Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 49 (1945-1946)
Heft: 5

Artikel: Betzeitglocken
Autor: Ambach, Weidemar
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-665657

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

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 Heizration 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 Greisenmanieren 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 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 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

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!