

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

Band: 5 (1915)

Heft: 25

Artikel: Der gesundheitliche Wert der Waldluft

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-637476>

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: 18.02.2026

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

Hand. Hier sieht man Fälle, die als „Wunder der Chirurgie“ den Weg durch alle Zeitungen nehmen werden. Wie schon sein Name sagt, werden in dem Lazarett nur ausschließlich Kieferverletzungen behandelt, und wer schon irgendwie die Wirkung einer Granate oder eines Querschlägers am menschlichen Körper gesehen hat, der kann sich einen Begriff machen, was es heißt, wenn ein solches Geschoß das Gesicht eines Soldaten weglegt. Nicht mit Unrecht wird Professor Bruhn ein Architekt in seinem Fach genannt. Eine weggerissene Kopfhälfte hält er Stück für Stück wieder an, wobei er die Knochenstücke, die zum Erhalt des Kiefers bestimmt sind, aus dem Schienbein nimmt, die Fleischstücke aus dem Oberarm, die Lippenschleimhaut aus dem Schlund. Es wurde mir ein Soldat gezeigt, dem eine Granate das Gesicht von der Kehle bis zur Nasenwurzel einerseits, bis zum Ohr andererseits weggerissen hatte. Die erste bei der Einlieferung aufgenommene Photographie machte sogar auf Professor Bruhn anfänglich einen lähmenden Eindruck. Heute spricht, ist, atmet der Mann wieder, hat Nase, Lippen und Zähne. Zwei Rippenstücke aus seinem Körper gaben die Kiefer ab. Unser Landsmann, Dr. Wüst, den die schweizerische Bundesregierung zu Studienzwecken in das Kieferlazarett entsandt hat, ist glücklich, unter so genialer Leitung arbeiten zu können. Er trug mir Grüße an die Schweiz auf mit der Hoffnung, es möchten noch andere Schweizer Aerzte diese Triumphe deutscher Chirurgiekunst in Augenschein nehmen können. Auch im Düsseldorfer Krankenhaus war bis in diese Tage ein Schweizer Arzt, Dr. Töpfner, Luzern, beschäftigt, über dessen Tüchtigkeit und Liebenswürdigkeit Generaloberarzt Dr. Bungeroth, der mich durch sein Reich führte, des Lobes voll war. Ob man in dem Leiter des Kieferlazarettes den Techniker oder den Menschenfreund mehr bewundern soll? Professor Bruhn

glaubte nämlich, mit der Leitung des riesigen Mannesmann-Lazarettes seiner Arbeitsfähigkeit noch nicht genug zugeschrieben zu haben, er öffnete sein eigenes Haus den deutschen und feindlichen Verwundeten, insbesondere den letzteren, um gegen jeden Vorwurf gefest zu sein, er tue in seiner amtlichen Eigenschaft am Feinde mehr Gutes, als eines Menschen Pflicht ist. An einem sonnigen Frühlingsnachmittag zeigte mir Professor Brun zunächst seinen blühenden Garten: „Das ist mein schönster Krankensaal!“ Weich in Liegestühle gebettet lagen die Verwundeten im warmen Sonnengold. Ein Wink und es quoll weiß aus Tür und Tor herein, neugierige Verwundete, viele mit Drahtgestellen um den fürchterlich zugerichteten Kopf. Die mit dem gelben abgestempelten Streifen um den Arm sind kriegsgefangene Franzosen. „Bitte, sprechen Sie nur mit ihnen.“ Und ich plauderte mit ihnen wie mit den Deutschen, die mit den französischen Kameraden ihre Scherze trieben. Ein französischer Oberstleutnant, die Tricolore um den Arm, erzählte bereitwillig von seinen Kriegserlebnissen und die deutschen Offiziere lachten freundlich dazwischen. Krieg und Feindschaft, das lag alles in weiter Ferne. Der deutsche Arzt sieht in allen seinen Patienten nur noch den Menschen. Auch die Gefangenen hatten mit ihren künstlichen Zähnen zweiundzwanzigkarätiges Gold in den Mund bekommen. Wer das bezahle, fragte ich kopfschüttelnd. „Der Fiskus ist dazu freilich nicht in der Lage,“ antwortete Professor Bruhn lächelnd, „aber wie ich zu meinem Geld komme, will ich Ihnen erzählen.“ Und er zeigte mir goldene Medaillen, Ringe, Schmucksachen, die ihm von Bewunderern seiner Kunst zum Einschmelzen zugeschickt wurden.

Allenthalben in Deutschland kommen jetzt Invalidenschulen in die Höhe, wo die Verwundeten, die ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausführen können, unentwegt zu einem anderen angelernt werden.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

„Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Kühlung nimmt ein prächtiges Dach schattender Bäume mich ein. In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf einmal die Landschaft und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend empor. Nur verstoßen durchdringt der Zweige laubisches Gitter sparsames Licht, und es blickt lachend das Blaue hinein.“ Schiller: Der Spaziergang.

Aus dem brennenden, blendenden Sonnenschein, von der glut schwangeren, staubigen Straße hineinzugehen in das Waldesdunkel und in die Waldesluhle: Welch eine Erquickung, was für eine Wohltat ist das! In den Wald bringt nicht die ermattende, nervenerschlaffende Schwüle des Sommers. Daher bildet er in der heißen Jahreszeit den besten und gesündesten Aufenthaltsort für alle empfindlichen, schwächlichen, kränklichen und genesenden Personen. Auch die „Vollblütigen und Vollsaftigen“, denen in der Hitze das „Blut beängstigend zu Kopfe steigt“, finden hier Erfrischung und Labsal. Direkt heilsam wirkt das düstere Waldesgrün auf schwache oder frische Augen, wobei auch die feuchte Luft eine günstige Rolle spielt. Fortwährend findet eine Verdunstung großer Wassermengen aus den Blättern der Bäume statt. Nach wissenschaftlicher Berechnung verdunstet eine einzige Eiche aus etwa 700,000 Blättern in ihrer Vegetationszeit ungefähr vom 18. Mai bis zum 25. Oktober 120,000 Kilogramm Wasser, also in 24 Stunden die ungeheure Masse von 750 Kilogramm. Alle Bäume und Sträucher, sowie alle Farne und Moose am Erdboden stellen Reservoirs dar für das Wasser, das sie aus dem Boden und im Regen aufsaugen und dann an die Luft abgeben. Diese Feuchtigkeit bildet einen wohltuenden Gegen-

satz zu der Sommerluft im Freiland, welche beim Atmen die Schleimhäute in Mund und Nase unangenehm austrocknet.

Das grüne Dach des Waldesdomes schützt auch vor dem schnellen Eindringen von Luftströmungen. Daher sind die Temperaturunterschiede, die Tageschwankungen im Wald weit geringer als auf dem Felde, die Witterungsgegensätze nicht so jäh und grell. Der gleiche Vorteil ist auch in der kalten, rauhen Jahreszeit sehr schätzenswert, wird aber leider nicht genügend ausgenutzt. Gerade im Herbst und Winter, wenn scharfe Winde, namentlich die gefürchteten Ostwinde herrschen, sollten empfindliche Spaziergänger nur im Walde wandern, wo der Bäume dichter Bestand sie gegen diese Unbilden der Witterung am besten schützt.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft wird besonders erhöht durch ihre Reinheit, durch ihr Freisein von Ruß und Rauch, von Dämpfen und schädlichen Gasen, welche die Stadtluft verpesten. Die zahllosen Äste, Zweige und Blätter der Bäume wirken gegenüber dem aus der Luft herabfliegenden Staub und den Bakterien wie Filter, die nur die gereinigte Luft durchlassen. Im Walde selbst aber kann kein Staub sich bilden, weil der Wind dort nur schwach und der Boden mit einer Laub-, Rasen- oder Moosschicht bedeckt ist. Wie kostbar ist solche feim- und staubfreie Luft für unsere Gesundheit, wie überaus wertvoll namentlich für Hals- und Lungenleidende! Sogar heilkräftig wird sie noch durch den größeren Gehalt an Sauerstoff und Ozon. Die vielen Milliarden von Blättern an den Bäumen des Waldes erzeugen unter dem Einflusse des Lichtes große Mengen von dem für unsere Atemluft so nötigen Sauerstoff und verbrauchen dafür die unserem Organismus schäd-

liche Kohlensäure. Immer mehr wird ärztlicherseits die sogenannte Sauerstofftherapie in der Heilkunde angewandt. Diese unerlässliche Lebenslust, dieses kostbare Atmungselixier, bietet uns die Natur im Walde in üppiger Verschwendung dar, oft noch gewürzt mit wohlriechenden ätherischen Oelen. Wie eine besonders wohltheilende Speise dazu verführt, daß man mehr genießt, als zur Stillung des Hungers notwendig ist, so treibt auch des Waldes ambrosische Lungen- speise den Spaziergänger unwillkürlich zum tieferen, volleren

Atmen. Eine gesundheitsfreudige Lust, in recht tiefen Zügen diese Luft einzutragen, ergreift uns, begierig saugen die Lungen das Labsal ein, schneller und höher dehnt und weitet sich die Brust. Das sind die gesegneten Stunden, in denen der Organismus Lebenskraft auffspeichert als Reservefond für schwere Tage des Krankseins oder der übermäßigen Arbeit.

Alle diese verschiedenen hohen Gesundheitswerte beut uns der Wald!

Dr. Th.

Wäge Mädin.

Es Gleichichtli us em Ämmethal, erzellt vom Simon Gfeller.

Es isch sâlb Winter dene Säuline wohl do, hei si chli toll Burscht um e hächi Natur gha, sâscht wäre si i dem halte Steweli inn erfrore. U Peklin isch es wohl cho, het er es asäheligs Chrummlis voll Härdöpfel un e Brügi voll Ufläsobs gha, sâscht wärin ihm di Tierli no sawst z'mitts i der Maschtig inne düregheit. Nume het ne du dä groß Huusse Härdöpfel verführt, daß er no-n-es par Seck voll dervo het verchauft u zweni übersinnet, wi läng daß si der Winter chönnt streke. Un eso het es si du zuetret, daß Pekli schier vor d'Fuer use cho isch, lang gâb der Hustagen isch do gsi. Bigryflig het er du wider chli der bitrûchte Würlichkeit müezen us besseri Bei hälfe. We men ihn het ghört brichte, hei di Säu to u bravet, daß me si drüber het müezen ufhalte. Emel so gäge drei Zäntner het de eimi frâveli gwoge. Im Aede heige si Späd, es Tischmässer chönnt me samt em Hefti ahesteide, gâb men ufs Fleisch chäm.

Derewâg het er de Händlere die Säu bischriben u atreit u gradeinâscht e Chäuser zuehglödt gha. Der Stuzhüslemege, e dide Pfuuji mit eme lange Schnauz u ere Stimmo, wo ein gäng gmahnet het a Schüfeizi mit Späd gräubi drin, isch se zersch do luege.

Wo-n=er gäg em Hüsli uehen isch do z'pyschte, isch es Peklin doch nümme ganz wohl gsi bi der Sach. Er het afoh zruggbuechtabieren i aller Strengi u gleit: Heh hm jo — di Säuli sigi i der Letschi us wahrchynlig schier fâhlbar gsi, si heigi nümme me so rächt gfrässe. Es dñech ne sie heigi vil g'leidet; aber er heig nîd chönne druf do, was hinger ne fig. Bilicht heigi se d'Ratte z'fasch ploget, si sigi emel z'Macht gäng e so uruejig gsi.

Der Stuzhüsler het nîd vil druf gseit, u Pekli isch ihm go 's Säusteltöri usmache. Iez het der Stuzhüsler ersch nüt me gleit. Langgäng isch er über d'Säustelwang ihe glâge u het i das Säusteli ihe g'gäuet. Numen um d'Muleggen het's ihm zodet, wi we ne dä mit de Hörndline stüpfti u siner chlynen Neugli hei vor Tüfslüchtig ganz glizeret.

Aendtige het si Peklin nümme mögen überha u fragt so verschochne: „Un jez, wi gfalle si-n-Ech?“

„Hm“, pârschet der Stuzhüsler drâdig, „zum Mezge si sie mer wohl höch uf de Beine. Die wâri besser ngrichtet für's Springe, der Schmuß u 's Fleisch plogeti se nüt. We si 's Winterburscht liehi goh u si täti ethâäre, so chönnt se vilicht uf Basel ahe gâb a Poschtwage. Zersch mueß i aber dâich do no schrybe!“

Dermitt het er der Stäcken unger en Arm gnoh un isch gange, ohni es Bott z'tue.

Natürlig het er di Gschicht vo dene magere Poscht-säuline im ganze Revier umen ustreichlet. Es het e Värme gâh, oppis erschrödeligs, u Pekli het e Heidemüeh gha, bis er ne numen isch los gsi — vo vil löse, herjeh, gar nüt z'rede.

Es par Tag het si Pekli schier hingernider g'ergeret wâge dem Säulärme u hätt der Stuzhüsler am liebschte mögen erwörgge. E fövel gärn wi-n=er hätt es Chuehli

zueheto — Heu wâr jo-n=es styss Stödli uf der Bühni glâge — aber wo Gält hârnâh? Jo, das isch e herti Nuss gsi für ihn. Aendtige het er e Rank funga. Chuehli zchaufe het er les vermöge; aber er het eis ihedinget un a d'Fuer gnoh. Iez isch emel gleich eis im Stal gstanze. Un jez het Peklin 's Löben ume gfreut, jez het er der Chnopf frûcherdings usto. Schier Tag u Nacht isch er i de Säze gsi oder im Steweli usse gruppet u het dem Tierli gchlüttterlet u ghrätzlet. Er het nîd nogâh mit Puze bis 's ganze Fâl glänzt het wi-n=e Spiegel. Derno het er es Täfeli ob e Baareladen uehengaglet, dert isch mit Farbliwîs schön drus mole gsi der Name „Chroni“.

Wo-n=er als het im Greis gha, isch er wider hinger e Tisch ghocket u het d'Fädere lo übersch Papir tanze. Di Vollkommeni hätt zuehe sölle. Er isch wider ganz angerhalb-sturme gsi wâgere u desume gfägiert, daß ihm d'Hose gschlötter nume so gfelutet hei. Di Scheichli hei der ganz Tag zäberlet u gfsiperet, es het ein nienera bas g'mahnet weder a d'Gable vome Heuwänder, wo im schönschte Lauf isch. No ob em stillstoh isch er gäng vo em Bei ufs angere trâtschet.

U si mer de öppen einisch en Augeblick alleini gsi, wi-m=e Schwid het er voren afoh stürme. I bi halt der enzig Mönisch gsi, wo-n=er vor ihm het dörfe 's Härz us' schütte. Vor mir het er nüt heimligs gha u mer de didischsider Asichten über d'Lüt u 's Wältwâse ghoris zerglideret.

„Ue“, het er einisch gseit, „Wybervolch u Mannevold das si zweuergartig Zwâtschge. Was 's Mannevold ab trifft, di solli gäderig und knochet sy. Fleisch u Schmuß bruhe die nîd viel az'hâiche, besser z'spitz weder z'feib. D'Feissi isch eini vo de wüeschtichte Untugete, wo-n=es ha gâh, si macht se nume schlampig u fuul u bringt sen alletwâgen i Hingerlig. Mit em Wybervolch — uha, das isch e zweuti Sach. Die sölle rund sy, wi we si ab em Drâihbank chämi, u schön teigg u griffig, daß me nîd blau Moise dervotreat, wo me numen a se chunnt. Das sölle es Arüehre sy wi zähefrântige Chittelbröstlisamet. E Mannevoldharm — Städdebärgstârne! — dä sölle usgöh, wi we me ne-n=us Wâlleselstümpfe zâme drâihet hätt. In e Wybervolcharm hingäge sölle me chönne Tümpfi drücke wi i frûschem Ante. 's Mannevoldch u 's Wybervolch weisch Mulch, das isch wi der Rauft u 's Lingen am Brot. 's Mannevoldch sölle em Rauft glyche u 's Wybervolch em Linge. U bi mir u Mädin stimmt das ufs Loch. I bi frili e chli e düre Straffel u schieße niemere d'Ungerzüg vo der obere Tili ahe mit em Chopf. Aber vürersch han i gäng no gleitiger weder die meischte Junge. Zähng fâhle mer no les Halbdöze u der Ote het mi no nie ploget. Ein fâlein Männlein; aber ein tapfer Mânnlein! We-n=i de Mädin z'Chilche füehrti oder z'Mârit — Städdeletärnetägel! — es gieng de no mängem es Heiterloch uf, daß er'schi a Peklin überluegt un überlüpft heig. We me wil wüsse, was mit eim sig, mueß me nume luege, was er für-n=e Frau heig. Dertdüre tuet me si nîd gschwing überhaue!“ (Schluß folgt.)