

Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 28 (1934)
Heft: 11

Artikel: Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-926971>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

den Flügelschlag eines durch unsere Nähe aufgeschreckten Vogels; wir hören aber nichts.

„Es wird ein Vogel gewesen sein,“ vermutet einer. Johnson, mehr als die übrigen an diese brasilianischen Forschungen gewöhnt, schüttelt zweifelnd den Kopf.

„Geben wir nur ja acht! Lassen wir uns nicht überraschen!“

Mit dem Gewehr im Arm schreiten wir langsam vorwärts, nach allen vier Himmelsrichtungen spähend.

Der Ruf ertönt von neuem, klar, deutlich, ohne Zweifel ein menschlicher Ruf. Aber diesmal hat er einen anderen Ton, als ob er trotziger, feindlicher gegen uns sei, die wir zwischen der dichten Belaubung des Urwaldes vorwärtsschreiten.

Dem Ruf antworten hundert Rufe im Chor, mit demselben kriegerischen Ungefläm hervorgebracht. Darauf erschallen vereinzelte Rufe, Worte einer fremden Sprache; unter ihnen aber ein Wort eines vertrauten Idioms, ein portugiesisches Wort:

„Criminaes!“

Alle schauen Johnson an, mit dem höchsten Erstaunen in ihren Gesichtern, und Johnson schaut mich an, der ich wie er diesen Urwald kenne, und ein Lächeln spielt auf meinen Lippen, das sich noch verstärkt, als nach dem ersten Wort noch zwei andere europäische Worte zu uns dringen: ein italienisches: „Conaglie!“ und ein spanisches: „Sinvergüenzas!“

Man könnte meinen, daß diese Wilden vielgereifte Leute seien und verschiedene Idiome können. Das sind sie jedoch nicht; aber ihre Ahnen waren mit den Kolonisten bekannt und mußten für die Städte arbeiten, die sie gründeten. Sie lebten Jahrhunderte an ihrer Seite, den Erdboden unter Peitschenhieben bearbeitend, Kränkungen und Ungerechtigkeiten erleidend. . . Und eines schönen Tages verließen sie das zivilisierte Leben, um zur Freiheit in die Heimat in ihren Urwäldern zurückzukehren, zu einem Leben, in dem ihnen die verschwenderische Natur das bis zum Rande gefüllte Füllhorn ihrer Gaben bietet, um ihre Lebensbedürfnisse zu befriedigen.

„Vorwärts, vorwärts,“ kommandiert Johnson, „legt die Gewehre an, die Mündung abwärts!“

Alle gehorchen, schauen ihn aber wegen dieser sonderbaren Aufforderung erschrocken an. Johnson merkt, daß eine Erklärung nötig ist.

„Habt keine Furcht! Wenn sie uns so sehen, kommen sie in Güte. Sicher.“

„Sicher? Pöhtausend! Und wenn es ihnen einfällt, nicht in Güte zu kommen?“

Johnson hält die Hände als Schalltrichter an den Mund und ruft auf portugiesisch:

„Wir kommen nicht gegen euch! Wir kommen als eure Freunde! Kommt näher. . .!“

Aber das Geheul, das so geheimnisvoll aus dem Dickicht hervorbricht, ist betäubend, und die Indianer haben sicherlich kein Wort der Friedensversicherung unseres Anführers gehört.

Wir bleiben von neuem stehen. Johnson wiederholt seine Versicherung, jedoch mit demselben negativen Ergebnis. (Fortsetzung folgt.)

Wie bleibe ich gesund?

Tiefatmen ist für die Gesundheit wichtig. Damit kommt frische Luft in Lungen und Blut; der Brustkorb weitet sich. Natürlich soll das nur in frischer, staub- und rauchfreier Luft geschehen. Im Zimmer stellt man sich an das offene Fenster und zieht langsam die Luft durch die Nase ein. Der Brustkorb dehnt sich aus und die Luft dringt bis in die äußersten Spitzen der Lungen. Am besten führt man dabei Arme heben seitwärts aus. Dann hält man einen Augenblick an, läßt die Luft rasch durch den Mund ausströmen, wobei man die Arme sinken läßt. Solche Tiefatmungsübungen morgens und abends einige Minuten ausgeführt, sind recht wertvoll für die Gesundheit. Aber man gewöhne sich, immer nur durch die Nase, nicht durch den Mund zu atmen. Die Luft muß durch die Nase streichen. Da wird sie erwärmt und gereinigt. Wer besonders bei kaltem Wetter durch den offenen Mund atmet, der leidet oft an Erkältung des Halses. Kann man nicht genügend durch die Nase atmen, so liegt ein Fehler vor. Dann muß man bei einem Arzt Rat holen. Bei Schnupfen sind die Luftwege durch die Nase verstopft. Dann geht die Luft durch den Mund ein, und zum Schnupfen kommt Halsweh.

Wie die Helvetier auswanderten.

(Fortsetzung.)

Endlich sahen die Helvetier ein, daß sie den Durchmarsch nicht erzwingen konnten. Sie beschloßen, auf einem andern Wege nach Gallien zu gelangen. Da blieb nur der Weg auf dem rechten Ufer des Rhodan übrig. Der führte