

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: 10.01.2026

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 acht' ist 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 Feuerbüter, 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 Zürigheli 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 Täss mehr machen (o weh!), keinen Chil mehr anzetteln, keine Zahlungsbefehle mehr empfangen, keinen neuen Verein mehr stiften und keinen Zeitungsangriff erwidernd und kein Wäppi 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 „barfüßig“.

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 Frauemänteli (beide Alchymilla), die Pfeffermünzenarten, alle Arten Malven (Chäslägrut, Chäspappeli) und die Schüsselblümchen aller Art. Leg ins Kopftüttli 1. Wisch Farnblätter, grüne oder dürre, sie bewirken oft Schaf. — Vieen helfen grüne Haselnussblätter im Rissen.

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 Kaiser, iss und trink und schlaf mit ihm, lies nicht mehr als er und schreib nicht mehr, lausche 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 Auspruch 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 O. Midler. Verlag W. Trösch, Olten, Fr. 2.—

Lina Wirth. Es Theaterstückli us der Gegenwart für junge Maitsli, 2 Personen. Preis Fr. 1.—. Orell Füllli.

Heimatschuz. „Bärndütsch“ ist das erste Heft der Zeitschrift Heimatschuz 1921 überschrieben. In Wort und Bild gilt die Nummer dem großen heimatlichen Werk Emanuel Friedlis: „Bärndütsch als Spiegel bernischen Volkstums“. Prof. O. v. Geyser würdigte die wissenschaftliche und darstellende Tätigkeit Dr. Friedlis, der in durchaus origineller Weise Volkstunde und Mundartvorlesung verbindend, eigentliche Lebensbilder verschiedener bernischer Dorfgemeinschaften gibt. Was Dr. Friedli da in eigener, jahrzehntelanger und hingebender Arbeit erstrebte und erreichte, weiß O. v. Geyser 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 wirkten die anregenden und belehrenden Lesevorschriften 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 Hännig. Unveröffentlichte berndeutsche Gedichte, deren Auswahl Prof. von Geyser beauftragte, leiten diese wohl abgerundete Berner Nummer des Heimatschuz ein. — Mitglieder der Vereinigung erhalten die Zeitschrift kostenlos; einzelne Hefte sind in Buchhandlungen oder beim Verlag Benteli A. G. in Bümpliz zu beziehen.

Dr. S. Lorenz: Zur Einführung in die Arbeiterfrage. Mit besonderer Berücksichtigung schweizerischer Verhältnisse. (Schweizer Zeitfragen, Heft 55) — Zürich 1921. Verlag: Art. Institut Orell Füllli — 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 dürfen 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 grundlegend mit der Arbeiterbewegung wie der liberalen Wirtschaftspolitik auseinander, und verfaßt sich — bei aller Sachlichkeit — Kritik und Anerkennung nicht, wo sie am Platze sind. Zu beziehen durch alle Buchhandlungen.

Hans Verlepsch-Valendas. Sozialismus und geistige Erneuerung. Neuwerkschriften 1. Heft Fr. 1. 70. Inhalt: Vom Sozialismus s. — 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 unabdingten Sozialismus sein können, davon spricht diese Schrift. Sie stellt so den Sozialismus in das gewaltige Erneuerungswerk hinein, das unsere ganze Zeit ergriffen hat. Dabei untersucht sie keineswegs die Bedeutung der politischen Tat und ihre Ziele in der Welt der Wirklichkeit, aber sie erweitert diese Ziele und rüttelt 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 frank ist und deswegen gelber
(Fl. Bl.)
S. Zarzebedi.

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 Schwierigkeiten!
Ehre jedem Tropfen Schweiß,
Der in Hütten fällt und Mühlen!
Ehre jeder nassen Stirn
Hinterm Pflege! — Doch auch dessen,
Der mit Schädel und mit Hirn
Hungernd pflegt, sei nicht vergessen!
Ferd. Frelligrath.

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.