Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und

Kunst

Band: 5 (1915)

Heft: 6

Artikel: Der notwendige Winterspaziergang

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-633985

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: 02.10.2025

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

Christiania.

Tüdisch sind der Dinge viele Mir in der Erinnerung!
Doch das tüdischste von allen Ist der Christianiaschwung!
Tausend Schliche, tausend Kniffe Findest du in ihm versteckt!
Einfach scheint's, doch komplizierter Nie ein Ding ward ausgeheckt!
Les' nur einer die Beschreibung:
"Hüften links dem Berge zu,
Körper drehen, Sti gekantet,
Sich nach Innen drehn im Nu.

Stier quer zum Hange stellen, Fuß, der bergwärts, trag die Last, Knie gebeugt, herumgeschwungen,"—
Wenn im Bein du Schwung noch hast!
Hab das Knie ich auch gebeuget,
Stier quer zum Hang gestellt,
Dieser Schwung, der unglücksel'ge,
Hat mich wie der Blitz gefällt.
Ohrensausen viele Stunden,
Knie zerschlagen, müd und matt,
Rock und Hosen voller Wunden,
War mein ganzes Resultat!

Telemark.

Bedingt Zentrifugalkraft!" — Ia, so geht's! — Noch einen Schwung! Da komm' ich schon geflogen! Kopfüber fahr ich in den Schnee hinein! Tot glaubt ich mich, als ich ans Licht gelangte! Berstaucht den Arm! geschürfet Hand und Bein! Die Schuld: Zentrifugalkraft, die verdammte!

Genug der Schwünge, meine sind getan! Die Lehre hab' aus beiden ich gezogen: Beim Telemark fliegt man gleich Kopf voran, Beim Christiania rüdwärts kommst geklogen!

Stiföhre gut, das Barometer hoch; Ein leicht gefrorner Hang und nicht zu steil. Ein Telemark! Mein Herz, was willst du noch? Nun frisch ans Werk! Und dreimal: Ski Allheil! Doch halt! Die Uebung will studieret sein! Zum ersten heißt's: "Den Fuß Schrittlänge vor, Belastet, stark gebeugt das rechte Bein, Huß links, ruh' auf den Zehn, der Kopf empor. Zur Sprungstellung! — Geschwindigkeit — so steht's — Der Fahrt wie auch zum Radius des Bogen

Der notwendige Winterspaziergang.

In welcher Jahreszeit ist Spazierengehen am notwensbigsten? Selbstverständlich im Winter! Denn im Sommer genießt man bei stets offenen Fenstern überall frische Luft: im Zimmer und Büro, im Vergnügungslotale und Geschäft. Dagegen in der kalten Jahreszeit sorgen die geschlossenen Türen und Fenster, Seizung, Beleuchtung und menschliche Ausdünstungen dafür, daß die Lungen oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen. Dazu kommt noch, daß man im Winter meist schwerere und mehr Speisen genießt, zu deren Berarbeitung und Berbrennung im Körper erst recht viel Bewegung und Sauerstoff nötig sind. Und trokdem versbringen die meisten ihre freie Zeit in Stubengefangenschaft. Die Städter meiden fast ängstlich jeden Marsch, benuten, wo lie nur können, die Straßenbahn. Daher das allgemeine Stubensiechtum, das große Seer der Winterleiden. Der eine flagt über Kopfschmerzen, der andere über schlechte Berdauung, der dritte über Schlaflosigkeit, und sehr viele über stän= dige Erkältung. Ihnen allen kann geholfen werden durch förperliche Bewegung in der frischen Winterluft. Denn diese ist reiner, erfrischender, fräftigender als die schwüle Sommer= luft. Daher kommen alle vom Spazierengehen nach Saufe mit roten Wangen und lebhaften Augen, mit fröhlichen Mienen und gestärkten Nerven. Namentlich nach einem Schneefall, der alle Unreinheiten mit zur Erde reißt, bildet die Luft ein unverfälschtes Lebenselixir, eine ganz besondere Saison=Deli= tatesse für die Lungen. Die herbe, pikante Frostluft pridelt im Blute wie luftförmiger Sekt. Die klare "Winterfrische" verleiht bedeutend mehr Gesundungstraft als jede "Sommerfrische"; sie härtet den Körper ab gegen Erfältungen, regt die Nerven wohltuend an, erhöht Spannfraft und Beiterkeit des Geistes.

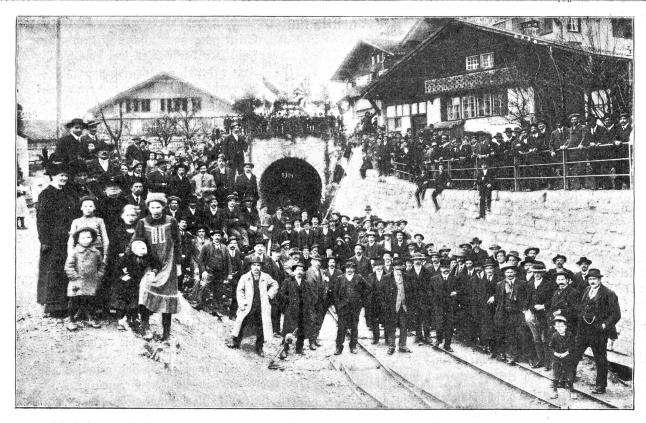
Man darf aber draußen nicht frieren, man darf nicht spazieren — schleichen, sondern muß tapfer wandern. Das treibt das Blut mit Hochdruck durch die Adern und schwemmt die Abfallstoffe weg; wohlige Wärme durchdringt alsbald den ganzen Körper. Schwächliche oder ältere Personen mögen

die Ueberkleider vor dem Ausgehen etwas wärmen. Rleidung richte sich nach der Ronstitution und Gewöhnung jedes Einzelnen. Ein Halstuch durfen nur Kränkliche tragen. Man muß den Hals abhärten wie die Matrosen, dann werden um 99 Prozent abnehmen Seiserkeit, Sals= und Lungen= fatarrhe. Stets halte man den Mund geschlossen und atme durch die Nase, um die Einatmungsluft anzuwärmen. Biel Plaudern taugt nicht zum Winterspaziergang. Empfindliche Personen können bei windigem Wetter einen auf der Wind= seite durch Säuser oder Gebuich geschütten Weg sich aussuchen und nötigenfalls den Regenschirm als Windschutz vorhalten. Wandert man aus der Stadt hinaus, so gehe man nie dem Winde nach, sonst muß man die von der Stadt her wehende verschlechterte Luft auch draußen einatmen. Man gehe dem Winde entgegen oder nach einer der beiden Seiten hin. Die stillste, mildeste, gleichmäßigste Atmosphäre befindet sich im Walde.

Rur nicht luftscheu werden im Winker, nur nicht den Körper der Außenluft entwöhnen und durch das trockenswarme Zimmerklima verzärteln. Auch bei Schnupfen scheue man die frische Luft nicht; sie erleichtert sogar die Beschwersden, bessert die Rasenatmung, vertreibt den Kopfdruck, beseitigt das Unlustgefühl.

Mindestens eine Stunde täglich stramm marschieren. Viele können dies mit ihrer Berufstätigkeit verbinden, indem sie zu ihren Berufslokalen auf Umwegen gehen. Wer am Tage keine Zeit oder Gelegenheit hat, wandere früh morgens oder abends durch die beleuchteten Straßen in ein entserntes Geschäft, um dort etwas für den Haushalt zu kaufen, oder gehe zum stets interessanten Bahnhof. Aber heute noch fange man mit dem regelmäßigen Spaziergange an, nicht erst morgen. Nur nicht aufschieben, sich durch gar nichts abhalten lassen! Sonst kommt Mutter Natur mit der Zuchtrute in Gestalt einer Krankheit.

Sonntags und Festtags gehe es dann in mehrstündigem Marsche stets weiter hinaus mit Kind und Regel. Wie? Jetzt



Das Westportal des Brienz-Dorf-Cunnels der Brienzerseebahn am 4. Dezember 1914.

im Winter, wo alles kahl und tot und verschneit daliegt? Nur die Augen aufgetan! Dann sieht man auch jetzt viel Sehenswertes. Wunderbar sind doch Bäume und Sträucher im glitzernden Rauhreif oder mit ihren grotesken Schneebeshängen. Der Großstädter wandere auch in entfernte Stadtetiele: da kann er das Werden und Wachsen seiner Beimat verfolgen; immer wieder wird er eigenartige Bauten, intersessante Säuser, neue Runstdenkmäler und Rulturmerkwürdigsteiten entdecken. Der Kleinstädter gehe hinaus auf die Dörsfer, sehe sich Land und Leute der Umgegend an, betrachte

die praktische Eigenartigkeit der Bauernhäuser, betrachte die ehrwürdigen Dorflinden, die altertümlichen Kirchen, die Friedhöfe mit ihren oft naiven Grabinschriften. Solche Wanderungen bieten einen föstlichen Schatz von Beobachtungen, bringen reichen Genuß und Gewinn für Körper und Geist. Der Blick wird geschärft, das Wissen erweitert, das Gemüt erfreut. Dies sind dann noch wertvolle Zugaben zur förperlichen Gesundungskraft, die der Winterspaziergang stets verleiht.

3um Durchstich des Brienz=Dorf=Tunnels der Brienzerseebahn.

Umtost von dem Rriegslärm der sehr driftlichen Groß= mächte und waffenbewehrt zum Schut ihrer Grenzen, fährt unser liebes Baterland dennoch fort, an den Werken des Friedens zu arbeiten. Ein solches Werk ist auch die vielum= strittene Brienzerseebahn, die nach mannigfachen Hemmnissen voraussichtlich im Sommer dieses Jahres zum Betrieb fertig gestellt sein wird. Der Briengdorftunnel, welcher in einer Länge von 895 Metern von der Nähe der Station unter der Landstraße und dem zeitweise ungebärdigen Trachtbach durchschlüpft, führt oberhalb des Dorfes bis gegen dessen Weende und gab, in unregstelmäßigen Bachschutt einge= bettet, der Unternehmung Favetto, Boßhard & Steiner nicht wenig zu ichaffen. Die Brienzer benutten die Gelegenheit, indem sie der gleichen Unternehmung die Erstellung eines das ganze Dorf flankierenden Seeufer-Quais übertrugen, zu dessen Auffüllung die enormen Massen des Tunnelschuttes verwendet wurden.

Die Bahnlinie Brienz-Interlaken mit mehreren Tunnels und stolzen Biadukten wird mit ihren Aussichten auf den See und die beidseitigen Gebirge eine Augenweide der Reisenden sein.

War es Zufall oder Absicht der Leitenden, daß der

Durchbruch des Brienzertunnels auf den Borabend des Tages der heiligen Barbara fiel, welche die Patronin der Artillerie, aber auch der Mineure ist? Daß die Tunnelarbeiter froh waren, das Schlimmste und Gefährlichste hinster sich zu haben, konnte sich jeder ausdenken, der sie herauskommen sah von ihren Tag- und Nachtschichten, fahl und müde, schlammbedeckt, von den schweren Stiefeln bis zur zerknüllten Sutschebe, die trübe brennenden Grubenlampen in den harten Händen schlenkernd. Ein unscheindares Seldentum der Arbeit hat sich vor unsern Augen vollzogen, kleinere Unfälle waren fast Tagesereignis, als einziges Opfer aber ist zu beklagen der Familienvater Bassati, ein beliebter und geschätzter Borarbeiter, der von einem Rollwagen tötlich verletzt wurde. Seine Arbeitsgenossen und die teilnehmende Dorsschaft geleiteten ihn zum Grabe.

Aber am Nachmittage des 3. Dezember knallten mächetig die Böller in langer Kanonade; an den Felsen rechts und links vom See rollten die Echo von Kluft zu Kluft und verkündeten dis ins Bödeli hinunter einen neuen Sieg der Technit und der zähen Arbeitskraft. Tags darauf vereinigten sich die Arbeiter in farbenreichen Festtagskleidern zu einer ihnen von der Unternehmung gebotenen Feier.