Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 10

Artikel: De Brigeli Chappi
Autor: Eschmann, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667740

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.10.2025

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

tester Kleidung bewirkt viel sicherer "rote Backen" als Stahlwasser und Eisenpillen.

Die Ausübung des Tiefatmens kann im allgemeinen bei jungen und erwachsenen Personen gleich sein. Man nehme eine gerade Haltung ein, Schultern zurück, Brust etwas heraus, die Hände in die Hüften gestütt. Der Körper darf in keiner Weise durch unzweckmäßige Kleidungsstücke, wie Kragen, Sürtel, Hosenträger, Hosenbund, eingeschnürt oder beengt sein. Da morgens am meisten schädliche Kohlensäure im Blute vorhanden ist, mache man gleich nach dem Ausstehen Vollatmungsübungen, dann wieder ungefähr zwei Stunden nach dem Abendessen; jedesmal nur etwazehn Minuten. Nie übe man mit vollem Magen, lieber vor den Mahlzeiten.

Bei der gewöhnlichen Atmung der Männer ist fast nur das Zwerchfell tätig, der Unterleib hebt und senkt sich, aber die Rippen zeigen wenig Veränderung. Beim weiblichen Seschlecht wieder ist das Brustatmen gebräuchlich mit Hebung der Rippen. Beides ist einseitig und vernachlässigt manche Lungenteile. Deshalb soll man bei jeder Übung mit der Zwerchfellatmung beginnen, zur Rippenatmung übergehen und alsbald beides zu träftiger Vollatmung vereinigen.

Drei Tätigkeiten sind nun zu beachten: Einatmen, dann Zurückhalten des Atmens als vorzügliches Stärkungsmittel der Lunge, und Ausatmen. Man holt mit geschlossenem Munde durch die Rase recht langsam, ruhig und tief Luft, behält diese so lange innen, bis man "nicht mehr

fann", und atmet sie dann wieder aus. Während des Luftholens und der Anhaltung des Atmens zählt man in Sedanken im Sekundenmaß oder verfolgt den Sekundenzeiger der Uhr und wird finden, daß man es allenfalls bis auf vierzig bringt, während Brustschwache schon bei zehn Sekunden ermatten. Auch das Ausatmen ist von Wichtigkeit. Denn wie anfangs alle Lungenteile mit guter Luft vollgepumpt wurden, muß nachher die verunreinigte Luft wieder möglichst vollständig ausgeblasen werden, wobei man Rippen und Unterleib gut einzieht.

Das Heben und Senken des Zwerchfells hat ferner eine fortwährende günstige Bewegung der dort liegenden Organe zur Folge, wie Leber, Salle und Niere. Die Blutgefäße der Leber werden durch den Zug des Zwerchfells bei jeder Einatmung erweitert. Auch auf den Abfluß der Salle haben Tiefatmungen eine wesentlich fördernde Wirkung.

Häufig pflegt sich im spätern Lebensalter das Blut zu stauen; die Folgen sind Krampfadern, Venenschwellungen usw. In dem regelmäßigen, täglichen Zwerchfelltiefatmen besitzen wir ein vorzügliches Mittel zu ihrer Beseitigung und Vorbeugung. Die reichliche Durchblutung der Lungen beim Vollatmen hat auch günstige Wirtung auf ihre Spannkraft; es schwindet zum Beispiel die Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und schnellen Laufen.

Somit bewahrheitet sich in vollem Maße der Ausspruch von Voltaire: "Ein gut Teil Krankheiten kann weggeatmet werden".

De Brigeli Chappi.

Von Ernft Efchmann.

Ja ja, de Herrgott häd allerlei für Chostgänger. Aber eine vun glüngniste isch doch de Brigeli Chappi gsi. Me häd em scho vun usse-nagseh, daß nüd alles ganz i der Ornig gsi isch mit em. Churzi Bei häd er gha und e chlises Chöpfli. Das isch dunkel gsi und 's Ssicht volle Runzle wie-n- en Läderöpfel gägem Früehlig ane. Wie alt er gsi isch, häd niemert rächt gwüßt, i glaube, er sälber nüd emal.

Bis Lattmes im Hogeracher had er so 's Meitli für alles gmacht. Er had ghulfe hirte und grase-n- und Räbecharste. Der Frau Lattme-nist er öppe-n- is Dorf go poste. Im Herbst had er Bire-n- ufgläse-n- und Ständli butt. Woneime-n- en Arbet ume gsi isch, wo niemer had

welle drahi, häd's gheiße: Sang rüef em Brigeli! De macht's scho. Er ist en guete Tscholi gsi und häd niemertem nüüd 3'leid ta.

Im obere Stübli isch es Schrübli lugg gsi, sust hett me-n- em nüd alle Gugger chönne-n- ageh. Wänn neime-n- öppis verzellt worde-n- ist oder wänn er es Stückli i der Zitig gläse häd, häd er's glaubt.

Do had er a emal im Blettli glase, zoberst im Wald, wo die paar Mure na stond, seig vor viele viele Jahre-n- e Burg gsi, und rich Fäger hebid drin gwohnt. D' Bure hebid ene müese zeise, und sie hebid ene schier 's Bluet under de Negle vüre druckt. Aber ame schone Tag sei gnueg Heudune gsi. Die Junge heiged si zsamme ta, hebid

die Burg azündt und usgräucheret, und sid do ligid allwäg na Hüüffe Gold und Silber ume, wo me nüd alles verwütscht heb.

Das Gold und Silber had em Brigeli i d' Auge gstoche, und er had im Stillne dankt: do chonnt me ja emal go luege. Es war si scho der wart.

Sid do ist er sede Sundig, wänn die andere usgschlafe oder im Leue-n- es Jäßli gmacht händ, mit em Charst uf der Achsle-n- is Holz ue und häd si usgmalet: Das wird dänn si, wänn i esone Bigi Duble sinde! T wirde vilicht na de Hablichst vu der ganze Smeind. Und wänn en eine-n- usglachet häd: "Brigeli, sind die Soldwögel nonig z'flüge cho?" häd er en la rede und isch witer zottlet. Für sich aber häd er dänkt: De chund dä wenigstes nüüt über, wänn's mer grate-n- isch und i 's Sold cha mit de Schusle-nusschöpse.

Das Grabe-n- und Nüschle-n- im Bode isch em Brigeli si Sundigfreud gsi. Bim schönste und bim wüestiste Wätter had er bi de Nuine-n- obe ghacket und gsuecht, im Summer und Herbst, und im Winter had er zerst de Schnee ewag gruumt und 's Is ufpicklet, wänn's nötig gsi isch.

Alber suber nund isch vure cho. Mängmal ist er trurig durhei und häd de Chopf gschüttlet vor si ane. D' Hoffnig aber häd er nie uufgge, und er häd vun eim Sundig uf der ander grächnet, sets mües si dä bim Sugger öppis zeige. Und eißter meh ist er gfuxt und g'chöglet worde. D' Chind händ em naaegrüeft, wänn s' us der Schuel cho sind: "Brigeli! Sischt mer dä-n- ä es Napoliönli?" Er häd scho gmerkt, wie s' uf de Stockzähne glachet händ, und gseid: "Natürli! Jedes chund es goldigs Nüüteli über!"

Do isch de Brigeli ame schöne Sundigzabig wieder emal am Grabe gsi, und was gschehd! Es Gleußli sprütt uf, de Zah vum Charft isch uf öppis Isis cho, de Brigeli buckt si und schüüßt mit der Hand dernaa, und was had er usezoge? Deppis wie-n-en Lauf vume Kanönli. Wie närsch häd er gribe dranume, und zletscht gugget öppis Gals vure. De Brigeli hett möge juchse vor Freud. Das isch es Stuck vu dem Goldschak! had er dankt, grabe-n- und grabe und gwartet, seb nud na öppis nage chomm. A dem Sundig isch nüümeh cho. De Brigeli isch ä mit dem z'friede gfi. Jet weiß i amel, daß oppis ume-nisch! had er si gseid. Er had das glanzig Stud under de lingg Arm gnah, de Charft uf die rächt Achsle und isch heizue gstüret.

Wo-n- er am Leue dure chund, fröget en eine: "Se Brigeli, zeig, was häft do?" Im Kundenänt ische ganzni Trupple Lüt um en ume gstande und häd en agstunet. Dänn händ epaar enand gstupft und agfange lache, überlut.

"Thr chönd jetz lache, wie-n- er wänd," had si das Mannli gwehrt und sin Fund verborge. "Bo das gsi isch, chund na meh vüre, immer meh, und einewäg alles vu lötigem Gold."

Und en andere had gwunderet: "Jä, wo isch es gsi?"

De Brigeli isch nud usgruckt. "Hetted er mir öppedie echli ghulfe, wußted er's jetz au," had er nu gfeid und isch witer ggange.

Hinder em her aber isch es Glächter gsi, daß es 's ganz Dorf ab tont had.

De Langacher Heiri, en Bürstel afangs de Zwänzge, häd's schier versprütt vor Lache. "Lofed," häd er im Leue epaarne verzellt. "Dem Brigeli hä-n- i en Streich gspielt, und er isch uf de Lim ggange. Deppe vor vier Wuche bin i mit eme-n- usrangierte Faßhähni, wo nüme guet ta hät, i d' Ruine-n- ue und hä's tüf im Bode vergrabe. I hä dänkt, de Brigeli werd's dä scho emal bringe und e Sschicht mache demit und es Zügg ha. Und jetz si-mer scho eso wit. De Torejoggel! Wänn er nu echli besser glueget hett, wär's em ufgroche, es sei doch echli e gspässig Sach, und wänn er zume Soldschmid gahd, wird er em gli usrucke, daß 's mit dem Schatz nüd wit her isch."

Uf das abe händ s' witer gjaffet im Leue. Aber allpott isch wieder eine-n- useplatt und häd en Scholle glachet. "Trumpf und drü! Aber de Brigeli! Hähähä!" Und um all Tisch häd's edewäg tönt.

De Brigeli isch vu jetz a z'verbarme gsi. Das Stückli häd per se gli d' Rundi i der ganze Smeind ume gmacht. Me häd gwüßt, wie-n- alls ggange-n ist. Nu der Brigeli häd na eißter gmeint, sis Slück heb der Afang gnah. Wo-n-er hi isch und wo-n- er gsi isch, uf der Straß oder am Brunne bim Tränke, i der Hütte oder uf em Fäld, häd er müese Ned und Antwort stah. "Also, Brigeli, du gäbisch en Millionär. Säll, es stimmt doch? Und dänk dänn ämel ä echli a mich, wänn d' eso i der Wulle hockisch!"

De Brigeli isch allne-n- us Wäg ggange und häd nu gnickt mit sim Chöpfli? "Mer wänd dä luege!"

Das quet Mannli hand s' nie meh i Rueh gla.

Drum ist er se länger se lieber i d' Einsamkeit ggange, is Holz ue und zu de Nuine. Er häd grabe-n- und grabe-n- und gschaffet wie-n- en Neger. Lang isch nüümeh vüre cho. Uf d' Mure-n- ue isch er gchläderet und häd in alli Löcher ine glueget. Deppedie isch e Mus an em duregwütscht oder es Eidächsli, wänn's eso heiß gsi isch und d' Sunn abebrännt häd, daß d' Stei ganz fürig worde sind.

Herbst isch worde-n- und Winter. Das Gold isch nie zum Vorschi cho.

Ame schöne Sundig isch sogar de Brigeli nimme vüre cho. Es isch scho lang dunkel gsi. 's Lattmes sind em uf d' Straß use go rüefe. Sie sind mit Laterne-n- is Holz ue und händ um die verfallene Mure-n- ume zündt. Bum Brigeli isch kä Spur ume gsi.

Am andere Tag, wo 's heiter worde-n- isch, sind s' wider ggange. Du mini Güeti! Was händ s' entdeckt?

De Brigeli isch am Fueß vunere Mur gläge und häd si nume verrodt. De Charst häd er fest ghebt mit der rächte Hand, und wäme-n- em is Ssicht glueget häd, isch gsi, wie wänn er es bitzeli wurd lache.

Isch er do obe vertschlafe und had's em traumt, jet heb er sis Gold antli gfunde?

Ist er neime-n- abegfalle und häd sie nume chonne-n- ufrichte?

Wer weiß es!

Aber eis isch sicher: er had nud muese lide. Wie mange, wo hundertmal gschider isch als de Brigeli, war froh, er chonnt eso z'friede driluege, wann em 's letscht Stündli schlad!

Die ungalante Maske.

Es war auf einem der großen Faschingsbälle der Pariser Oper im Jahre 1862. Ein Herr von Laballe betrat, als Bärenführer verkleidet, mit einem Bären an der Kette den Ballsaal. Alles bewunderte die vorzügliche Maske, die, obwohl aus Pappe, ungeheuer erschien. Der Bär wackelte wie ein echter auf seinen Hinterfüßen, brummte zufrieden in sich hinein, und ... lassen wir sedoch lieber, um den Stil zu wahren, den verkürzten Bericht eines Zeitgenossen folgen:

"... Unser Pet wurde recht vertraulich, vorzüglich gegen eine Dame, der er Schönheiten in das Ohr zu raunen schien. Als aber seine Zudringlichkeit endlich die Grenze der Bescheidenheit überschritt und die Abwehrungen der Dame fruchtlos blieben, riß ihre Geduld: "Mein Herr', sagte sie, "Thr Betragen ist mehr als bloßer Scherz, verschonen Sie mich mit Ihrer Zudringlichkeit oder ich ruse meinen Gemahl." — "Krrrnm, hrrrnm", brummte er sie an. "Lassen Sie doch', sagte ihre Nachbarin, "es ist jedenfalls ein Frauenzimmer, ein Herr würde sich so etwas nicht unterstehen." "Unmöglich", siel ihr ein Herr ins Wort, "ein Frauenzimmer kann einen solchen

Baß nicht hervorbringen'. "Mein Herr', fuhr er fort, sich an den Bären wendend. "Thr Betragen ist sehr auffallend, Sie stoßen an.' "Hrrrnm, herrnm', war die lakonische Antwort. Geben Sie sich zu erkennen; Sie sind ein dummer Junge; verstehen Sie mich nicht oder wollen Sie etwa auf Threr feigen Bärenhaut einen dummen Jungen sitzen lassen? Sie sind auf Pistolen gefordert! Jett muffen Sie sich zu erkennen geben oder Sie sind ein ehrloser Mensch.' Mittlerweile war einer der Aufsichtsbeamten hinzugetreten. Mein Herr', redete er den Petz an, die Pflicht meines Amtes nötigt mich, Sie dringend aufzufordern, sich zu demaskieren, um sich wegen Thres Benehmens zu rechtfertigen!' — "Hrrrnm, hrrrnm!' — "Allen Scherz beiseite. Sie wollen nicht, so muß ich wider Willen einen gebieterischen Ton annehmen und Ihnen die Entlarvung anbefehlen ...!

In diesem Augenblick trat Laballe hinzu, riß dem Bären die Maske vom Kopf, und zum Vorschein kam — ein echter Bär, der sich willenlos von seinem Herrn fortführen ließ."

B. F.