

**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:** 04.02.2026

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

Darauf brummte ein Dicker mit verstellter Stimme:

„Ich singe om e Wurscht  
Und en Schoppe für de Turscht.  
Ich singe om en Wegge,  
Und ghei en dünn in Egge.  
Ich singe om en Birestiel,  
Haasse, Hansludi,  
Waasse nid vil!“

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

„Jetzt komme ich an die Reihe!“ rief ein langer Bengel — es mußte schon ein Oberkläppler sein. Er stieg auf eine Teigwarenkiste und läutete mit einer Ruchschelle, bis es im Raume mäuschenstill war. Mit großem Pathos rezitierte er:

„Miem Schwarzwald homi här.  
Hunger hani we-n-en Bär.  
Do beni au is Ehläggi ho,  
Und ha e Sekli mit mer gno.  
Do chunnt die heiße Bolizei  
Und fröget, wo-n-i d'Schritte hei.  
Häsch gmaant, säg-i, en Sammerchlaus  
Göng mit em Paf von Haus zu Haus?  
Gimmer du lieber aas uf de Zah,  
Ich be doch kann Schelm, kann Bölimaa!“

Das derbe Gedichtlein 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 Heidenspieltel. Die Mutter mußte lange mit der Faust auf den Ladentisch klopfen, bis der Lärm verstummte. „Jetzt möchte ich endlich ein wirklich schönes Klausgedicht vernehmen“, sagte sie, „kein so dummes Rappentischli mehr, sondern etwas Rechtes 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 Augenschlitz vor dem Gesicht und einen umgestülpten Milcheimer auf dem borstigen Haar. Manierlich stellte es sich vor den Ladentisch und fing an:

„Von drauß, vom Walde komm ich her,  
Ich muß euch sagen, es weihnachtet sehr!  
Allüberall auf den Tannenspitzen  
Sah ich goldene Lichtlein sitzen;  
Und droben aus dem Himmelstor  
Sah mit großen Augen das Christkind hervor...“

Da war es uns allen, als müßte das Christkindlein — 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 Vortragenden hinter den Nastuschlitz! 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 Weihnachtslied ihres Lieblingsdichters Storm vom ersten bis zum letzten Worte auswendig.

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

„Und jetzt singen wir alle zusammen ein Weihnachtslied“, schlug die Mutter vor, „denn es würde Mitternacht, wollte jeder einzelne sein Sprüchlein anbringen.“ Mit ihrem warmen dunklen Alt stimmte sie munter an:

„Sei uns mit Jubelschalle  
Christkindlein heut begrüßt...“

Aus dem Erstlingswerk der jungen Schaffhauserdichterin Ruth Blum „Blauer Himmel, grüne Erde“, erschienen bei Huber & Co., Frauenfeld.

## 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 sogar 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.

Am Abend, wenn sowieso die tägliche Heizung erschöpft ist — die Haushaltsmathematiker haben ja längst ausgerechnet, wieviel Futter pro Tag auf den Ofen entfällt — am Abend also, wenn trotz 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 Eisregion.

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, ob 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.

Nur 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 Greifenmanieren seien, — wer's warm hat, kann

Spott vertragen. Doch ist Vorsicht am Platze. Das Heizkissen muß ja sowieso mit dem letzten wachen Bewußtsein abgestellt werden, wegen der Stromrechnung einerseits, der Kurzschlußgefahr anderseits. Aber auch mit der Wärmeflasche kann man nicht vorsichtig genug sein. Ist sie ihnen schon einmal ausgelaufen? In später Nacht etwa? So 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 unbenuzt, 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 selbst nach solchen Erfahrungen nicht fatalistisch den Kopf — bis hinunter auf die kalten Füße — hängen lassen. Es gibt glücklicherweise ein ganz wunderbares, unschädliches Mittel gegen die Kalte-Füße-Plage. Nur Energie gehört dazu. Man braucht gar nichts weiter zu tun, als vor dem Schlafengehen einen kurzen, aber kräftigen Spaziergang zu machen. Nicht 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 Kurzschluß erzeugen, noch auslaufen. Und wenn trotz alledem die Erkältung kommt, so hat man das tröstliche Bewußtsein: sie kommt nicht via die direkte Leitung zwischen kalten Füßen und Hals. Sondern höchstens durch die gesunden nächtlichen Spaziergänge bei Wind und Wetter...

ebb

### *Betzeit. glocken*

Waldemar Ambach

Ein Glöcklein himmelt 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, mü'h'n und sorgen:  
Die Liebe lebt — die Liebe siegt!