Deutsche Uhrmacher-Zeitung

Bezugspreis für Deutschland bei offener Zustellung vierteljährlich 4,25 RM (einschließlich 0,43 RM Überweisungsgebühr); für das Ausland werden die den Bedingungen der einzelnen Länder angepaßten Bezugsbedingungen gern mitgeteilt. Die Zeitung erscheint an jedem Sonnabend. Briefanschrift: Deutsche Uhrmacher-Zeitung, Berlin SW 68, Neuenburger Straße 8

Preise der Anzeigen: Grundpreis 1/1 Seite 200 RM, 1/100 Seite = 10 mm hoch und 46 mm breit = für Geschäfts- und vermischte Anzeigen 2,— RM, für Stellen-Angebote und -Gesuche 1,50 RM. Auf diese Preise Mal- bzw. Mengen-Nachlaß lt. Tarif. Postscheck-Konto Berlin Nr. 2581. Telegramm-Anschrift: Uhrzeit Berlin. Fernsprecher: Sammel-Nummer 17 52 46

Uhren-Edelmetall- und Schmuckwaren-Markt

Amtliches Organ der Fachgruppe Juwelen, Gold- und Silberwaren, Uhren der Wirtschaftsgruppe Einzelhandel

Nr. 41, Jahrgang 63 · Verlag: Deutsche Verlagswerke Strauß, Vetter & Co., Berlin SW 68 · 7. Oktober 1939

Alle Rechte für sämtliche Artikel und Abbildungen vorbehalten · Nachdruck verboten

Die Gesundheit stärken!

In der vorigen Nummer unserer Zeitung haben wir dargelegt, daß Uhrmacher und Uhreneinzelhandel zu den wehrwirtschaftlich wichtigen Gewerbezweigen gehören. Demnach haben die Angehörigen des Gewerbes nicht nur sich selbst und ihren Angehörigen gegenüber die Pflicht, sich gesund zu erhalten, sondern in vermehrtem Maße auch gegenüber der Volksgemeinschaft; sie müssen also mehr noch als sonst alles unterlassen, was geeignet ist, der Gesundheit zu schaden und dafür um so mehr tun, was der Gesundheit förderlich sein kann. Für das erstere möge jeder einmal eine kleine Gewissenserforschung anstellen und sich überlegen, wo er einzugreifen hat. Was ist aber zu dem zweiten Punkt zu sagen?

Hier muß zunächst einmal die Frage gestellt werden: Welchen besonderen gesundheitswidrigen Einflüssen unseres Gewerbes muß entgegengewirkt werden? Alle Angehörigen unseres Berufes, soweit sie mit der Kundenbedienung zu tun haben, leiden mehr oder weniger unter der Not der Zeit, nämlich einer besonderen Anspannung der Nerven, die geeignet ist, die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit zu schwächen. Das wird sich besonders auch auf jene Fälle beziehen, in denen Frauen ihre Männer in der Geschäftsführung ersetzen müssen.

Aber auch die angestrengte handwerkliche Arbeit des Uhrmachers, besonders bei kleinen und kleinsten Uhren, die ihn den ganzen Tag am Werktisch festhält, kann gesundheitliche Störungen zur Folge haben, wenn kein Gegengewicht geschaffen wird. Es handelt sich hierbei neben der Beanspruchung der Nerven im allgemeinen und der Sehnerven im besonderen um die Magen- und Darmpartien des Körpers und um die Lunge, die durch die Arbeit am Werktisch über Gebühr zusammengepreßt und am richtigen Arbeiten gehindert werden.

Wir haben deshalb früher schon darauf hingewiesen, daß der Uhrmacher in seiner Freizeit ein Gegengewicht schaffen muß. Auch im Deutschen Uhrmacher-Kalender wurde zu einer naturgemäßen Lebensweise aufgefordert, z. B. im Jahrgang 1938 in dem Aufsatz „Über die Körperpflege des Uhrmachers" und im Jahrgang 1939 in der Abhandlung „Dem Uhrmacher zur Gesundheit". Auch heute möchten wir die Berufsangehörigen einladen, die Herbstzeit noch auszunutzen, um in der wenn auch noch so knapp bemessenen Freizeit sich in der freien Gottesnatur zu ergehen, aber nicht nur, um eben einmal „spazieren zu gehen", sondern bewußt zur Pflege der Gesundheit, wie es im Jahrgang 1939 des Kalenders ausführlich dargelegt worden ist.

Gerade jetzt ist es auch noch Zeit, mit einer sonntäglichen Gesundheitswanderung noch ein anderes Ziel zu verbinden, nämlich die Ausnutzung der Schätze, die uns Wald und Flur in reichem Maße wild darbieten. So wachsen auf deutschem Boden z. B. Pilze im Werte von 200 Millionen Mark, von denen kaum der zehnte Teil ausgenutzt wird. Es gibt etwa hundert Sorten eßbare Pilze, von denen aber meist nur drei bis 4 auf dem Markt zu finden sind. Pilze sind Träger von den Vitaminen A und D, von denen A besonders in Pfifferlingen enthalten ist. Vitamin C ist in Wildfrüchten enthalten. So ist z. B. die Hagebutte die vitamin-C-reichste Frucht, und Hagebuttenmus enthält achtmal soviel Vitamin C wie die gleiche Menge von Zitronen- oder Orangensaft. Das sollen hier nur kleine Hinweise sein. Über die Möglichkeiten auf diesem Gebiete kann man sich näher unterrichten durch die Schriftenreihe: „Heil- und Nährkräfte aus Wald und Flur" (Verlag Emil Mayer, München). In der Mappe 5 z. B. sind Speise- und Giftpilze abgebildet; in Mappe 3 deutsche Hausteepflanzen, Mappe 1, Wildgemüse, Mappe 4 eßbare Wildfrüchte. Bis Ende Oktober können Pilze gesammelt werden.

Gesundheitswanderungen mit dem Ziel, gleichzeitig Pilze, Kräuter oder Wildfrüchte zu sammeln, wird nur der Erfahrene allein ausführen können. Darum sollte gerade hier die Gemeinschaft einsetzen, und da ergibt sich auch wieder eine Arbeitsmöglichkeit für die fachlichen Organisationen, indem sie in Orts- oder Bezirksgruppen gemeinsame Wanderungen veranstalten und hierzu sich einen sachkundigen Führer erbitten, falls er sich nicht unter den Berufskameraden selbst befindet. Die wohl an allen Orten vorhandenen Naturheilvereine werden nötigenfalls gern bereit sein, Auskunft zu geben. Hier darf nun aber nicht mehr lange überlegt werden, sondern es heißt, kurz entschlossen zu handeln, um an dem, was Wald und Flur für die Gesundheit sowohl wie zur Bereicherung des Speisezettels wild darbieten, auch in diesem Jahre noch Anteil zu nehmen. In manchen unserer Berufsorganisationen bestehen schon seit Jahren Wandergruppen, die sich bewährt haben, und die nun ihre Erfahrungen sicher zur Verfügung stellen werden.

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id318541912-19390000/564