Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 27 (1923-1924)
Heft: 1

Artikel: Arbeit, eine gute Gesundheitsversicherung
Autor: Marden, D.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-662398

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

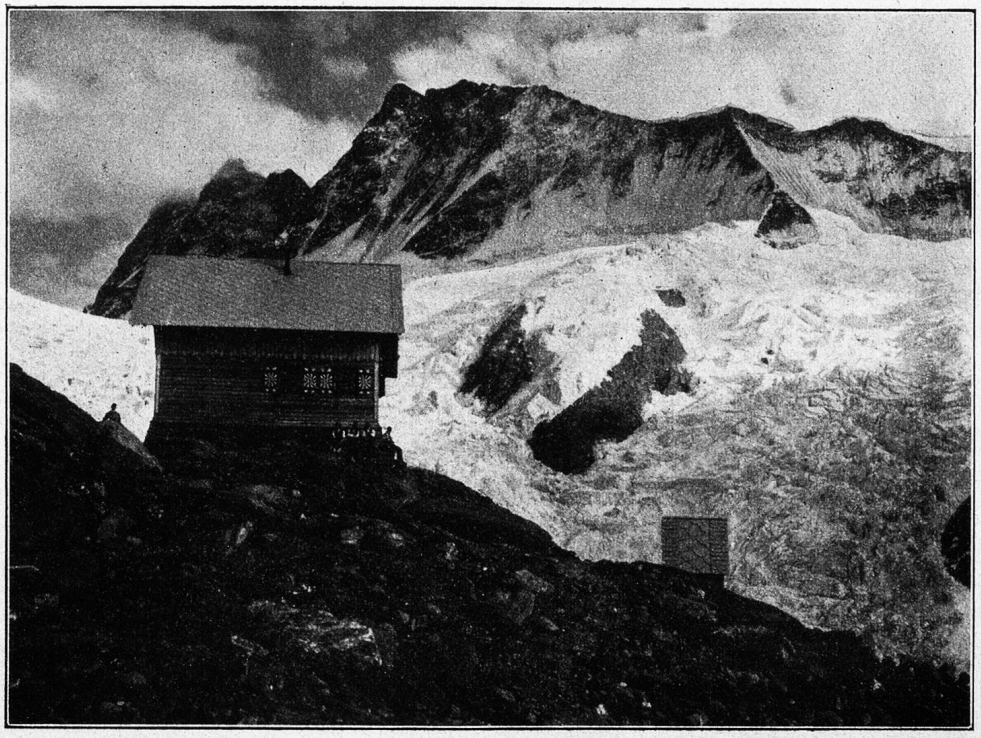
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.07.2025

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

Wenn die Mutter das Kind mit einem Befehl vom Spiel fortruft, gibt es oftmals Kämpfe zu bestehen. Sagt aber die Mutter so im Vorübergehen vielleicht: „Wenn doch jetzt Heinzelmännchen kämen und mal schnell den Tisch deckten", oder „vom Krämer Mehl holten", macht die Sache dem Kinde viel mehr Spaß. Es kommt sich wichtig vor, daß es die Mutter überraschen kann; mit strahlenden Augen kommt es nachher: „Mutter, sieh dir mal den Tisch an", oder „Heinzelmännchen hat Mehl geholt." Auch ein munteres Liedchen gestaltet oft unbeliebte Beschäftigungen, wie Waschen, Kämmen usw. zu einem unterhaltenden Viertelstündchen.

So geht es bei Anwendung einfachster Klugheitsmaßregeln ganz lustig in der Kinderstube zu, und man hört mehr Lachen als Schelte. Und so muß es auch sein. Mütterchens frohe Laune ist auch so ein unerläßlicher Kunstgriff, der Zauberstab, der die Herzen der Kleinen gefügig macht. So wird die bescheidenste und einfachste Kinderstube zum Paradies, durchleuchtet vom lichten Schimmer des Frohsinns, der das oft so schwere Werk der Kindererziehung Eltern und Kindern leicht macht.



Die Strahlegghütte, hinten das Finsteraarhorn und das Aggazi-Horn.

Arbeit, eine gute Gesundheitsversicherung.*)

Geist und Körper in Tätigkeit zu erhalten, ist das beste natürliche Arzneimittel und einfach die Grundbedingung einer festen Gesundheit.

Nichts braucht sich selbst rascher auf, als ein untätiges Gehirn. Niemand ist mehr zu bedauern auf der Welt als ein Mensch, der meint, er habe nichts zu tun, der nichts hat, was ihn aus sich selbst heraushebt, kein Streben, das sein Gehirn in Tätigkeit setzt und seine Fähigkeiten, seine Tatkraft ins Feld ruft.

Fleiß führt zu langem Leben. Es ist das Schiff auf der Werft, das am schnellsten vermodert, nicht das Schiff auf dem Meer. Redliches Bemühen verhilft zu geistiger und körperlicher Gesundheit.

Die ungenützten Kräfte unseres Gehirns und anderer Teile des Körpers altern schneller als die, die immer in Tätigkeit sind. Um jung und gesund zu bleiben, müssen Körper und Geist ständig lebendig sein.

Ein Mensch, der in einer nützlichen Tätigkeit steht, ist sicher; er ist geschützt vor allerlei Versuchungen, denen der Untätige zum Opfer fällt.

*) Aus dem neulich erschienenen Buche „Grundlagen des Erfolges" von O. S. Marden. Verlag von W. Kohlhammer, Stuttgart.

Gleich einem unbewohnten Gebäude und einer unbenützten Maschine verfällt ein untätiges Gehirn rasch und rostet ein. Tätigkeit bedeutet Leben, Untätigkeit Tod, Zerfall.

Charles Kingsley hat gesagt: „Danke Gott jeden Morgen, wenn du aufstehst, daß du etwas hast, das heute getan werden muß, ob du es gern tust oder nicht. Gezwungen sein zu arbeiten und gezwungen sein, dein Bestes zu leisten, fördert in dir Enthaltsamkeit, Selbstzucht, Fleiß, Willenskraft, Zufriedenheit und noch hundert andere Tugenden, die der Faule niemals kennt."

Ein voll beschäftigter Geist ist das beste Schutzmittel gegen Krankheit. Wer keinen Zwang eines Berufes fühlt, hat Zeit, sich abzusorgen wegen der Möglichkeit, er könnte von irgendeiner gerade herrschenden Krankheit angesteckt werden. Aber wessen Gehirn von seiner Arbeit erfüllt ist, dessen Widerstandskraft ist nicht geschwächt durch Furcht vor Krankheit.

Die meisten Menschen verrichten ihre Arbeit mechanisch und halten sie für eine unvermeidliche Plage, während doch jede Arbeit ein Vergnügen sein sollte, wie es der Fall wäre, wenn jeder Arbeiter an seinem richtigen Platze stünde und nur arbeitete, wenn er frisch und kräftig ist. Dann würde die Arbeit von Gehirn und Muskeln ein Gefühl des Wohlbehagens hervorrufen und sie wäre ein Mittel, die Spannkraft zu heben, und keine Quälerei; das Leben wäre ein Genuß, kein Kampf. Die Arbeit ist so wenig als die Religion dazu da, uns die Freuden zu verkümmern.

Wenn ein Mensch seinen richtigen Platz im Leben gefunden hat und die Arbeit verrichtet, die ihn freut, dann ist er gesunder und glücklicher als vorher. Das Erlangen dessen, wonach das Herz sich sehnt, macht in den meisten Fällen glücklich und mehrt die Gesundheit. Wir finden meistens nicht nur unsern Schatz da, wo unser Herz ist, sondern auch unsere Gesundheit. Wer hat es nicht schon beobachtet, wie Menschen von schwacher Gesundheit, ja sogar kranke Menschen oder solche, denen es an Tatkraft und Entschlußfähigkeit mangelt, plötzlich ungeahnte Kräfte und unerwartete Gesundheit zur Verfügung hatten, nachdem ihnen ein entschiedener Erfolg ihrer Arbeit beschieden gewesen war?

Ohne den Segen der Arbeit müßte der Menschengeist zerbrechen. Gute, ehrliche, regelmäßige Arbeit erhält uns in körperlichem und geistigem Gleichgewicht.

Der letzte Schuß.

Von Hans Rhyn, Bern.

(Nachdruck verboten.)

Düster und unheimlich lag die Quatembernacht über dem schlafenden Bergdorfe. Der Nebel hing an den Steilhalden herunter wie das Kopftuch einer traurigen Frau.

„Die Bergfrauen weinen," flüsterte Martin seinem Freunde ins Ohr, als sie aus dem Schatten der letzten Holzhäuschen traten und ins freie Feld schritten. Dann blieb er stehen und blickte nachdenklich hangaufwärts, zuckte zusammen und starrte mit weit geöffneten Augen in die Finsternis.

„Heute ist ja Tempersamstag. Die Toten ziehen über Gipfel und Grat in unabsehbarem Zuge. Vor vielen Jahren hat sie mein Ettre gesehen. Tausende und aber Tausende wanderten in ihren alten Trachten an ihm vorbei, singend und betend, lachend und weinend, alle aber ruhelos und inbrünstig der Erlösung harrend. Mein Ettre sah manches bekannte Gesicht. Binnen Jahr und Tag aber war er selber bei ihnen. Die heilige Jungfrau behüte uns vor dem Gratzuge! Ich wollte, ich wäre zu Hause geblieben!"

„Sei kein Narr, Martin! Den Bock wollen wir holen. Mein Bub hat ihn gestern abend in den Felsen erspäht. Morgen ist er längst über alle Berge."

„Laufen wir den Toten in den Weg, Franz, dann können wir die letzte Ölung nehmen, wenn wir noch Zeit dazu haben. Vielleicht führen sie uns gerade mit und lassen uns nimmer los. Keiner noch hat sie ungestraft gesehen."

Die beiden Jäger wanderten schweigend weiter. Als die tiefsten Schatten der Nacht kaum merklich zu blassen begannen und die nahende Dämmerung verkündeten, erreichten sie den Eingang des unbewohnten Blindentales. Noch lag der Wald schwarz und drohend am steilen Hange. In der Höhe zerfloß er im Nebel.

„Ich bin froh, daß es bald tagt. Lieber noch dem Landjäger als den Toten in die Arme laufen," murmelte Martin.