Schreibmappe

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **St. Galler Schreibmappe**

Band (Jahr): **26 (1923)**

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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

De Gaisbueb.

Ein Liedlein der Freiheit durch Zufriedenheit.

Wenn i der Früehni d' Sonn ufgoht
Ond ehrni Strahle glitzere loht,
Wenn uf em Gras de Tau no sitzt,
Wie luter Diamante blitzt,
Denn sing i uf em Bergli scho,
Mi Morgeliedli frisch ond froh!

Ond d' Vögeli send au vertwacht,
Ob mer de blani Himmel lacht
Ond d' Gaißli gumped ommenand
Ond chlettered am Felserand
Ond d' Blüemli ach, wie tusig schö,
Die streckid d' Köpfli au i d' Höh!

Das isch e Läbe, isch e Lust,
Voll Sonneschy isch miny Brust
Ond om mi her im goldne Glanz,
De suber wyßi Firnechranz,
Ond d' Alpeloft so chräfti gsond,
Gad wie sie ab de Berge chont!

Die Stadtlüt wössid nüt dervo,
Die fule Bälg, die schlofid no,
I loß ne gern jo ehrni Rueh,
Deck sie mit Samt ond Syde zue,
Wenn sie denn zäh Schtond gschnarchlet händ,
Denn schlüfed sie i's „Sorgehemd"!

Mer isch so wohl, my ploget nüt,
Kei Bundesrot no andri Lüt,
Ond feine Gsellschaft, das han i.
De „Herrgott" ond zwölf Gitzeli
Mer tuend üs z'lieb, was jedes cha
Ond händ no gär nie Händel kha!!

Ond Honger liede mond mer nöd,
Ab üsrer Chost werd eim nöd blöd.
Mys Hemd ond Hose hebid guet,
My Hoor, das isch de besti Huet,
Ond 's Schuewerch, das goht mi nünt a,
Will i halt keines bruch, noh ha!

Ond gäb mer ein e Millio
Vo goldene Napoleo,
Daß i min Friede tuschti y
Ond mi i treue Gitzeli,
Dem wör i säge, machscht, daß d' gohst
Ond nöd zom zweit mol wiederchost!

So läb' i herrli uf der Welt,
I bruch kei Guet ond bruch kei Geld,
I frog keim Menschen öppis no,
Loß ei Tag om der ander cho
Ond bi, was „Freiheit" abelangt,
Doch König do, im ganze Land!!

Carlos v. Tschudi.

Die alte Geige.

Die alte Geige aus Großvaterszeit,
Das braune Holz zerfressen,
Im Winkel — da träumte sie ihren Traum,
Allein und von allen vergessen.

Sie träumte und dachte der goldenen Zeit,
Da glitt über sie der Bogen:
Hei, kamen die Töne in lichtem Chor
Aus ihrem Herzen gezogen!

Sie konnte jauchzen und jubeln hell,
Sie konnte weinen und klagen,
Sie kannte die Liebe, sie kannte das Leid
Aus früheren, glücklichen Tagen.

Sie sang ihre schönsten Melodein,
Als Großvater Hochzeit machte,
Sie sah die tolle, die muntere Schar,
Hei, wie das sich freute und lachte!

Die alte Geige — sie fühlte sich jung,
Von neuem Leben durchdrungen,
Laut jauchzte sie auf — ein schriller Ton —
Da waren die Saiten zersprungen.

H. von Mühlen.

Weihe der Nacht.

Nächtliche Stille!
Heilige Fülle
Wie vom göttlichen Segen schwer
Säuselt aus ewiger Ferne daher!
Was da lebte,
Was aus engem Kreise
Auf ins Weiteste strebte,
Sanft und leise
Sank es in sich selbst zurück
Und quillt auf in unbewußtem Glück.

Und von allen Sternen wieder
Strömt ein wunderbarer Segen,
Daß die müden Kräfte wieder
Sich in neuer Fülle regen;
Und aus seinen Finsternissen
Tritt der Herr, soweit er kann,
Und die Fäden, die zerrissen,
Knüpft er alle wieder an.

Friedrich Hebbel.

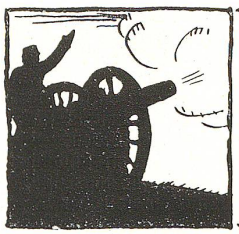
Debrunner & Cie

EISENHANDLUNG ★ ST. GALLEN

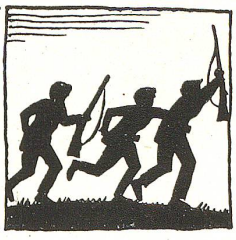
Marktgasse Nr. 15/17 — Telephon-Nummer 371

Bau- und Stabeisen
Bleche, Stahl
Guss- und
Schmiede-Röhren
Kanal- und
Installationsartikel
Metalle, Armaturen
Werkzeuge
Maschinen
Eisenwaren

FILIALE IN WEINFELDEN



OKTOBER

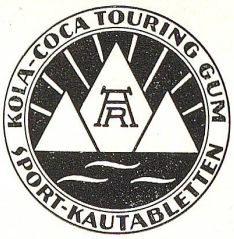


1. Montag
2. Dienstag
3. Mittwoch
4. Donnerstag
5. Freitag
6. Samstag
7. Sonntag
8. Montag
9. Dienstag
10. Mittwoch
11. Donnerstag
12. Freitag
13. Samstag
14. Sonntag
15. Montag
16. Dienstag (Gallus)
17. Mittwoch
18. Donnerstag
19. Freitag
20. Samstag
21. Sonntag
22. Montag
23. Dienstag
24. Mittwoch
25. Donnerstag
26. Freitag
27. Samstag
28. Sonntag
29. Montag
30. Dienstag
31. Mittwoch

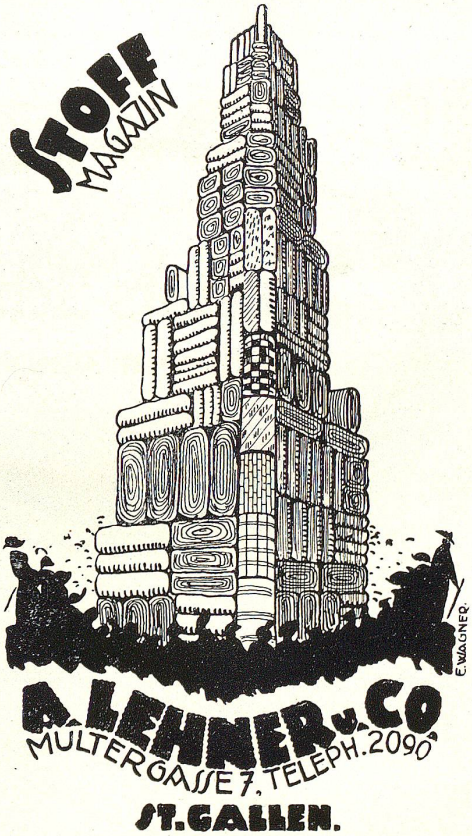
Die Stern-Apotheke

R. Alther, am Speisertorplatz

macht Sportsleute und Bergsteiger aufmerksam auf die neue Spezialität



ein leichtes Anregungsmittel, das den Mund stets feucht hält und dadurch dem Durst vorbeugt.



Fettleibigkeit und Magerkeit.

Aus einem interessanten Vortrage des Leipziger Klinikers Professor Dr. v. Strümpell geben wir hier einige beachtenswerte Partien wieder:

Viele Eigenschaften des Körpers, wie insbesondere die Körpergröße, die Gesichtsbildung und anderes sind unveränderlich. Sehr veränderlich sind dagegen der allgemeine Ernährungszustand und das davon abhängende Körpergewicht des Menschen. Beim Erwachsenen hängt das Körpergewicht hauptsächlich von den Schwankungen des Wassergehalts und dem Fettgehalt des Körpers ab. Das Fettgewebe, das namentlich unter der Haut, aber auch im Innern des Körpers, in der Brust- und Leibeshöhle, sich in großen Mengen entwickeln kann, bildet gewissermaßen ein Depot, ein angehäuftes, erspartes Kapital, von dem der Mensch in der Not, d. h. der Unterernährung zehren kann. Ein kleines Kapital besitzt jeder gesunde Mensch. Eine zu große Anhäufung von Fett im Körper kann aber entschieden von nachteiliger Wirkung sein. Um einen ungefähren Maßstab für die Größe des normalen Fettansatzes zu gewinnen, gilt die praktische Regel: der erwachsene Mensch soll ungefähr soviel Kilogramm wiegen, als er Zentimeter über einen Meter groß ist, also z. B. das normale Körpergewicht eines 180 Zentimeter großen Menschen soll etwa 80 Kilo, das sind 160 Pfund, betragen, usw.

Der Göttinger Kliniker Ebstein unterscheidet in sehr treffender Weise drei Grade der Fettleibigkeit. Beim ersten Grad beneidet man den Fettleibigen, beim zweiten Grad belächelt man ihn, aber beim dritten Grade wird er bemitleidet. Die Schädlichkeit eines zu großen Fettansatzes beruht zunächst direkt auf der unnötigen Erhöhung des Körpergewichts. Jede körperliche Leistung wird dadurch erschwert, die Arbeit der Muskeln und namentlich die Arbeit des Herzens unnötig vermehrt. Außerdem erschwert ein zu großer Fettreichtum der Haut die Wärmeabgabe. Fettleibige sind daher leicht erhitzt, geraten leicht in Schweiß, erkälten sich leicht, und endlich erschweren starke Ablagerungen am Brustkorb und in der Bauchhöhle die Atmung. Fettleibige geraten daher leicht außer Atem und sind zu Katarrhen der Luftwege disponiert.

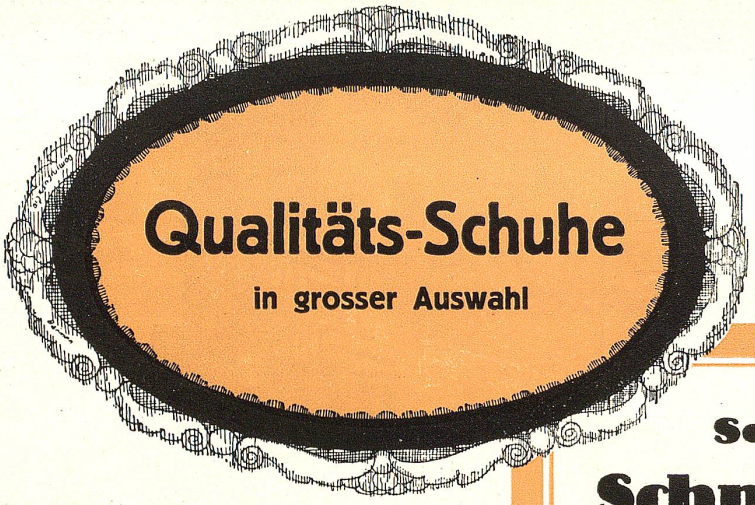
Der Grund der Fettleibigkeit liegt in den meisten Fällen in einer übermäßig anhaltenden Zufuhr von Nahrungsmitteln. Der Mensch nimmt mehr ein, als er verbraucht. Wir wissen, daß nicht nur das überschüssig zugeführte Fett selbst, sondern auch das überschüssige Eiweiß und die überschüssigen Mehlstoffe und Zuckerarten, falls sie nicht verbrannt werden können, als Fett am Körper deponiert werden. Außer dieser sogenannten Mast-Fettsucht unterscheidet man aber auch eine konstitutionelle Fettleibigkeit, beruhend auf einer individuellen, häufig vererbten abnormen Anlage, doch muß man mit dieser Annahme immer etwas zurückhaltend sein. Sehr häufig erweist sich die anscheinend familiäre Anlage nur als eine familiäre Neigung zu übeln Angewohnheiten, insbesondere zu zu vielem und zu gutem Essen und Trinken. Es gibt zahlreiche „Entfettungskuren", die aber alle das gemeinsam haben, daß sie einmal dem Körper weniger Nahrung zuführen als er gebraucht, und zweitens den Fettverbrauch durch gesteigerte Muskelarbeit (Turnen, Bergsteigen) erhöhen. Im allgemeinen sind strenge Entfettungskuren, bei denen ein sehr rasches Abnehmen des Körpergewichts stattfindet, weniger ratsam als eine vernünftige Regelung der Lebensweise, bei der langsam aber ständig der überschüssige Fettreichtum schwindet und der Körper dann dauernd in einem normalen Ernährungszustand erhalten bleibt. Bei jeder gewünschten Entfettungskur soll der Arzt zunächst Gewohnheiten und Lebensweise seines Patienten genau ermitteln. So genügt es z. B. bei vielen Patienten, den überreichen Biergenuß zu verbieten oder ihnen statt der sitzenden Lebensweise ein gehöriges Maß von Körperbewegung vorzuschreiben, um das unnötige Fett in kurzer Zeit zu entfernen. Die gefährlichen Zustände der Fettleibigen beruhen übrigens zum größten Teil nicht auf der Fettleibigkeit allein, sondern auf anderen Schädigungen, insbesondere des Herzens und der Nieren, die durch die fortgesetzte unzweckmäßige Lebensweise entstanden sind: unmäßiger Alkoholgenuß, starkes Rauchen, zu viel Fleischzufuhr etc.

Gewissermaßen das Negativ der Pathologie der Fettleibigkeit bilden die Verhältnisse bei der abnormen Magerkeit des Menschen. Insofern die Magerkeit nicht der Ausdruck einer besonderen Krankheit ist, kann man auch hier die konstitutionelle Magerkeit von der Magerkeit infolge ungenügender Nahrungsaufnahme unterscheiden. Not und Armut und anhaltende schwere körperliche Arbeit müssen natürlich zur Magerkeit führen, aber es gibt auch viele Menschen, die nicht eigentlich krank sind und in den besten Verhältnissen leben, dabei aber ungewöhnlich mager sind und bleiben. Prüft man diese genauer, so kann man meist auch hierfür die Ursache in den individuellen Verhältnissen leicht feststellen. Die Mageren sind meist schlechte Esser. Sie haben keine Freude am Essen oder sie fürchten sich vor dem Essen infolge irgendwelcher hypochondrischer Ideen oder falscher Vorurteile. Andere Menschen sind mager, weil sie sich nervöser Weise beständig abhetzen und abhasten.

Die Behandlung der Magerkeit muß natürlich von denselben Grundsätzen ausgehen wie die Behandlung der Fettleibigkeit. Hier gilt es dem Kranken mehr Nahrung zuzuführen, als er verbraucht, und die Umsetzung der Nahrungsstoffe durch Ruhe möglichst einzuschränken.

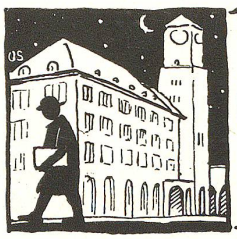
Diesem Zwecke entsprechen die sogenannten „Mastkuren", die namentlich bei nervösen, mageren Menschen oft von ausgezeichneter Wirkung sind. Man darf diese Kuren freilich nicht übertreiben, denn auch den Mageren kann übermäßige Nahrungszufuhr schädlich werden, und bei zu lange fortgesetzten Liegekuren leidet die Kraft der Muskeln.

So sehen wir auch hier, wie überall im Leben, daß Extreme zu vermeiden sind, und daß die goldene Mittelstraße der beste Weg ist.

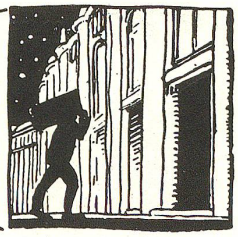


Schuhhaus
Schneider & Co
St. Gallen

Goliathgasse Nr. 5 ✕ Telephon Nr. 605



NOVEMBER



1. Donnerstag (Aller Heiligen)
2. Freitag (Aller Seelen)
3. Samstag
4. Sonntag (Reform.-Fest)
5. Montag
6. Dienstag
7. Mittwoch
8. Donnerstag
9. Freitag
10. Samstag
11. Sonntag
12. Montag
13. Dienstag
14. Mittwoch
15. Donnerstag
16. Freitag (Othmar)
17. Samstag
18. Sonntag
19. Montag
20. Dienstag
21. Mittwoch
22. Donnerstag
23. Freitag
24. Samstag
25. Sonntag
26. Montag
27. Dienstag
28. Mittwoch
29. Donnerstag
30. Freitag

Die

Rotstein-Apotheke

von

Hans Jenny - St. Gallen

Rorschacherstr. 33 — Telephon Nr. 801

empfiehlt ausser den allgemein bekannten, in- und ausländischen Spezialitäten u. a. folgende, nach eigener Vorschrift und nur mit den besten Materialien hergestellte

Spezial-Präparate:

Substanzen zur Selbstherstellung natürlicher

Kohlensäurebäder

ohne Apparate und ohne Beschädigung der Badewanne. Vollwertiger Ersatz der Kohlensäure-Badekuren in Kissingen, Nauheim etc. Allmähliche, langanhaltende Kohlensäureentwicklung in feinsten Bläschen.

Stärkungsmittel

für Genesende, Blutarme und Nervöse:
Chinawein - Eisen-Chinawein — Tonischer Wein
Lebertran-Emulsion — Eisenschokolade — Eisensirup

Stuhlbefördernde Mittel

speziell **Citon-Tabletten**

mit Pfeffermünz oder Schokolade, ein ideales, sicher wirkendes, Magen und Darm in keiner Weise belästigendes Abführmittel.

Guakalin bekannter, wohlschmeckender Hustensirup für Erwachsene und Kinder.

Mittel zur Haut-, Haar-, Mund- und Fusspflege:

Sanoderma à la Violette, eine Toilettecrème ersten Ranges, verleiht der Haut Weichheit und Geschmeidigkeit und schützt sie vor dem Rot-, Rauh- und Rissigwerden.
Sommersprossen-Crème von überraschender Wirkung.
Glycerine and Cucumber, flüssiges Mittel gegen rauhe und spröde Haut.
Poudre de Riz à la Violette, mild und von feinem Wohlgeruch, verleiht der Haut zartes Aussehen und angenehme Frische.
Antiseptischer Kinderpuder, mit Lanolin bereitet, bestes Mittel gegen Wundsein der Kinder.

„Jenny's" Vaselinseife

sehr milde, einen sammetweichen, zarten Schaum erzeugende Toiletteseife, von angenehmem, erfrischendem Wohlgeruch, speziell geeignet für Personen mit empfindlicher Haut und für die Kinderpflege.
Enthaarungsmittel, entfernt auf unschädliche Weise Haare, wo solche unerwünscht sind.
Eau de Quinine, mit oder ohne Fett, gegen Haarausfall und Schuppenbildung.
Salol-Mundwasser — Zahnpasta, in Porzellandosen, zum Nachfüllen und in Tuben.

Morsudor unfehlbares, absolut unschädliches Mittel, um den übermässigen Fussschweiss auf ein normales Mass zurückzuführen, sowie zur vollständigen Beseitigung des lästigen Geruches.

Siphons und Brauselimonaden

eigener Fabrikation, letztere mit hochfeinem Zitronen- und Himbeer-Fruchtaroma, nur mit Zucker ohne Saccharin hergestellt.

Umgehende Zustellung ins Haus, postwendender Versand nach auswärts.

Weihnachtsgedichte von Johannes Brassel †.

I.

Durch der Erde kalten Raum
Zieht wie festliches Frohlocken
Hoch vom Turm voll Harmonie
Feierklang der Weihnachtsglocken.
Engel, hoch vom Himmel her,
Schwingen sie mit zarten Händen,
Und mir ist als hört ich, traun,
Sphärenklänge aller Enden.

Hell aus ihnen klingt ein Sang
Wie aus fernen Jugendtagen,
Da die Mutter unterm Baum
Mich auf ihren Arm getragen
Da der Himmel offen mir
Hoch ob Welt und Zeit gestanden,
Da der Gruß aus lichten Höh'n
Kindlich gläubig ich verstanden.

Und ein tiefes Sehnen zieht
Mich nach heimatlichen Fluren,
Nach der Jugend Sonnenland,
Nach des Paradieses Spuren.
Und aus Weihnachtsglockenklang
Tönt des Schöpfers zweites „Werde"
Als ein süßer Engelssang:
Friede! Friede auf der Erde!

II.

Weihnachtsträume!
Durch blühende Räume
Trägt ihr die Seele in seligem Flug.
Rückwärts zu schauen
Auf Kindheitsauen
Ist unsers Herzens lebendiger Zug.

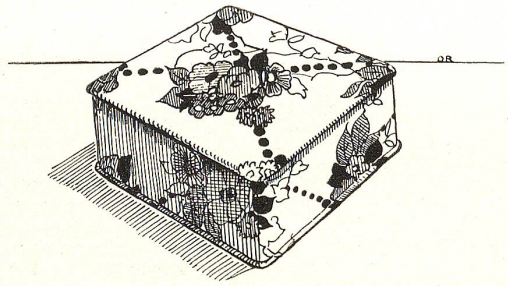
Rückwärts zu träumen,
Da Becher noch schäumen,
Die erste Liebe uns freundlich kredenzt:
Glückliche Stunden!
Das Herz ward gefunden,
Das uns mit Rosen die Stirne bekränzt.

Herbstliches Wehen
Läßt alles vergehen.
Schlürft von dem Becher den sinkenden Schaum!
Rosen und Nelken
Und Myrthen verwelken,
Kündend, daß Leben und Liebe — ein Traum.

Ewige Jugend
Schafft nur die Tugend,
Schafft nur die Liebe, die andre beglückt,
Die voll Erbarmen
Die Schwachen und Armen
Selbstlos der sinnenden Sorge entrückt.

RITTER & CO. / ST. GALLEN

PAPIERHANDLUNG ZUM FREIECK

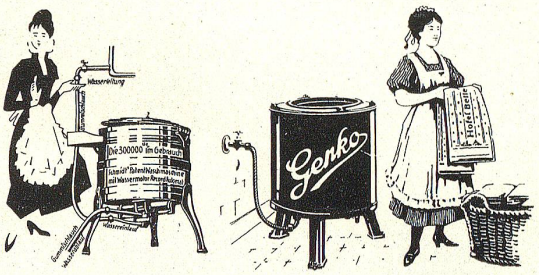


GOLDFÜLLFEDERHALTER
FEINE BRIEFPAPIERE
LEDERWAREN UND BUNTE STOFFARTIKEL
SILBERNE UND GOLDENE TASCHEN-BLEISTIFTE

1. Samstag
2. Sonntag
3. Montag
4. Dienstag
5. Mittwoch
6. Donnerstag
7. Freitag
8. Samstag
9. Sonntag
10. Montag
11. Dienstag
12. Mittwoch
13. Donnerstag
14. Freitag
15. Samstag
16. Sonntag
17. Montag
18. Dienstag
19. Mittwoch
20. Donnerstag
21. Freitag
22. Samstag
23. Sonntag
24. Montag
25. Dienstag (Christtag)
26. Mittwoch (Stephanstag)
27. Donnerstag
28. Freitag
29. Samstag
30. Sonntag
31. Montag (Silvester)

P. Gimmi & Co.
zum Papyrus
St. Gallen
Neugasse Nr. 52 Telephon Nr. 1169 und 1170
Spezialgeschäft für feine Lederwaren / Papeterie-Artikel / Goldfüllfederhalter / Schreibtischgarnituren
Geschäftsbücher und Bureaumöbel

Schmidt's
Original-Waschmaschinen
weltbekannt und bestbewährt, an Solidität unübertroffen für Elektro- und Wassermotor und mit verschiedenen Handbetrieben stets am Lager.



Genko-Ausschwing-Maschinen
auf Kugellagern laufend, für Hand-, Wasser- und elektrischen Betrieb.
☆
Generalvertrieb für die ganze Schweiz:
E. A. Maeder's Erben
St. Gallen - Marktgasse No. 16
Wiederverkäufer an allen Plätzen

BRINER & Co.
vormals E. Mörikofer
Unterstraße No. 35
Silberne Medaille Bern 1914
TINTEN
Stempelfarben
Tusche - Bureauleim
Dépôt: Papeterie C. & M. Federer, Neugasse 6

Spezialgeschäft
für erstklassige vornehme Installationen jeder Art, unter sorgfältiger Anpassung an die örtlichen Verhältnisse.

Beleuchtungskörper
Apparate
in aparten Ausführungen und erprobten Konstruktionen

E. GROSSENBACHER & Co
ST. GALLEN
Zweiggeschäfte in
GAIS RORSCHACH HORN ALTSTÄTTEN
THUSIS

Badanstalt auf Dreilinden. Linoleumschnitt von Fritz Rehmer, St. Gallen.

Buchdruckerei Zollikofer & Cie. in St. Gallen