

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** "Der geheilte Patient"

**Autor:** Weckerle, Klaus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993063>

### **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:** 17.02.2025

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

## So heisst eine Kalendergeschichte im «Schatzkästlein»

von Johann Peter Hebel

(1760–1826). Unser Autor

Klaus Weckerle erzählt sie nach und kommentiert sie.

Klaus Weckerle,  
Vorsteher Sportamt Schaffhausen

Das «Schatzkästlein» ist erstmals im Jahre 1811 erschienen. Noch heute ist es im Buchhandel erhältlich. Viele Erzählungen, wie «Der geheilte Patient», fallen auf durch ihre erzieherischen Absichten. Diese sollen, ohne zu moralisieren, auf schlechte Gewohnheiten aufmerksam machen und Möglichkeiten aufzeigen, das Fehlverhalten zu ändern. Humor, Heiterkeit und einprägsame Anschaulichkeit charakterisieren die Werke des deutschen Erzählers und Dichters.

Reiche Leute hätten manchmal allerlei Krankheiten auszustehen, schrieb Hebel, von denen gottlob der arme

## «Nicht Arznei, sondern Mässigkeit und Bewegung»

Mann nichts wisse, denn es gebe Krankheiten, die in vollen Schüsseln und Gläsern und in den weichen Sesseln und im Tabak stecken würden.

Den Vormittag verbrachte einer dieser Reichen im Lehnstuhl und rauchte, ass aber trotzdem den ganzen Tag, aus lauter Langeweile. Davon bekam er einen dicken Leib, der so unbeholfen war wie ein Malter sack. Er war lange Zeit nicht recht gesund und nicht recht krank. Viele Mediziner mussten ihm raten. Ohne Erfolg. Endlich hörte er von einem aussergewöhnlichen Arzt, der leider weit weg wohnte. Zu dem fasste er Vertrauen und schrieb ihm seinen Zustand. Der Doktor merkte bald, was dem reichen Mann fehlte, «nämlich nicht Arznei, sondern Mässigkeit und Bewegung». Er schrieb dem «Patienten», er könne ihm helfen, wenn er ihm folgen wolle. Der Grund seiner «Krankheit» sei ein böser Lindwurm mit sieben Mäulern in seinem

## Sport, Bewegung und Gesundheit: alles neu?

# «Der geheilte Patient»

Bauch. Mit dem wolle er selber reden, daher müsse er zu ihm kommen. «Aber fürs Erste, so dürft Ihr nicht fahren oder auf dem Rösslein reiten, sondern auf des Schuhmachers Rappen, sonst schüttelt Ihr den Lindwurm und er beisst euch die Eingeweide ab, sieben Därme auf einmal, ganz entzwei. Fürs Andere dürft Ihr nicht mehr essen als zweimal des Tages einen Teller voll Gemüse, mittags ein Bratwürstlein dazu, und nachts ein Ei, und am Morgen ein Fleischsupplein mit Schnittlauch drauf. Was Ihr mehr esst, davon wird nur der Lindwurm grösser, als dass er euch die Leber verdrückt und der Schneider hat euch nimmer viel anzumessen, aber der Schreiner. Dies ist mein Rat; und wenn Ihr mir nicht folgt, so hört Ihr im andern Jahr den Kuckuck nimmer schreien. Tut was Ihr wollt!»

Aufgeschreckt von dieser Nachricht machte sich der reiche Mann sogleich auf den Weg. Anfangs war's recht mühsam. Aber schon nach wenigen Tagen «kam es ihm vor, als wenn die Vögel schon lange nimmer so lieblich gesungen hätten wie heute, und der Tau schien ihm so frisch und die Kornrosen im Feld so rot...». Als der «Patient» in der Stadt des berühmten Arztes ankam, fühlte er sich gesund. Der Doktor sagte lächelnd, der Lindwurm sei zwar tot, aber er habe noch Eier im Leib, «deswegen müsst Ihr wieder zu Fuss heimgehen und daheim fleissig Holz sägen, und nicht mehr essen als euch der Hunger ermahnt, damit die Eier nicht ausschlüpfen, so könnt Ihr ein alter Mann werden». Der reiche Fremdling habe die Botschaft dankbar begriffen, sei dem Rat gefolgt und habe «87 Jahre, 4 Monate, 10 Tage gelebt, wie ein Fisch im Wasser so gesund».

Was Johann Peter Hebel vor rund 200 Jahren beobachtete, entspricht exakt dem, was Wissenschaftler durch aufwendige Langzeitstudien in den USA und in europäischen Ländern nachgewiesen haben: nicht rauchen, sich ausgewogen ernähren und regelmässig bewegen, wirken sich auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden äusserst günstig aus. Geändert hat sich seit Johann Peter Hebel das «Patientengut»: gefährdet sind nicht mehr nur die sogenannten Reichen. Anders wird auch das «Herumsitzen» verstanden.

Heute kennen wir es weniger im Sinne von Müsiggang: stereotypes, monotones Sitzen ist für die meisten von uns zur tägliche Arbeitshaltung geworden. Auch in der Freizeit verführen uns Computer und Fernsehapparat zum Einnehmen dieser unphysiologischen, unnatürlichen Haltung. Körperliche Passivität ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten. Ernährungswissenschaftler empfehlen, wie Johann Peter Hebel, sich ausgewogen zu ernähren, möglichst fünf «kleine» Mahlzeiten zu sich zu nehmen, verteilt auf den ganzen Tag. Die begleitenden Stichwörter bei der Auswahl der Nahrungsmittel heissen «fettvermindert»: gewarnt wird vor versteckten Fetten etwa in Süssigkeiten und im Fleisch, und «faserreich»: gemeint sind pflanzliche Fasern, wie sie im Gemüse, in Früchten und in Vollkornprodukten vorkommen. Und viel trinken, am besten Wasser, gilt es noch anzumerken.

Dass Tabak vielen Organen, vor allem dem Herzen und der Lunge und ihren Funktionen sehr schaden kann, ist allgemein bekannt. Mein Tipp: Auch ich würde den Einstieg zu mehr Wohlbefinden, zu mehr Lebensqualität über die Bewegung versuchen. Ferien als Beispiel bieten dafür günstige Rahmenbedingungen. Der Leitspruch heisst: die Bewegung suchen, ihr nie ausweichen, sie vermehrt in den Tagesablauf und in die Freizeit einbauen. Die bewegte Ferienzeit sollte dann nahtlos in den bewegten Alltag übergeführt werden.

Ich wiederhole die einfachen, in der Zwischenzeit bekannten «Spielregeln» für den Gesundheitssport: mindestens während 30 Minuten, möglichst täglich, sollen wir uns mässig intensiv bewegen. Diese halbe Stunde kann aus kleineren Einheiten von wenigstens 5 Minuten Dauer zusammengesetzt werden. Zu Fuss, auf dem Velo, im Wasser, bei Haus- und Gartenarbeit oder wo und wie auch immer, kann das «Bewegungssoll» erreicht werden. Das Resultat: mehr Zufriedenheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit ist nach wenigen Wochen spür- und auch sichtbar. Johann Peter Hebel umschrieb es so: «...und alle Leute, die ihm (dem geheilten Patienten) begegneten, sahen so freundlich aus, und er auch.» ■

## STIMMEN ZU SION 2006



**sion 2006**  
switzerland candidate



Bundesrat Adolf Ogi, Chef VBS und somit Sportminister, zum grünen Licht des Bundesrates für die Funktion als neuer Vorsitzender des Kandidaturkomitees:

«Dies ist ein politischer Entscheid für die Schweizer Kandidatur Sion 2006.»

Und einige Athletinnen und Athleten meinen:

«Olympische Spiele im eigenen Land sind für jeden Sportler ein Traum. Als Fan werde ich sicher in Sion dabei sein. Just let's do it.»

(Anita Weyermann, Läuferin)

«Olympische Spiele im eigenen Land sind die beste Motivation, unsere Jugend zum Sport zu animieren. Dies ist gleichzeitig eine kostengünstige Suchtprävention mit positiven Langzeitfolgen für unser Land.»

(Patrick Hürlimann, Curler)

«Abgesehen von den wirtschaftlichen Vorteilen eines Grossanlasses können bei Olympischen Spielen im eigenen Land ideale Werte wie Fairness, Akzeptanz und gesunder Wettkampf aktiv miterlebt werden! Werte, die vor allem heute von ganz besonderer Wichtigkeit sind.»

(Urs Kälin, Skifahrer)



**Frutigen**  
800 müM  
**Berner Oberland**

180 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer. Aufenthaltsräume.

**Sportanlagen:** Hallen- und Freibad, Fussballplatz, **Fit- und Wellness-Center**, Minigolf, Kunststoffplatz für Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis. Vollpension ab Fr. 37.- inkl. Hallen- und Freibadbenützung. **Für Sport-, Wander- und Skilager:** Skizentrum Elsigentalp-Metsch, 2300 müM.

**Frutigen Tourismus**, 3714 Frutigen  
Telefon 033 / 671 14 21  
Fax 033 / 671 54 21  
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch

### Sonderrabatt für Jugend + Sport-Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff. Auskunft erteilt Ihnen Ihr kantonales J+S-Amt und die ESSM Magglingen.



**Tout pour la gymnastique**  
**Alles für die Gymnastik**

Versand  
Vente par correspondance



Catalogue gratuit / Gratskatalog

Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny  
Tél. 021 702 42 42, Fax 021 702 42 19

- **NORDIC-Sandvik**
- **BERG**
- **U.N.O. Sports**

- Speere**
- Sportgeräte**
- Boxsportartikel**

### Generalvertretung:

Vittors Sportservice CH-5036 Oberentfelden  
Tel. 062 723 71 76 Fax 062 723 06 57

**mediafit**

**Neu Gutschein 10%**

**mediafit**

**mediafit** Gesundheitswesen / Sport / Gymnastik / Wellness / Geburtsvorbereitung / Freizeit

**Neu im April erschienen das Buch von**  
Eric Franklin **Locker sein macht stark** sFr. 28.50

**Sport/Gymnastik/Wellness**

- Gymnastik-/Igelbälle
- Trampolin/Rebounding
- Schwimmartikel Aqua Fit
- Turnen, Gymnastik
- Fitnessartikel
- Massage-/Bio-Körperpflegeprodukte



- Gesundheitswesen**
- Geburtsvorbereitung**
- Therapie/Rücken/Nacken
- Beckenbodentraining
- Still-/Lagerungskissen
- Teebaumöl/Bachblüten
- Blutdruckgeräte
- Wärme-/Kältebeh.
- Thera-Band
- Gymnastikmatten/Spielpolster
- Spiel und Plausch**
- Jonglieren
- Hängematten
- Bücher
- Holzspielsachen
- Spielgeräte für innen
- Spielgeräte für aussen
- «pedalo»
- Polybalance/Balancierspiele
- Rhythmische Sportgymnastik

**Bitte Gewünschtes ankreuzen, Inserat ausschneiden und senden an: mediafit Reppischtalstrasse 180, 8914 Aeugstertal**

**Telefon / Fax 01 / 760 08 08**

**Natel 079 / 416 95 15**