

Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst
Band: 7 (1917)
Heft: 4

Artikel: Schlittschuhlaufen als gesundester Wintersport
Autor: Gotthilf, Otto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-633444>

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: 06.02.2026

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

Jüh, vermählt, die sich 1798 vor den Franzosen nach Bern geflüchtet hatte. Die Ehe blieb kinderlos. Stettler starb am 29. Februar 1858.

K. L. Stettler schrieb nach Ablauf seiner politischen Wirksamkeit mit Hingebung Geschichte. Er verfaßte eine treffliche Schilderung Adrians von Bubenbergs, eine zweibändige, mit den Ansichten der Schlösser geschmückte Historische Topographie des Kantons Bern und 6 Bände Genealogie der bernischen Adelsgeschlechter; die beiden letzten Werke sind bloß als Manuskripte auf uns übergekommen.

Im Jahre 1845 schrieb er seine „Erinnerungen“ nieder; sie sind in den bis heute veröffentlichten Stücken so interessant und aufschlußreich, daß man sie mit großem Genuß liest. Das alte Bern wacht aus diesen Blättern auf; wie wenn wir alles selbst miterlebten, kommen uns jene Zeiten nahe. Ganz besonders bemerkenswert ist die Tagebuchschilderung seiner Ergebnisse im Unglücksjahr 1798; sie sind im Taschenbuch 1910 veröffentlicht. Sie sind mit einer erstaunlichen Wahrheitsliebe und Objektivität vorgetragen. Mit einer Eindringlichkeit sondergleichen führen sie uns den unglücklichen Zustand von Mut- und Vertrauenslosigkeit vor Augen, wie er in jenen düsteren Februar- und Märztagen in unserem Vaterlande geherrscht. Man gewinnt den Eindruck, daß die Katastrophe nur durch die bodenlosen politischen Zustände im alten Bern, die jedes Zusammengehörigkeitsgefühl und jedes Vertrauen zwischen Volk und Regierung ausschloß, möglich wurde. Unbewußt hat Stettler in diesem Teil seiner Memoiren ein vernichtendes Urteil über die aristokratische Regierungsform, wie seine Väter sie pflegten, ausgesprochen.

Im Taschenbuch auf das folgende Jahr finden wir interessante Erlebnisse aus den Jahren unmittelbar vor dem Uebergang geschildert. So eine Reise nach Basel und Brunntrut im September 1795, für jene Zeit schon eine Tour, über die man etwas zu erzählen wußte; dann einen Ausritt des Äußeren Standes (1796). — Die patrizische Jungmannschaft Berns hatte sich zu einer eigenen Gesellschaft, dem sogenannten „Neukern Stand“, zusammengeschlossen, in der sie das Leben und Treiben ihrer Väter in fingierten Chargen nachahmte, sich so auf die eigene spätere Wirksamkeit als Regierende vorbereitend. — Ferner enthält das Taschenbuch 1912 den Bericht über eine Besichtigung der Schanzen in Hünningen 1797, über eine Ostermontagsfeier des „Neukern Standes“ 1797, über eine Dragonermusterung in Kirchberg und über ein Artillerieübungslager auf dem Wylerfeld im gleichen Jahre.

Noch weiter zurück reichen die Erinnerungen, die in den folgenden Taschenbüchern veröffentlicht sind. Im Winter 1793/94 besuchte Stettler zur Vervollständigung seiner militärischen Ausbildung ein Artillerielager in Basel. Von dort zurückgekehrt, ließ er sich in „Frauenzimmergesellschaft“ — in Tanzkränzchen — und im „Neukern Stand“ seine gesellschaftliche Bildung angelegen sein. Mit köstlicher Offenheit gesteht er, daß es ihm bei dieser letzteren Institution weniger um „die Theilnahme an den edleren Zwecken, Bekanntmachung mit den Formen unseres Freistaates, Übung im öffentlichen Vortrag, Vereinigung aller Stände der

Burgerschaft u.“, als vielmehr darum zu tun war, „an den gastrischen Genüssen, und an den oft durch den dabei vorkommenden Witz sehr unterhaltenden Sitzungen theil zu



Karl Ludwig Stettler, 1773—1858.

Nach einem Selbstbild von A. Walch, im Besitze des Herrn Architekt W. Stettler v. Graffenried.

nehmen.“ — Wir lesen diesen Teil der Erinnerungen im „Taschenbuch auf das Jahr 1917“. Er ist besonders dadurch interessant und köstlich, daß Stettler darin seine Jugendstreiche schildert und zwar mit der Behaglichkeit und Breite, mit der alte Akademiker gerne ihre Studentenstreiche erzählen. Diese Stellen illustrieren trefflich die Tatsache, daß die Jugend von dazumal nicht besser war als die von heute, wie man das des öftern behaupten hört. Im Gegenteil, die Jeunesse dorée des alten Bern erlaubte sich in studentischer Ausgelassenheit noch ein Erkleckliches mehr als die heutigen Mosenöhne. Was würden wir heute dazu sagen, wenn ein toller Zecherhaufe, nachdem er Gläser und Flaschen zertrümmert und auf die Gasse hinausgeworfen und die Tische zerstampft, mit Musik die Straße hinunter zöge, um die von der Polizei eingesteckten Radaubröder zu befreien, hernach Fässer und Büten den Stalben hinunterrollte, hierauf dem mißbeliebigen Münsterpfarrer, der gegen das wüste Treiben öffentlich aufzutreten wagte, das Fenster einschlug? Pfarrer Müsli, dem damals solches widerfuhr, erhielt zwar vor Gericht Genugthuung, aber Stettler selber fand, daß man mit dem Uebeltäter recht glimpflich umgegangen sei. Die Buße von 80 Pfund, obschon sie ihm ungefähr eine Quartalbesoldung weggenommen, sei bald verschmerzt gewesen.

(Schluß folgt.)

Schlittschuhlaufen als gesündester Wintersport.

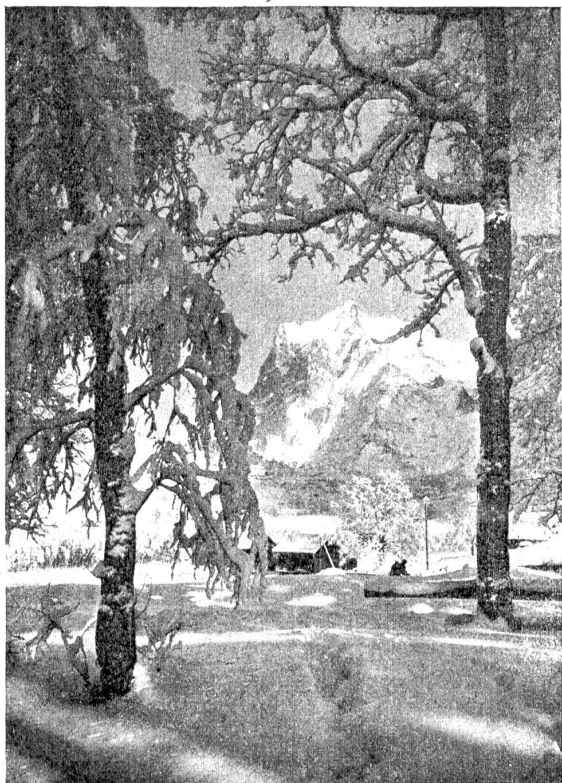
Von Dr. Otto Gotthilf.

Ach, verging selber der Ruhm dessen nicht,
Welcher dem Fuß Flügel erfand,
Und sollte der unsterblich nicht sein.
Der Gesundheit und Freuden erfand,
Die das Roß, mutig im Lauf, niemals gab,
Welche der Reiche selber nicht hat.

Mit diesen Worten bejingt Klopstock in seiner Ode „Eislauf“ den leider unbekannt gebliebenen Erfinder des

schon damals, also vor über 150 Jahren, als gesund allgemein anerkannten Wintersports. Ja, Klopstock pries das Schlittschuhlaufen sogar als Gesundheitskur, indem er an Gleim schrieb: „Es ist doch schade, daß Sie, wenn Sie kränkeln, sich nicht durch Schlittschuhlaufen kurieren können. Es ist das eine der besten Kuren, wobei folgendes Rezept zu beachten:

Recipe, 4. März 1766.
3 helle Stunden des Vormittags;
2 des Nachmittags;
Gute Gesellschaft;
Viel Frühstück.



Winterlandschaft bei Grindelwald.

Item, ein wenig Nordwind zum Trunke bey der Arzenen. Treib' dieses acht Tage hinter einander. Probatum est!

Von andern erlauchten Geistern im 18. Jahrhundert erkannte namentlich Goethe den hohen hygienischen Wert des Eislaufs. Bekannt ist das schöne Bild von Kaulbach, welches den jungen Goethe beim Schlittschuhlaufen in Frankfurt darstellt. Aber damals war dieser gesunde Genuß fast nur dem männlichen Geschlecht erlaubt, während er dem weiblichen aus falsch angebrachter Brüderliebe versagt blieb. Noch Berthold Auerbach hat in seinem Romane „Wallfried“ den befremdlichen Eindruck geschildert, welchen die geistvolle und sich an Vorurteile keiner Art lehrende Annette hervorrief, als sie zum ersten Male, mit Schlittschuhen bewaffnet, über die Eisfläche dahintanzte. Die Berge des Schwarzwaldes schauten voll Verwunderung auf sie hernieder, die dunkeln Tannen murmelten sich zu, daß sich heute ein Schauspiel ereigne, welches man ehemals in diesen stillen Tälern nicht für möglich gehalten. Und unter der smaragdnen Decke — da lachten die Nixen im Bunde mit allerhand Kobolden der Meerestiefen und wunderten sich über den Anblick, welcher sich über ihren Häuptern darbot. Aber die Anmut, mit welcher sich die so schöne und herrliche Frauengestalt im Reigen drehte, die Sicherheit, mit welcher sie die ungewohnten Pfade abschritt, das Festhalten an allen ästhetischen Vorschriften, welche den Schmelz und Reiz holder Weiblichkeit erhöhen, — all dieses wirkte so wohlthuend, daß man sich bald an die Neuerung gewöhnte und sich dann zur Nachahmung entschloß.

Heute ist das glücklicherweise anders. Heute stellt gerade die Damenwelt die anmutigsten und elegantesten Vertreter zum Schlittschuhsport. Und das ist besonders in hygienischer Beziehung sehr schätzenswert. Denn es gibt gegen Bleichsucht, Blutarmut, Migräne, Nervosität und all die andern unliebenswürdigen und leider nur zu getreuen Genossen der holden Weiblichkeit kaum ein besseres Heilmittel als Schlittschuhlaufen. Gegen solche Leiden wird bekanntlich zweierlei verordnet, nämlich frische Luft und körperliche Bewegung.

Beides aber ist beim Eislauf in schönster harmonischer Weise verbunden. Da wird es auch nicht in minimaler homöopathischer Dosis verabfolgt wie beim gewöhnlichen Spazierengehen, welches meist nur ein Spazierenschleichen genannt werden kann, oder gar wie beim Spazierenfahren der Damenwelt der oberen Zehntausend, sondern es wird in unerschöpflichem Ueberschuß verzapft. Unter- und Oberkörper müssen tätig sein, um vorwärts zu kommen und das Gleichgewicht zu halten, die Muskeln müssen sich anspannen, ohne dabei überanstrengt zu werden, die Blutzirkulation wird bedeutend gesteigert, alle im Körper abgelagerten Ermüdungs- und Abfallstoffe werden weggeschwemmt, die Pulse fliegen, es klopft das Herz. Erfrischt und wie neu geboren fühlt sich der Mensch. Dazu kommt die reine, frische Winterluft, welche als unverfälschtes Lebenselixier mit tiefen, vollen Zügen in die lufthungrigen Lungen eingesogen wird! Ist es da noch ein Wunder, wenn sie alle vom Eise mit roten Wangen und fröhlichen Mienen, mit angeregten Nerven und frischen, klaren Augen nach Hause kommen?

Das Schlittschuhlaufen bildet auch die beste Lungengymnastik für eng- und schmalbrüstige Jünglinge und Jungfrauen, an denen Ruhmenhand sich mit Uebung des falschen Snachnehmens und der Stubengefangenschaft versündigt. Der große hygienische Praktiker Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer sagt hierüber: „Ich selbst halte diese Uebung für die wirksamste, um einen Brustschwachen, vulgo Schwindsuchtskandidaten, daheim im städtischen Dunstmeer ohne sonderlichen Schaden durch den Winter hindurchzubringen. Mag ihm einfaches Gehen auf holprigem, feuchtem, schneeigem Wege schlecht bekommen, so braucht er auf der Eisbahn sich nur dahinzuschwingen, um veritables Ozon in vollen Strömungen in die trockenen, lufthungrigen Lungenzellen einströmen zu lassen, in welchem Sinne ich Schlittschuhlaufen eine winterliche Bewegungskur mit Vergnügungsprämie nenne. Sollten aber ängstliche Leute sich gegen solch „Wagnis“ erklären, so bitte ich zu bemerken, daß an dem bekannten Rurorte für Schwindstüchtige zu Davos in Graubünden, in einer Bergeshöhe von beinahe 5000 Fuß und in Gletschernachbarschaft, Schlittschuhlaufen zu den beliebtesten und zuträglichsten Vergnügungen der Rurgäste zählt.“

Jedoch möchte ich dazu folgende Einschränkungen machen: Es ist nicht ratsam, daß kränkliche Leute das Schlittschuhlaufen noch lernen. Aller Anfang ist schwer und anstrengend: das gilt auch, wie jeder Eisläufer weiß, von dieser Frischluft- und Bewegungskur. Das Erlernen ist sehr ermüdend und greift die Körperkräfte ziemlich an. Daher soll man in gesunden Tagen, möglichst schon im Kindesalter, wo die verlorenen Kräfte schnell ersetzt werden und der Körper noch recht geschmeidig und gelenkig ist, sich den



Schlittschuhsport bei Grindelwald.

Mühen der Erlernung des Eisports unterziehen, dann kann man ihn auch in späteren Jahren, namentlich zur Reifezeit, ohne Schaden ausüben, selbst wenn der Körper schwächlich und weniger widerstandsfähig geworden ist.

Gesunde Erwachsene können natürlich noch jederzeit den Eislauf erlernen. Von großem hygienischen Nutzen ist dies besonders für alle Stubenhocker, Bureaubeamte, Schriftsteller und Gelehrte, deren „stodendes“ Blut dadurch wieder aufs beste zu regelrechter Zirkulation gebracht wird. Der Blutandrang zum Kopfe schwindet, die ewig kalten Füße werden wohliger warm, der Appetit hebt sich bedeutend. Auch für alle wohlbeleibten Personen bildet die regelmäßige Ausübung des Eisports die erfolgreichste winterliche Karlsbader Kur.

Wir sehen also, daß Dr. Niemeyer vollkommen recht hat, wenn er das Schlittschuhlaufen als „winterliche Bewegungskur mit Vergnügungsprämie“ preist. Darum, ihr Städter, Jung und Alt, kommt heraus „aus der Häuser dumpfen Gemächern und aus der Straßen quetschender Enge“ auf die kristallene Fläche der Eisbahn und in Gottes frische, freie Natur, stärkt eure schlaffen Glieder durch anmutige, spielend sich betätigende Bewegung!



Schlittschuhsport auf dem Egelmösi bei Bern.

≡ Winter. ≡

Nun liegt in reicher Fülle
Der Schnee auf Feld und Flur
Und deckt mit weicher Hülle
Die schlafende Natur.

Der Wald nur noch zuweilen
Rauscht fernen Wegen zu;
Denn Schlittenglödlein eilen
Vorbei an seiner Ruh' . . .

Wohl, wenn in Winterzeiten
Das alte Herz noch singt,
Hört es die Glödlein läuten,
Die froh das Leben schwingt.

Walter Dietiker.

Die Teufel auf der Himmelswiese.

Von R. Baumbach.

Bekanntlich kommen gute Kinder, wenn sie sterben, in den Himmel und werden Engel. Wenn ihr aber etwa glaubt, daß sie dort den lieben, langen Tag nichts tun als herumfliegen und hinter den Wolken Verstecken spielen, so irrt ihr euch.

Die Engelfinder sind schulpflichtig wie die Buben und Mädchen auf der Erde und müssen an den Wochentagen vormittags drei und nachmittags zwei Stunden in der Engelschule sitzen. Da schreiben sie mit goldenen Griffeln auf silberne Tafeln, und statt der Abcbücher haben sie Märchenbücher mit bunten Bildern. Geographie lernen sie nicht, denn wozu braucht man im Himmel Erdkunde, und das Einmaleins kennt man in der Ewigkeit gar nicht. Engelschullehrer ist der Doktor Faust. Der war auf Erden Magister, und wegen einer gewissen Geschichte, die nicht

hierher gehört, muß er noch dreitausend Jahre im Himmel Schule halten, ehe die großen Ferien für ihn beginnen. Mittwoch und Samstag nachmittag haben die kleinen Engel frei; dann werden sie vom Doktor Faust auf der Milchstraße spazieren geführt. Sonntags aber dürfen sie vor dem Himmelstor auf der großen Wiese spielen, und darauf freuen sie sich schon die ganze Woche: Die Wiese ist nicht grün, sondern blau, und tausend und abertausend silberne und goldene Blumen wachsen darauf. Die leuchten in der Nacht, und wir Menschen nennen sie Sterne.

Wenn sich die Engel vor dem Himmelstor herumtummeln, ist der Doktor Faust nicht zugegen, denn der muß sich am Sonntag von der Mühsal der vergangenen Woche erholen. Die Aufsicht führt dann der heilige Petrus, der am Himmelstor Wache hält. Er paßt auf, daß es beim Spiel hübsch ordentlich zugeht und daß sich keiner verläuft oder verfliegt; wenn sich aber einmal einer zu weit vom Tor entfernt, so pfeift er auf seinem goldenen Schlüssel, das heißt „Zurück“!

Einmal, es war gerade sehr heiß im Himmel, ist der heilige Petrus eingeschlafen. Wie das die Engel gemerkt haben, sind sie ausgeschwärmt dahin und dorthin und haben sich über die ganze Wiese zerstreut. Die Unternehmendsten von ihnen aber sind auf Entdeckungen ausgegangen und sind am End an die Stelle gekommen, wo die Welt mit Brettern zugeschlagen ist. Erst haben sie gesucht, ob nicht irgendwo eine Ritze wäre, durch welche man blinzeln könne, dann aber, wie sie keine Lücke gefunden, sind sie die Bretterwand hinaufgeklettert und -geflattert und haben hinübergeschaut.

Drüben auf der andern Seite war die Hölle, und vor dem Höllentor hat sich just eine Menge kleiner Teufel herumgetrieben. Die waren kohlschwarz und hatten Hörner am Kopf und hinten lange Schwänze. Zufälligerweise sah einer von ihnen in die Höhe und nahm die Engel wahr und alsbald baten sie flehentlich, die Engel möchten sie auf kurze Zeit in den Himmel lassen, sie wollten sich ganz fein und manierlich aufführen.

Das hat die Engel erbarmt, und weil ihnen die kleinen schwarzen Kerle gefielen, so haben sie gemeint, man könne den armen Teufeln das unschuldige Vergnügen wohl gönnen. Einer von ihnen hat gewußt, wo die Jakobsleiter steht. Die haben sie aus der Rumpfkammer herbeigeschleppt (Sanft Peter war zum Glück noch nicht aufgewacht), haben sie über die Bretterverzäunung gehoben und hinab in die