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

Band: 11 (1921)

Heft: 8

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: 22.07.2025

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

Unterhaltendes und Belehrendes

Wie heilt man die Nervosität?

Nur durch jahrelanges, vernünftiges, naturgemäßes Leben und Vermeidung aller Ausschweifungen.

1. „Am achti is Bett machti" sangen unsere Voreltern, und dabei meinten sie, der liebe Gott habe die Nacht gegeben zum schlafen und den Tag zum schaffen; wer nicht von Berufswegen in den Nachteulenverein gehöre, wie Füchse, Marder, Igel, Nachtwächter und Feldhüter, Mond und Sterne, sündige gegen die Natur, wenn er die Nacht zum Tag und den Tag zur Nacht mache. Die Helden von Sempach und Murten waren nicht nervös, und die Zischgeli vom Stoß schon gar nicht. Jetzt hat man die Natur auf den Kopf gestellt und den Herrn der Schöpfung in die Nacht.

Nach 8 Uhr sollte man keine geistige Arbeit mehr verrichten, keine Schulden und Dividenden ausrechnen, auch keinen Jaß mehr machen (o weh!), keinen Chib mehr anzetteln, keine Zahlungsbefehle mehr empfangen, keinen neuen Verein mehr stiften und keinen Zeitungsangriff erwidern und kein Wäspi mehr angreifen. Um 9 Uhr soll man zur Ruhe in Gottes Namen ins gut gelüftete, ungeheizte Zimmer und bei offenem Fenster schlafen (außer bei Nebel). Wer das nicht will, dem hilft kein Nervosan.

2. Salz nur in geringer Menge brauchen, Pfeffer vermeiden, Bohnenkaffee, Schnaps und viel Alkohol den andern überlassen.

3. Möglichst viel Obst und Gemüse genießen.

4. Wer's hat und vermag, soll andern Leuten Freude machen durch stille Wohltätigkeit, denn das gibt Freude und frohe Gesichter, und das wirkt mächtig mit zur Heilung, vertreibt Griesgram, Grillen und Gespenster.

5. Viel Bewegung in der frischen Luft, besonders im stillen Walde und zwar „barköpfig".

6. Endlich hat der liebe Gott noch einige Kräutlein erschaffen, die im Kopf „ring" machen und das Herz stärken, es sind dies das St. Benediktskraut (Geum) in all seinen Arten, das Frauenmänteli (beide Alchymilla), die Pfeffermünzarten, alle Arten Malven (Chäslichrut, Chäspappeli) und die Schüsselblümchen aller Art. Leg ins Kopfkissen 1 Wisch Farnblätter, grüne oder dürre, sie bewirken oft Schlaf. — Vielen helfen grüne Haselnußblätter im Kissen.

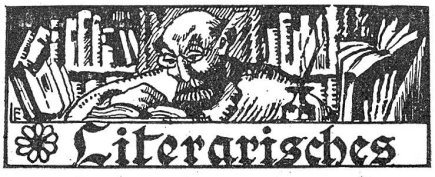
7. Wo die Nervosität hochgradig ist, so daß man gar nicht schlafen kann, hilft nur noch ein längerer Aufenthalt im stillen Gebirge; geh den ganzen Sommer mit dem Gaißer, iß und trink und schlaf mit ihm, lies nicht mehr als er und schreib nicht mehr, jauchze mit ihm und nimm ihn dir zum Vorbild, dann wirst du geheilt. Kannst du's nicht exakt so machen, so mach's wenigstens unexakt!

Will ich alles Gesagte zusammenfassen in ein Wort, so ist dies der Ausspruch von Pfarrer Kneipp:

Zurück zur Natur!

Aber nicht zurück zur Natur der Neger und Menschenfresser, sondern zurück zur Natur des christlichen Mittelalters, zu der in Christus erlösten und geadelten Natur. Denn auch hier „kann niemand einen anderen Grund legen als den, der schon gelegt ist, in Christus."

(Aus „Chrut und Uchrut", Praktisches Heilkräuterbüchlein. Von Joh. Künzle, Pfarrer in Wangs bei Sargans.)



Sachen zum Lachen. Vorträge und Gedichte für Familien- und Gesellschaftsanlässe. Gesammelt von D. Nickler. Verlag W. Trösch, Olten, Fr. 2.—.

Lina Wirth. Es Theaterstückli us der Gegenwart für jungi Maitli, 2 Personen. Preis Fr. 1.—. Orell Füßli.

Heimatschutz. „Bärndütsch" ist das erste Heft der Zeitschrift Heimatschutz 1921 überschrieben. In Wort und Bild gilt die Nummer dem großen heimatlichen Werke Emanuel Friedlis: „Bärndütsch als Spiegel bernischen Volkstums". Prof. O. v. Greyerz würdigt die wissenschaftliche und darstellende Tätigkeit Dr. Friedlis, der, in durchaus origineller Weise Volkskunde und Mundartforschung verbindend, eigentliche Lebensbilder verschiedener bernischer Dorfgemeinschaften gibt. Was Dr. Friedli da in eigener, jahrzehntelanger und hingebender Arbeit erstrebte und erreichte, weiß O. v. Greyerz so sachkundig und liebenswürdig zu schildern, daß sicher vielerorts Interesse geweckt wird für die — durch die Zeitumstände bedrohte — weitere Drucklegung von Friedlis Werk. Im gleichen Sinne wirken die anregenden und belehrenden Leseproben aus dem noch ungedruckten fünften Bande des Werkes (Twann), und zahlreiche Abbildungen nach Originalzeichnungen, welche für diesen Band geschaffen wurden von Münger, Jäger-Engel und Hänny. Unveröffentlichte berndeutsche Gedichte, deren Auswahl Prof. von Greyerz besorgte, leiten diese wohl abgerundete Berner Nummer des Heimatschutz ein. — Mitglieder der Vereinigung erhalten die Zeitschrift kostenlos; einzelne Hefte sind in Buchhandlungen oder beim Verlag Benteli A. G. in Bümpliz zu beziehen.

Dr. J. Lorenz: Zur Einführung in die Arbeiterfrage. Mit besonderer Berücksichtigung schweizerischer Verhältnisse. (Schweizer Zeitfragen, Heft 55) — Zürich 1921. Verlag: Art. Institut Orell Füßli — Preis 3 Fr. 50.

An umfangreichen Veröffentlichungen über die Arbeiterfrage fehlt es bisher nicht, wohl aber an einer kurzen Einführung. Eine solche liegt hier vor. Zwei Momente dürften der Publikation den Weg ebnen. Einmal der Umstand, daß hier schweizerische Verhältnisse zu Grunde gelegt sind. Sodann die Mitberücksichtigung der psychologischen Seite des Problems. Die Schrift setzt sich grundsätzlich mit der Arbeiterbewegung wie der liberalen Wirtschaftspolitik auseinander, und versaat sich — bei aller Sachlichkeit — Kritik und Anerkennung nicht, wo sie am Platze sind. Zu beziehen durch alle Buchhandlungen.

Hans Berlepsch-Valendas. Sozialismus und geistige Erneuerung. Neuwerkschriften 1. Heft Fr. 1. 70. Inhalt: Vom Sozialismus. — Vom Klassenkampf und vom Kampf des Geistes. — Was tut not?

Drei Briefe über das Wesen des Sozialismus aus praktischer Erziehungsarbeit entstanden. Sie wollen den Sozialismus wieder dort verankern, wo ihn alle tiefen sozialistischen Denker verankert haben, in den Bedürfnissen der menschlichen Seele. Wie das geschehen kann, was für ernste, unermüdliche Arbeit geleistet werden muß, um Menschen zu schaffen, die Träger eines solch unbedingten Sozialismus sein können, davon spricht diese Schrift. Sie stellt so den Sozialismus in das gewaltige Erneuerungswerk hinein, das unsere ganze Zeit ergriffen hat. Dabei unterschätzt sie keineswegs die Bedeutung der politischen Tat und ihre Ziele in der Welt der Wirklichkeit, aber sie erweitert diese Ziele und rückt sie ins Geistige.

Sprüche.

Der Neid beneidet ein Alles, ein Nichts;
Der Neid sieht alles nur neid'schen Gesichts;
Der Neid beneidet selbst jenen sehr,
Der krank ist und deswegen gelber als er.

(Fl. Bl.) S. Jarzebecki.

*

Die Wahrheit liebt wohl mancher brave Mann —
Doch nur, wenn er sie andern sagen kann.

*

Eins nur tut dir not, und du begehrst so viel:
Bitte Gott, daß er dich führ' zum Ziel!

*

Ruhm und Ehre jedem Fleiß!
Ehre jeder Hand voll Schwielen!
Ehre jedem Tropfen Schweiß,
Der in Hütten fällt und Mühlen!
Ehre jeder nassen Stirn
Hinterm Pfluge! — Doch auch dessen,
Der mit Schädel und mit Hirn
Hungernd pflügt, sei nicht vergessen!

Ferd. Freiligrath.

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.
„ „ Kiosk bei der Tramstation.
„ **Bahnhofbuchhandlung I und II.**

BERN: **Bärenplatz:** Kiosk beim Käfigturm.
„ **Zeitglocken:** Kiosk.
„ **Buchhandlung Müller, Falkenplatz.**