

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst             |
| <b>Band:</b>        | 7 (1917)  |
| <b>Heft:</b>        | 4   |
| <b>Artikel:</b>     | Schlittschuhlaufen als gesundester Wintersport  |
| <b>Autor:</b>       | Gotthilf, Otto  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-633444">https://doi.org/10.5169/seals-633444</a> |

### 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>**

Tüx, 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 Hingabe Geschichte. Er verfasste eine treffliche Schilderung Adriens von Bubenberg, 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 auffallend, 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 Übergang geschildert. So eine Reise nach Basel und Brünn im September 1795, für jene Zeit schon eine Tour, über die man etwas zu erzählen wußte; dann einen Ausritt des Neujahrs Standes (1796). — Die patrizische Jungmannschaft Berns hatte sich zu einer eigenen Gesellschaft, dem sogenannten „Neujahrs 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 Hüning 1797, über eine Ostermontagsfeier des „Neujahrs 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 „Neujahrs Stand“ seine gesellschaftliche Bildung angelegen sein. Mit törichter 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 ic.“, 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 Selbstbildnis von A. Walch, im Besitz des Herrn Architekts W. Stettler-v. Graffenreid.

nehmen.“ — Wir lesen diesen Teil der Erinnerungen im „Taschenbuch auf das Jahr 1917“. Er ist besonders dadurch interessant und töricht, 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 öfters behaupten hört. Im Gegenteil, die Jeunesse dorée des alten Bern erlaubte sich in studentischer Ausgelassenheit noch ein Erfleißliches mehr als die heutigen Musenföhne. 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 eingelockten Radaubrüder zu befreien, hernach Fässer und Bütteln den Stalden hinunterrollte, hierauf dem mißbeliebigen Münsterpfarrer, der gegen das wüste Treiben öffentlich aufzutreten wagt, das Fenster einschläge? Pfarrer Müslin, dem damals solches widerfuhr, erhielt zwar vor Gericht Genugtuung, aber Stettler selber fand, daß man mit dem Uebelräter recht glimpflich umgegangen sei. Die Buße von 80 Pfund, obwohl sie ihm ungefähr eine Quartalsbeholdung weggenommen, sei bald verschmerzt gewesen.

(Schluß folgt.)

## Schlittschuhlaufen als gesundester Wintersport.

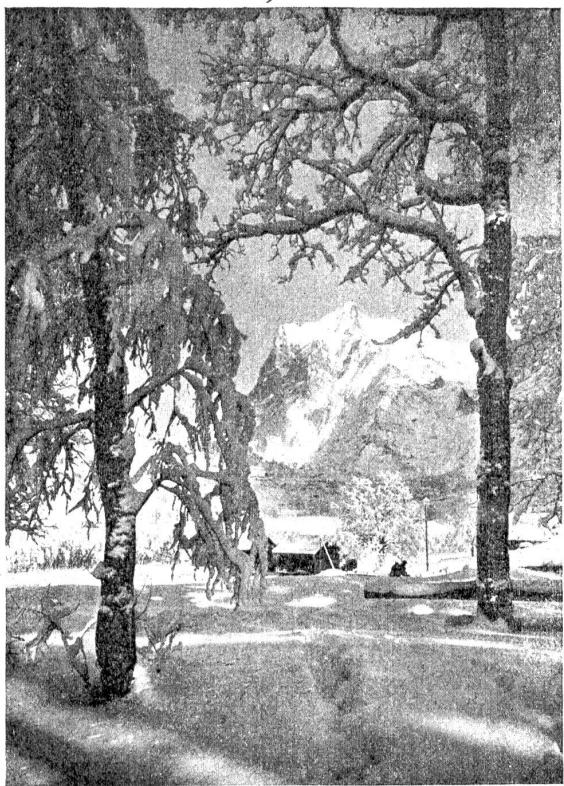
Von Dr. Otto Gottihilf.

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 Röß, mutig im Lauf, niemals gab,  
Welche der Reiche selber nicht hat.

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

schon damals, also vor über 150 Jahren, als gesund allmein anerkannten Wintersports. Ja, Klopstock pries das Schlittschuhlaufen sogar als Gesundheitskur, indem er an Gleim schrieb: „Es ist doch schade, daß Sie, wenn Sie fränkeln, 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;  
Biel Frühstück.



Winterlandschaft bei Grindelwald.

Item, ein wenig Nordwind zum Trunke ben der Arzenein. 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 Raulbach, 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 Prüderie versagt blieb. Noch Berthold Auerbach hat in seinem Romane „Wallfried“ den befremdlichen Eindruck geschildert, welchen die geistvolle und sich an Vorurteile keiner Art fehrende Annette hervorrief, als sie zum ersten Male, mit Schlittschuhen bewaffnet, über die Eisfläche dahintanzte. Die Berge des Schwarzwaldes schauten voll Verwunderung auf sie herunter, 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 smaragdenen 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 Unmut, 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 wohltuend, 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 Schlittschuhsporn. Und das ist besonders in hygienischer Beziehung sehr schwächenwert. Denn es gibt gegen Bleichsucht, Blutarmut, Migräne, Nervosität und all die andern unsiebenswürdigen 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 Ueberfluß 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 Ernährungs- 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 eingeflossen 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 Muhamenhand sich mit Uebung des falschen Inachtnehmens und der Stubengefangenschaft veründigt. Der große hygienische Praktiker Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer sagt hierüber: „Ich selbst halte diese Uebung für die wirksamste, um einen Brustschwachen, vulgo Schwindsüchtelkandidaten, daheim im städtischen Dunstmeer ohne sonderlichen Schaden durch den Winter hindurchzubringen. Mag ihm einfaches Gehen auf holprigem, feuchtem, schneigem Wege schlecht bekommen, so braucht er auf der Eisbahn sich nur dahinzuschwingen, um veritables Ozon in vollen Strömungen in die trockenen, lufthungrigen Lungenzellen einzutragen zu lassen, in welchem Sinne ich Schlittschuhlauf eine winterliche Bewegungskur mit Vergnügungsprämie nenne. Sollten aber ängstliche Leute sich gegen solch „Wagnis“ erklären, so bitte ich zu bemerken, daß an dem bekannten Kurorte für Schwindsüchtige zu Davos in Graubünden, in einer Bergeshöhe von beinahe 5000 Fuß und in Gletschernachbarschaft, Schlittschuhlaufen zu den beliebtesten und zuträglichsten Vergnügungen der Kurgäste 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 gelenfig ist, sich den



Schlittensport bei Grindelwald.

Mühen der Erlernung des Eissports unterziehen, dann kann man ihn auch in späteren Jahren, namentlich zur Reifezeit, ohne Schaden ausüben, selbst wenn der Körper schwächer 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 „stokendes“ Blut dadurch wieder aufs beste zu regelrechter Zirkulation gebracht wird. Der Blutandrang zum Kopfe schwindet, die ewig kalten Füße werden wohlig warm, der Appetit hebt sich bedeutend. Auch für alle wohlbeleibten Personen bildet die regelmäßige Ausübung des Eissports die erfolgreichste winterliche Karlsbader Kur.

Wir sehen also, daß Dr. Niemeier 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, stärket eure schlaffen Glieder durch anmutige, spielend sich betätigende Bewegung!



Schlittschuhspiel auf dem Egelsee bei Bern.

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“!

Einstmal, 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 Risse wäre, durch welche man blinzeln könne, dann aber, wie sie keine Lücke gefunden, sind sie die Bretterwand hinaufgestiegen 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 kohlenschwarz 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 Rumpelkammer herbeigeschleppt (Sankt Peter war zum Glück noch nicht aufgewacht), haben sie über die Bretterverzäunung gehoben und hinab in die

### ■ 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 fern den Wegen zu;  
Denn Schlittenglöcklein eilen  
Vorbei an seiner Ruh . . .

Wohl, wenn in Winterzeiten  
Das alte Herz noch singt,  
Hört es die Glöcklein 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 Engelskinder 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