Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 49 (1945-1946)

Heft: 5

Artikel: Kalte Füsse

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-665656

## 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:** 16.12.2025

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

Darauf brummte ein Dider mit verstellter Stimme:

"Ich finge om e Wurscht Und en Schoppe für de Turscht. Ich finge om en Wegge, Und ghei en bann in Egge. Ich singe om en Virestiel, Haasse Hanslubi, Waasse nid vil!"

"Würste und Weintunke gibt es hier allerdings nicht", erklärte die Mutter. "Hansludi muß sich mit der üblichen Sabe bescheiden." Und sie warf auch ihm eine Tüte in den bereitwillig geöffneten Vettelsack.

"Jetzt komme ich an die Neihe!" rief ein langer Bengel — es mußte schon ein Oberkläßler sein. Er stieg auf eine Teigwarenkiste und läutete mit einer Kuhschelle, bis es im Raume mäuschenstille war. Mit großem Pathos rezitierte er:

"Usem Schwarzwald chomi här. Hunger hani we-n-en Bär. Do beni au is Chläggi cho, Und ha e Seckli mit mer gno. Do chunnt die cheibe Bolizei Und fröget, wo-n-i d'Schrifte hei. Häsch gmaant, fäg-i, en Sammerchlaus Göng mit em Paß von Haus zu Haus? Gimmer du lieber aas uf de Zah, Ich be doch kann Schelm, kann Bölimaa!"

Das derbe Sedichtlein erntete bei den andern Kläusen großen Beifall. Sie klatschten in die Hände, riefen "Bravo" und tanzten wie die Wilden im Laden herum. Es war ein Heidenspektatel. Die Mutter mußte lange mit der Faust auf den Ladentisch klopfen, bis der Lärm verstummte. "Jeht möchte ich endlich ein wirklich schönes Klausgedicht vernehmen," sagte sie, "kein so dummes Rappentihli mehr, sondern etwas Nechtes mit etwas Weihnachtsstimmung drin! Meldet sich da keiner?"

Ein zartes Bürschlein hob, ganz wie in der Schule, den Zeigefinger auf. Es trug ein rotes Nastuch mit Augenschlißen vor dem Sesicht und einen umgestülpten Milcheimer auf dem borstigen Haar. Manierlich stellte es sich vor den Ladentisch und fing an:

"Von brauß, vom Walde komm ich her, Ich muß euch sagen, es weihnachtet sehr! Allüberall auf den Tannenspiken Sah ich goldene Lichlein siken; Lind droben aus dem himmelstor Sah mit großen Augen das Christind hervor..."

Da war es uns allen, als müßte das Christfindlein — ob wir nun an sein Dasein glaubten
oder nicht! — jeden Augenblick mit einem brennenden Bäumlein durch die Türe schreiten! Niemand kicherte und flüsterte mehr. Alle Herzen
schlugen froher. Alle Augen leuchteten, wohl am
meisten die Augen des Bortragenden hinter den
Nastuchschlißen! Mit schöner Betonung und klarer Aussprache brachte er das lange Gedicht
glücklich zu Ende. Und wenn er einmal stecken
blieb, half ihm die Mutter sofort weiter. Denn
sie wußte das bekannte Beihnachtslied ihres
Lieblingsdichters Storm vom ersten bis zum letzten Borte auswendig.

Mit einer großen Milchschokolade wurde das stolze Kläuslein belohnt, und die Tüte erntete er obendrein.

"Und setzt singen wir alle zusammen ein Weihnachtslied", schlug die Mutter vor, "denn es würde Mitternacht, wollte seder einzelne sein Sprücklein anbringen." Mit ihrem warmen dunklen Alt stimmte sie munter an:

> "Sei uns mit Jubelschalle Chriftfindlein heut gegrüßt . . ."

Aus tem Erftlingswerf ber jungen Schaffhauserbichterin Ruth Blum "Blauer Simmel, grune Erde", erschienen bei Huber & Co., Frauenfelb.

## Kalte Füße

Kalte Füße sind aller Erkältungen Anfang. Mit kalten Füßen beginnt's, mit Schnupfen und Halsentzündung endet's — falls es damit endet. Es mag ja wissenschaftlich unerwiesen sein — aber es muß eine direkte Leitung zwischen den

Füßen einerseits, der Nase und dem Hals anderseits geben. Eine Leitung, die, um in Funktion zu treten, Kälte braucht, ungefähr so, wie Elektrizität nur dann entstehen kann, wenn zwei Pole vorhanden sind. In unserem Falle bilden die

Füße den Minuspol, manchmal fogar eine Art Nordpol.

Aber weil wir Menschen, erfahren wie wir sind, genau wissen, was alles aus kalten Füßen entstehen kann, darum gibt es eine Menge Mittel gegen diese Plage des Winters. Natürlich treten kalte Füße immer dann auf, wenn man mit ihnen wenig auftritt — am Abend also. Und darum sind so viele Anti-Kalte-Füße-Mittel nur am Abend zu gebrauchen.

Alm Abend, wenn sowieso die tägliche Heizration erschöpft ist — die Haushaltsmathematiter haben ja längst ausgerechnet, wieviel Futter pro Tag auf den Ofen entfällt — am Abend also, wenn trot aller Finken die Füße so unangenehm starr werden, kann man natürlich schon früh ins Bett gehen. Doch erstreckt sich die Bettwärme leider nicht auf die Füße. Es kann noch so mollig sein — unterhalb der Waden beginnt die Sisregion.

Selbstverständlich kann man warten, bis ganz allmählich sich auch um die Füße ein wenigstens gemäßigtes Klima verbreitet. Aber das kann Stunden dauern. Und es ist nicht einmal sicher, eb dabei das Fußanziehen — Knie in Bauchhöhe! — nützt. Manchmal hilft der Entschluß, die Bettdecke derart umzudrehen, daß das oben gewärmte Ende nun die Füße bedeckt. Aber durchaus nicht immer zieht dann der Frühling über Zehen und Sohlen. Oft genug bleiben sie starr — vor lauter Starrsinn.

Rur Starrsinnige nämlich ergreifen keine ernsthafteren Maßregeln. Wie zum Beispiel eine Wärmeflasche oder ein Heizkissen. Und die Jugend mag noch so sehr höhnen, daß das wirklich Greisenmanieren seien, — wer's warm hat, kann

Spott vertragen. Doch ist Vorsicht am Plate. Das Heizkissen muß ja sowieso mit dem letzten wachen Bewußtsein abgestellt werden, wegen der Stromrechnung einerseits, der Rurzschlußgefahr anderseits. Aber auch mit der Wärmeflasche kann man nicht vorsichtig genug sein. Ist sie ihnen schon einmal ausgelaufen? In später Nacht etwa? Go daß Sie ein durchnäßtes Bett hatten? Mit kaltem Wasser statt mit warmem? Wenn das je passierte, der bleibt sein Leben lang mißtrauisch. Die Wärmeflasche selbst blieb damals lange Zeit unbenutzt, nicht wahr? Lieber lebenslänglich kalte Füße, als nochmals dieses, dachten Sie! Und auch späterhin schraubten Sie den Verschluß der Wärmeflasche mit äußerster Kraft zu und wurden des ganzen Apparates niemals mehr recht froh. Aber man darf felbst nach solchen Erfahrungen nicht fatalistisch den Kopf — bis hinunter auf die kalten Füße — hängen laffen. Es gibt glücklicherweise ein ganz wunderbares, unschädliches Mittel gegen die Kalte-Füße-Plage. Rur Energie gehört dazu. Man braucht gar nichts weiter zu tun, als vor dem Schlafengehen einen furzen, aber fräftigen Spaziergang zu machen. Richt viel laufen, aber ausgreifende Schritte. Schon strömt das Blut schneller, und auch hinunter in die Füße. Dann schnell nach Hause und ins Bett. Das Mittel hat den Vorteil, völlig kostenlos zu sein. Es kann auch weder Kurzsichluß erzeugen, noch auslaufen. Und wenn trot alledem die Erfältung fommt, so hat man das tröstliche Bewußtsein: sie kommt nicht via die direfte Leitung zwischen kalten Füßen und Hals. Sondern höchstens durch die gesunden nächtlichen Spaziergänge bei Wind und Wetter . . .

ebb

Betzeitglocken

Waldemar Ambach

Ein Glöcklein bimmelt durch die Runde Und ruft den müden Herzen zu: S'ist Betzeit jetzt, und Feierstunde — Tragt Sorg' und Kummer nun zur Ruh!

Streift von euch, was an harten Lasten Euch dieses Daseins Lust vergällt Und haltet ein im wilden Hasten In Küche, Haus, in Hof und Feld! So faltet still zum Dank die Hände: Der euch in Sturm und Not gelenkt, Hat seine Liebe ohne Ende Zutiefst in euer Herz gesenkt!

Entgegen zieht dem neuen Morgen — Was hinter euch begraben liegt Soll euch nicht kümmern, müh'n und sorgen: Die Liebe lebt — die Liebe siegt!