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

Band: 10 (1920)

Heft: 23

Rubrik: Unterhaltendes und Belehrendes

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: 06.01.2026

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

Unterhaltendes und Belehrendes

Es Jümpferli.

Es Jümpferli im wyße Haar —
Es unschynbars Persöndli —
Am Fänschter sitzt scho vieli Jahr
U näjht — um nes chlys Löhndli. —

U ringsum blüejhe d'Granium,
Grüen Efeu hange druber!
Im Schtübli inn, lue nume um,
Wie heimelig u suber!

U fragsch de d's Jümpferli „wie geit's?"
So seit's „I ha nüt z'chlage!"
Erzellt der nid des Läng's u Breit's,
Wie d'Bräschte ihn's tüe plage.

U tüe-n-ihm mängisch d'Aeügli weh —
U briegget äs im Schtille —
G'seht äs die Schtichli nümme meh,
Geng zeigt's der gueti Wille! —

Bis hütt — wo lysli chlopfe a
U d's Jümpferli wott grüeße
Hett äs es chlyses Nüdli g'ha
U d'Arbeit zue de Füeße.

Doch wie's mi g'hört, erwachet äs,
U seit: „Het's o ne Gattig!"
„Das geit jitz afe nümm i d's Määß!"
„I chumme gwüß i d'Brattig!"

Es Jümpferli, wo schafft bis schpät,
U no dem Schlaf sött wehre,
Für daß äs ömel z'ässe het,
„Das cha me nid gnue ehre." —

O. Kn.

Behandlung des Wadenkrampfes.

Der Wadenkrampf tritt plötzlich, meist während des Sitzens oder Liegens ein. Die Waden ziehen sich dabei zu einer steinharten Geschwulst zusammen mit scharfer Abgrenzung der einzelnen Muskelbündel. Man fühlt einen heftigen ziehenden Schmerz. Bei Druck oder Dehnung ist die Wade sehr empfindlich. Diese schmerzhafte Spannung dauert nur minutenlang, dann erschlafft die Muskulatur wieder und es bleibt nur längere Zeit ein Gefühl von Wehsein zurück. Aehnliche Krampfzustände kommen auch in der großen Zehe allein oder in allen Zehen vor, seltener in den Kau- und Halsmuskeln.

Ursachen sind meist ungewohnte Anstrengungen der unteren Extremitäten beim Tanzen, Schwimmen, Bergsteigen usw.; ferner Zirkulationsstörungen, wie sie sich auch als „Krampfadern" äußern, wobei enge Strumpfbänder eine begünstigende Rolle spielen.

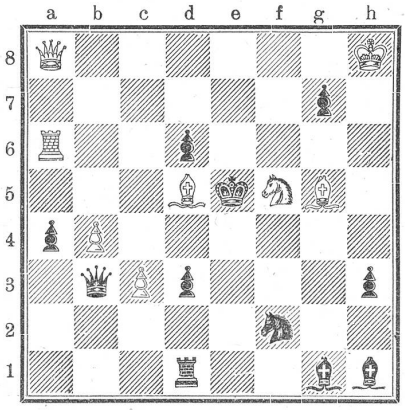
Durch häufige Wiederholungen, sogar in derselben Nacht, werden die Wadenkrämpfe zu einem recht häßlichen Uebel, welches, besonders bei älteren Personen, gesundheitschädigend wirkt, weil es den Schlaf stört, die notwendige Erholung vernichtet.

Zahlreich sind die dagegen angepriesenen Mittel: Heraufziehen der Füße; festes Anstemmen an die Bettlade; tüchtiges Reiben; Anbinden eines kalten Schlüssels (oder Eisens) an die Wade; aus dem Bett springen usw. Ist das Leiden hartnäckiger, so muß man schon abends Vorbeugungsmaßregeln treffen, indem man das Bett mit Wärmflaschen gut erwärmt und die Waden mit Wolltüchern oder Flanellbinden dick einwickelt. Vorher kann man die Waden noch von unten nach oben leicht massieren. Bei „Krampfadern" darf letzteres aber nicht geschehen; in diesem Falle müssen die Füße im Bett höher liegen. Bei regelrechter Durchführung dieser Maßnahmen verschwinden nach einiger Zeit die Wadenkrämpfe.

Schachspalte der ‚Berner Woche'

Aufgabe Nr. 218.

Von A. W. Daniel in London.



Matt in 3 Zügen.

Lösung.

Aufgabe Nr. 214. Matt in drei Zügen, von Frz. Sackmann wird durch 1. Tc5—b5! gelöst (droht 2. De4—b4+) 1. . . . . Da1—a4, 2. De4×a4 u.s.w. Auf andere Einleitungszüge wäre Schwarz nur patt.

Richtige Lösungen gingen ein von E. Steiner, E. Merz, H. Müller, A. Michel, R. Belli, M. P., Ph. M., alle in Bern; J. Mœglé, Thun; Otto Pauli, Davos-Platz.

Partie Nr. 125.

Gespielt im Wettkampf Bogoljuboff-Rubinstein am 27. Januar 1920.

Vierspringerspiel.

Weiss: Bogoljuboff.	Schwarz: Rubinstein.
1. e2—e4	e7—e5
2. Sg1—f3	Sb8—c6
3. Sb1—c3	Sg8—f6
4. Lf1—b5	Sc6—d4
5. Sf3×e5	Sf6×e4
6. Sc3×e4	Sd4×b5
7. Se5×f7	. . . . .

Das Bilguerische „Handbuch" erklärt diesen Zug wegen 7. . . . . Dd8—e7 für nicht korrekt, Bogoljuboff liefert aber im Nachfolgenden den Beweis für das Gegenteil.

7.	Dd8—e7
8. Sf7×h8	De7×e4+
9. Ke1—f1!	. . . . .

In diesem und dem nachfolgenden Zuge liegt der Kernpunkt des Bogoljuboffschen Planes.

9.	Sb5—d4
10. h2—h4!	b7—b5
11. d2—d3	De4—f5
12. Lc1—g5	g7—g6
13. Dd1—d2	Lf8—g7

Der Springer h8 geht zwar verloren, aber Schwarz ist in seiner Entwicklung sehr weit zurückgeblieben.

14. Ta1—e1+	Sd4—e6
15. h4—h5!	g6×h5

Nach 15. . . . ., Lg7×h8; 16. h5×g6, Df5×g6; 17. Dd2—f4 wird die schwarze Stellung unhaltbar.

16. Th1×h5	Lg7×h8
17. Dd2—b4!	c7—c5

Falls 17. . . . . d7—d6 so 18. g2—g4!

18. Db4—h4	Ke8—f7
19. Lg5—d8!	Df5—g6
20. Th5—h6	Dg6×h6

Erzwungen, denn auf 20. . . . . ., Dg6—f5 folgt 21. g2—g4.

21. Dh4×h6	Se6×d8
22. Dh6—h5+	Schwarz gibt auf.

Alle Zuschriften, Lösungen etc. sind an die **Schachspalte der „Berner Woche"**, Spitalgasse 24, Bern, zu richten.

Blech nährt nicht. Bei Kakao in Blechbüchsen zahlen Sie weit über einen Franken für Emballage. Tobler-Kakao — in Paketen mit der Bleiplombe — enthält zumindest um einen Franken mehr der köstlichsten Nährwerte.

Verkaufsstellen der „Berner Woche":

Die «Berner Woche» ist im Einzelverkauf à **25 Cts.** per Nummer an folgenden Stellen zu beziehen:

BERN: **Bubenbergplatz:** A. Francke, Buchhandlung.
„ **Bahnhofbuchhandlung.**
„ **Bubenbergplatz:** Kiosk bei der Tramstation.
„ **Bärenplatz:** Kiosk beim Käfigturm.

BERN: **Bärenplatz:** Buchhandlung Semminger.
„ **Zeitglocken:** Kiosk.
„ **Buchhandlung Müller, Falkenplatz.**
„ **Kioske Kirchenfeld und Mattenhof.**

Auswärtige Bahnhofbuchhandlungen:

Biel. Solothurn. Herzogenbuchsee. Langenthal. Thun. Interlaken. Frutigen. Meiringen. Langnau i. E. Olten. Zweisimmen. Gstaad b. Saanen.