Zeitschrift: Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1913)

Artikel: Zur Gesundheitspflege
Autor: Nay, J.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-550281

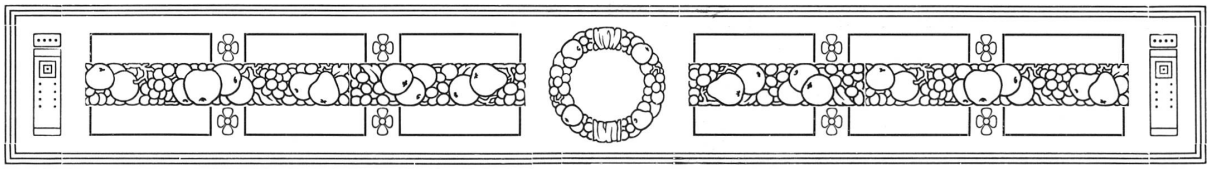
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 20.07.2025

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



Zur Gesundheitspflege.

Von Dr. J. NAY, Truns.

MOTTO: „Unser Leben kann sicherlich durch die Ärzte um keinen Tag verlängert werden; wir leben, solange es Gott bestimmt hat; aber es ist ein großer Unterschied, ob wir jämmerlich wie arme Hunde leben, oder wohl und frisch, und darauf vermag ein kluger Arzt viel". *Goethe.*

Ich kenne einen alten Bauer, der mehr als neunzig Lenze gesehen und immer noch so rüstig ist, daß er leichtere Arbeiten ohne Beschwerden verrichten kann. Er ist geistig wunderbar frisch und wenn ich ab und zu in das Dörfchen komme, welches der Greis in seinem Leben nur selten verlassen, so drängt es mich, den wunderbaren Mann zu besuchen, um mit ihm, sofern die Zeit es erlaubt, ein Stündchen zu verplaudern. Wenn man von neunzigjährigen Menschen spricht, so stellt man sich darunter gewöhnlich so was wie wandelnde Leichen vor, die sich zitternd an einem Stabe vorwärtsschleppen, oder elende, an Körper und Geist verkrüppelte Gestalten, welche irgendwo in einem abgelegenen Zimmer in einer einsamen Ecke zusammengekauert ein trauriges Dasein fristen. Aber droben in der frischen Bergluft, wo Einfachheit, Genügsamkeit und Arbeitslust zu Hause, da trifft man so armselige Gestalten selten an. Uralte, stämmige und kräftige Menschen, wie die sturmumbrausten Wettertannen, an Körper und Geist gesund und frisch, sind in den bündnerischen Bergdörfern keine Seltenheit. Wenn ich aber meinen alten Freund frage, was wohl dazu beigetragen, daß er so alt geworden und immer noch an Körper und Geist frisch und munter sei, so lautet die Antwort: „Ich habe von früher Jugend an gearbeitet. Meine Eltern ließen mich niemals herumlungern und sorgten stetsfort dafür, daß die Kinder nach ihren Kräften beschäftigt waren. — Zu essen hatten wir immer genug; jedes Kind bekam seine ordentliche Portion zugeteilt. Man konnte eben nicht nach Herzenslust das hinunterwürgen, was einem gefiel, um dasjenige, was weniger mundete, auf die Seite zu schieben. Meine Eltern mußten sparen, damit sie ehrlich und recht durch die Welt kamen, und so schauten sie zur Sache, ohne daß wir Kinder darunter Not gelitten hätten. Die Kost war einfach und kräftig und jeder setzte sich mit einem gesegneten Appetit an den Tisch und griff tüchtig zu und aß alles mit Lust und Vergnügen. Niemand mußte zum Essen gezwungen werden; es gab keine Tränen, wenn wir Suppe essen mußten. Unser Aussehen war blühend, die Wangen rot, aber rot wie die Alpenrosen und nicht wie die Rosen, welche in den Gärten künstlich gezüchtet werden. Wir wurden nicht verzärtelt, so daß nicht jeder Windstoß uns zu bodigen vermochte. Erkältungen und deren Folgen bekamen wir nur äußerst selten zu spüren. Einfachheit, Genügsamkeit, Sparsamkeit und Bewegung, Arbeit sind die besten Ärzte. Würde man nach diesem Rezepte leben, ja, dann dürfte wohl mancher in Glück und Zufriedenheit ein hohes Alter erreichen. Manches junge, übermütige Leben ist in der Blüte der Jahre ausgewandert nach den großen Weltstädten, wo sie das Schlaraffenland zu finden hofften und statt dessen fanden sie einen frühen und kläglichen Untergang in der Genußsucht." So der alte Freund.

Gewiß, Einfachheit und Genügsamkeit stählen und erhalten die Kräfte, die Lebensenergie.

Heutzutage denkt und sinnt manche Mutter den ganzen Tag nach, was sie wohl ihren Lieblingen kochen könnte, um sie zufrieden zu stellen und um ihrem Geschmack und Appetit gerecht zu werden. Am Morgen Ovomaltine, dann Schokolade und dann sonst etwas Gutes, und schließlich weiß die arme Frau gar nicht mehr, was sie „brauen" soll; es schmeckt den armen Kleinen gar nichts mehr. Wie bleich und schwächlich sehen diese aus, so ganz kraft- und saftlos. Aber die Mutter ist so lieb und die Großmutter ist, wenn möglich, noch zärtlicher. Weil die Mahlzeiten den Kindern nicht recht munden, so muß man doch dafür Sorge tragen, daß die armen Würmchen nicht Hungers sterben. Bald bekommen sie einen guten Apfel, dann eine Zehner-Schokolade oder sonstiges Naschwerk und vielleicht zu guter Letzt noch ein Gläschen Malaga, damit ja Magen und Nerven und tutti quanti ganz sicher zum Teufel gerichtet werden. Dann eilt man zum Doktor und wenn der ein gar lieber und guter Mensch und in der Behandlung der Leute — nicht der Kranken — bewandert ist, so bekommen die Kleinen manch Fläschchen Medizin zur Stärkung des Magens und zur Auffrischung der Verdauungssäfte. Gerät aber die ängstliche Mutter an einen Grobian von einem Arzt, dann ist das Rezept sehr einfach: „Mutter, Du hast Deine Kinder selbst verdorben — der Magen ist recht, aber die Kost ist falsch. — Gib Deinen Kronprinzen und Prinzessinnen morgens eine kräftige Hausmannskost — Milch und Polenta und dann bis mittags gar nichts mehr — verstehst Du mich" — und dann werden für den Mittags- und Abendtisch alle die saftigen Speisen aufgezählt bis hinauf zu den Maluns, Pazzokels, Tatsch, Minestra usw., welche dazu angetan scheinen, ein kräftiges Bündnergeschlecht zu erhalten. Die Konsulte ist zu Ende, aber ob der gute Rat befolgt wird? In den wenigsten Fällen. Vielleicht denkt die Mutter bei sich, dieser Arzt sei nicht auf der Höhe der Wissenschaft, wenigstens nicht der Kochkunst und sie bedauert, daß sie in ihrer Not nicht Hilfe geholt bei einem richtigen *Modernisten.* „Ja, ja", so sagt sich die Mutter, „wenn mein Kind, wie das letzthin geschah, mit den Füßen stampft, sich auf dem Boden wälzt und mit dem Köpfchen auf den harten Boden aufschlägt, weil es das, was ihm zu Mittag serviert wurde, nicht essen konnte, was soll ich um Gotteswillen tun, damit es beruhigt werde und Vernunft annehme? Durch eine Kleinigkeit, durch ein Zückerlein, kann ich es zufrieden stellen und das zu tun ist meine Pflicht als Mutter." Gewiß es ist Deine Pflicht, das Kind gehörig zu beruhigen und das erreichst Du am zweckmäßigsten durch eine 250 Gramm schwere Birkenrute, welche noch viel billiger ist als die kleinste Quantität Schleckware. Solche Süßigkeiten verlangt Dein kleiner Bub ganz gewiß recht selten; denn Birkenruten-

KONSERVEN
und KONFITUREN

der Konserven-Fabrik

„SAXON"

Kanton Wallis

sind anerkannt die besten!

Inhalt = 1/2 Kilo

Ein Versuch wird Sie von der Vorzüglichkeit der Produkte überzeugen

Erhältlich bei

WALSER & CIE. CHUR

WALDIDYLL

Vierfarbendruck der Buchdruckerei Bischofberger & Hotzenköcherle Chur

dessert schwindet ihm viel weniger aus der Erinnerung, als Schokoladenbonbons.

Dadurch wird der Eigensinn gebrochen, die Genußsucht in Schranken gehalten, so daß Gesundheitspflege und Erziehung daraus nur Nutzen ziehen können. Ich war letzthin in einer Gesellschaft, wo es recht lustig herging. Es waren auch drei oder vier Backfischchen dabei. — Diese sahen blaß aus und eins davon erzählte mir, wie es schon an Nervosität leide, in der Nacht viel nicht schlafen könne usw. usw.

Diese holden Jungfrauen taten aber ganz wie die Studenten. Sie tranken Wein und Bier und rauchten dazu Zigaretten und der Herr Papa und die Frau Mama waren auf das burschikose Benehmen der zarten Töchter nicht wenig stolz

Ist das nicht die verkehrte Welt? Sind da die Alten nicht viel törichter noch als ihre Sprößlinge? So zerrüttet man geflissentlich die Gesundheit; auf diese Art wächst ein entnervtes Geschlecht heran, welches weder zu geistiger noch zu körperlicher Arbeit fähig ist. Kneipende und tabakrauchende Schönheiten — das ist wirklich ein allerliebstes Hausidyll.

Jüngst kam ich irgendwo hin und da sah ich einige sogenannte Studenten — es waren Schüler der unteren Real- oder Gymnasialklassen — dahinschlendern. Einzelne davon schmauchten Brissago. Sie zogen daran aus Leibeskräften; denn kaum reichten ihre Saugkräfte hin, um den Rauch dem langen, schmalen Rohre zu entlocken. Wie gerne wäre ich hingegangen zu den Hosentrompetern, ja, wie gerne hätte ich diesen die glimmenden Stengel aus dem Munde gerissen. Aber dies geht ja nicht an und ich wäre höchstens in einer demokratischen Zeitung an den Pranger gestellt worden. Aber was für einen Schädel hatten diese Leute des andern Tags zum Studium?! Mein Vater sagte damals zu mir — ich war nicht mehr gar jung —, als ich ihm mit der Zumutung kam, er solle mir eine Pfeife nebst den dazu gehörigen Rauchrequisiten verehren: „Wenn Du einmal den Schießprügel trägst, dann darfst etwa daran denken, Dir eine Tabakspfeife oder einige Stumpen anzuschaffen, vorher aber niemals. Das Rauchen taugt für alte Leute nicht viel und für junge schon gar nichts."

Die Jugend hat keine Tugend, sie geht aufs Genießen aus, auf Zeitvertreib und Vergnügen — petimus invetitum — darum sollen alle diejenigen, welche ein Wort im Kapitel haben, sie auf die Gefahren aufmerksam machen, worin ihre Gesundheit und Kraft unfehlbar Schiffbruch erleiden müßten.

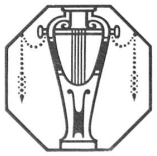
Die größten Sünden gegen die Gesundheit gehen zum Munde hinein. Soll das junge Volk gedeihen und kräftig heranwachsen, so muß es eben entbehren lernen. — Einfachheit, Genügsamkeit und Selbstbeherrschung sind die Grundtugenden eines jungen Menschen, der etwas erreichen will. Aber, was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Daher müssen diese Grundsätze bereits dem Kinde eingeprägt werden und zwar mit aller Schärfe und Strenge, denn sie bilden die Grundlage jeder Gesundheitspflege.

Leben heißt mit heißem Mühen
Aufwärts nach der Wahrheit ringen,
Heißt: in nimmermüdem Streite
Ernst das eigne Ich bezwingen.

Leben heißt: mit starkem Arme
Fest und froh sein Glück sich schmieden,
Jauchzend nach den Sternen greifen
Und der Welt die Stirne bieten.

ZUEIGNUNG

Du wirst es nie zu Tücht'gem bringen
Bei deines Grames Träumerei'n,
Denn Tränen lassen nichts gelingen,
Wer schaffen will, muß fröhlich sein.
Wohl Keime wecken mag der Regen,
Der in die Scholle niederbricht,
Doch golden Korn und Erntesegen
Reift nur heran bei Sonnenlicht!



Leben heißt: in Kampf und Stürmen
Zuversicht im Herzen tragen,
Heißt: im Hoffen niemals wanken
Und im Leiden nie verzagen.

Heißt: mit immer vollen Händen
Liebe spenden, Liebe geben,
Und für seine Ideale
Kämpfend sterben; — das heißt »leben«.