# Im Hirtenland

Autor(en): **Frey, Adolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **4 (1914)**

Heft 36

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-640024

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

da ein Wunder, wenn sie morgens mit trägen Gliedern und trüben Sinnen erwachen, wenn es ihnen „wie Blei in den Gliedern liegt?"

Wodurch wird nun die Luft gerade in den Schlafzimmern so verdorben? Zunächst fällt in der Nacht jene bedeutende Ventilation weg, welche am Tage in Wohnräumen durch Oeffnen des Fensters beim Hinausschauen und durch das weite Aufmachen der Türen beim häufigen Ein- und Ausgehen stattfindet. Ferner ist wissenschaftlich erwiesen, daß wir im Schlafe mehr Sauerstoff einatmen und mehr Kohlensäure ausscheiden als im wachen Zustande. Die im Schlafzimmer befindliche wahre Lebensluft, der Sauerstoff, wird also schneller verbraucht, und der giftigste Bestandteil, die Kohlensäure, fortwährend in reichlicherem Maße derjenigen Luft beigemischt, welche nachher wieder eingeatmet werden muß. Jeder einzelne Schläfer scheidet während der Nacht ungefähr 300 Liter Kohlensäure nebst Wasserdampf aus und mehr oder weniger riechende Ausdünstungen durch Haut und Lungen. Diese verpestete Luft wird die ganze Nacht hindurch immer wieder ein- und ausgeatmet, so daß die Schläfer den Atmungsorganen schließlich eigentlich nur ihren und ihrer Mitschläfer Lungenschmutz darbieten. Wahrlich ein böser Selbstbetrug gegen dieses wichtige Organ.

Wie können wir nun den schädlichen Folgen solcher verpesteter Zimmerluft vorbeugen? Einzig und allein durch fortwährende Ventilation die ganze Nacht hindurch.

Am schwierigsten ist diese im Winter herzustellen, weil dann mit der frischen Luft durch das geöffnete Fenster zugleich Kälte eindringt. Diese ist zwar für gesunde Personen nicht schädlich, denn wir können uns im Bette durch mehrfache Bedeckung schützen, aber sie darf nicht so bedeutend sein, daß der ausgeatmete Wasserdampf an den Wänden sich niederschlägt, weil die dadurch entstehende Feuchtigkeit ungesund ist. Wir sollen luftig und kühl, aber nicht eiskalt schlafen; sich mit letzterem zu brüsten, ist eine hygienische Torheit. Im Winter ist es daher am besten, das Schlafzimmer eine Stunde vor dem Zubettegehen (mit Kachelofen) zu heizen und während der Nacht den oberen Fensterflügel ein klein wenig offen zu halten. Damit das Fenster in der gewünschten Stellung verharrt und nicht durch Zuklappen stört, klemmt man in den Spalt Kork oder Holz und bindet den Fenstergriff (Haken) fest. Bei Vorfenstern öffnet man außen unten und innen oben je einen Flügel; darauf wird der schützende Vorhang noch zugezogen. Hat man im Schlafzimmer keinen Ofen, so lasse man die Türe zum erwärmten Nebenzimmer weit auf und unterhalte dort die beschriebene Fensterventilation. Auf jeden Fall muß auch im Winter die verdorbene Binnenluft fortwährend durch reine Außenluft genügend erneuert werden. Denn es ist ein törichter Muhmenklatsch, daß die Nachtluft schädlich sei. Die Schauergeschichten, die von Erkrankungen nach Einatmen der Nachtluft erzählt werden, sind weiter nichts als Ammenmärchen. Nachtluft ist vielmehr, abgesehen von sumpfigen Gegenden, viel reiner als Tagesluft, namentlich in den Städten. Am Tage wird der Straßenstaub mit all seinen Schmutzteilen immer wieder aufgewirbelt von Passanten, Tieren und Wagen; die Ausdünstungen von Menschen und Vieh steigen von der Straße zu unsern Fenstern empor; Autos, Fabriken, Gewerbebetriebe, Schornsteine erfüllen die Atmosphäre mit einer Unmenge von Dünsten, Gasen und Verbrennungsprodukten; dies alles fällt in der Nacht fast ganz fort. Daher ist die Nachtluft entschieden viel reiner und gesünder.

Weit einfacher als im Winter ist es in der warmen Jahreszeit, eine genügende Ventilation herzustellen. Da öffnet man die oberen Fensterflügel und zieht den Vorhang zu. Das Bett soll nie, weder Sommer noch Winter, am Fenster stehen. Besonders für die kleinen Kinder ist im Sommer das Schlafen bei offenem Fenster sehr nötig. Leider werden sie sogar in der heißen Jahreszeit oft mit dicken Federbetten zugedeckt, fangen an zu schwitzen und strampeln sich bloß. Daß dann bei der schweißig-feuchten Haut sehr leicht Erkältung (Brechdurchfall) eintritt, ist ganz natürlich. Vollständig unbeschadet dagegen ruht das Kindlein in einem angenehm kühlen Zimmer, das durch die gleichmäßig eindringende kühle Luft stets auf normaler Temperatur erhalten bleibt. Sehr hübsch ist dies poetisch geschildert in „Kinderlust":

Schweigend ruht die müde Erde,
An dem dunkeln Himmel ziehn
Tausend Sternlein drüber hin.
Durch das Fenster strömt herein
Nachtluft würzig, kühl und rein.
Und mein Kindchen schläfet fest
In dem kleinen lieben Nest,
Ohne Leid und ohne Sorgen
Schläft es ruhig bis zum Morgen.

Ganz besonders heilsam wirkt die frische Nachtluft bei allen Schwachbrüstigen, Lungenlahmen, Bleichsüchtigen, Asthmatikern, Schlaflosen. Diese müssen die Ventilation in reichlichstem Maße herstellen und sich bei kalter Witterung Unterkleidung anziehen. Auch „vollblütige" Personen und solche, welche am Abend dem Bacchus oder Gambrinus etwas mehr gehuldigt haben, sollten in möglichst kühler, frischer Luft, nur leicht bedeckt, schlafen; dadurch wird der Blutandrang zum Kopf und das beängstigende heiße Gefühl verhindert.

Wer überhaupt eines wirklich gesunden erquickenden Schlafes, der für jeden Menschen überaus wichtig, für seine Schaffenslust und Arbeitskraft durchaus nötig ist, sich erfreuen will, sorge Winter und Sommer für ständige Lufterneuerung durch ein entsprechend geöffnetes Fenster.

---

# Im Hirtenland.

Von Adolf Frey.

Aufringelt der Pfad und rankt bergan
Den rasigen Hang und herben Tann:
Die Flühe lauscht aus dem Wolkengewand,
Und über den Söllern der Schattenkluft
Ersilbern die Firne in strahlender Luft —
Schön ist's im Hirtenland.

Wildblüten umklettern das Trümmergestein,
Wo die trotzigen Wasser niederschrei'n
Und das Herdenläuten erlischt an der Wand;
Von moosigem Blocke fort und fort
Erschimmert dein Blick und wandert dein Wort —
Schön ist's im Hirtenland.

Die Wettertannen erschauern tief —
O höre, wie sehnlich das Alphorn rief!
Auf abendrötlichem Felsenband,
Wo bleiche Wandernebel verweh'n,
Da siehst du die seligen Seelen geh'n —
Schön ist's im Hirtenland.