar, und einen Ofen im Schlafzimmer heizte man höchstens im Krankheitsfalle. So war man unwillkürlich gezwungen, sich warm zu kleiden, denn man kam bei sitzender Beschäftigung nicht zum Schwitzen.
Selbst beim Herumspringen im Hause benötigte man warme Unterwäsche, gute Strümpfe und dicke Wollkleider, denn allenthalben war es kühl, in den Gängen, dem Treppenhaus und in den ungeheizten Räumen. Niemand dachte daher daran, sich auch im Winter sommerlich zu kleiden. Dicke Wintermäntel und warme Kopfbedeckung halfen auch, draussen der Kälte standzuhalten. Keine bequemen Fahrzeuge standen allenthalben bereit, uns das Gehen zu ersparen, so dass die notwendige Bewegung unseren Blutkreislauf anregte und uns tüchtig erwärmte.

Neuzeitlicher Wechsel

Dies hat sich heute alles gründlich geändert, denn die Technik hat uns wunderbar geholfen, dass wir uns weniger mühen und plagen müssen, um das ganze Haus schön durchwärmt zu haben. Wenn wir auch die Schlafräume nur mässig erwärmen, erspart uns dies doch völlig die früher herrschenden Unannehmlichkeiten. Wir werden uns beim Erwachen nicht in eisigkalter Luft sehr beeilen müssen, um dem Schlottern entgehen zu können. Zudem wird uns eine warme Dusche zur Verfügung stehen, um den Blutkreislauf günstig anzuregen. Im ganzen Hause begegnet uns die herrlich gleichmässige Wärme, so dass wir mit dem Kampf gegen die Kälte überhaupt nicht in Berührung kommen. Solange wir unsere Räume nicht überhitzen, mag das alles angehen, denn wir werden uns immerhin noch einigermassen vernünftig kleiden. Wenn wir uns aber an unserer Arbeitsstätte in allzuheissen Lokalen aufhalten müssen, vergessen wir leicht, dass es draussen Winter ist. Wir beginnen uns sommerlich zu kleiden, denn auch bei künstlicher Wärme scheint uns dies völlig zu genügen. Für hitzige Naturen ist dieses Vorgehen begreiflich, besonders, da es zudem die Möglichkeit beschafft, die schlanke Linie zu wahren. Solange man immerhin noch warme Wäsche und gute Strümpfe trägt, kann man sich beim krassen Wechsel ins Freie vor der Kälte durch Wolljacken nebst dicken Mänteln, warmer Kopfbedeckung und starken Schuhen immerhin einigermassen schützen, so dass wir draussen nicht frieren müssen. Leider umgehen aber viele, besonders Jugendliche, diese Vorsichtsmassnahmen während der kalten Winterszeit. Ungenügend warme Unterwäsche hat schon manchem Mädchen und mancher Frau chronische Unterleibsbeschwerden verschafft, mit denen sie sich nachträglich Zeit ihres Lebens herumplagen müssen. Hauchdünne Strümpfe sind recht an heissen Sommertagen, während sie zur Winterszeit, besonders bei durchdringend kalten Winden, eine zu starke Abkühlung bedeuten.

Allerlei Beachtenswertes

Der einstige Spezialist für gesunde Unter-