

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

**Band:** 11 (1921)

**Heft:** 10

**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:** 16.01.2026

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

# Unterhaltendes und Belehrendes

## Eine Vorfrühjahrskrankheit.

(Nachdruck verboten.)

Kleine Ursachen — große Wirkungen! Nur wie eine störende Unannehmlichkeit empfindet man meist einen Nasentatarrh, einen Schnupfen; nicht viel schlimmer einen Rachenkatarrh. Aber doch entwölten sich oft aus solchen kleinen Uebeln, wenn vernachlässigt, schlimmere Erkrankungen, indem diese Entzündungen der oberflächlichen Schleimhäute auf die tieferliegenden übergehen, es entstehen leicht Luftröhren-, Bronchial- und Lungenkatarrh, die man allgemein im Volke als „Brustkatarrh“ bezeichnet wegen ihrer Lage und der durch sie hervorgerufenen Schmerzen in der oberen Brusthöhle. Denn da die feinen Verzweigungen der Luftröhre innig mit den Lungenbläschen zusammenhängen, so haben die entzündlichen Affektionen der Luftröhrenschleimhaut die Neigung, sich auf das Lungengewebe auszubreiten.

Am häufigsten treten diese Erkrankungen im Februar und März auf. Durch die monatelange trockenheiße Zimmerluft, sowie verdorbnener rauchig-beizender Luft in Restaurants und Festsaalen werden die Schleimhäute empfindlich und zu Entzündungen geneigt. Nun kommen die so oft unvermittelten Temperaturübergänge des Frühjahrs, die wetterwandelnden Launen der jüngsten Monate, wo häufig auf Eiskälte mit trocknen Ostwinden plötzlich Frühlingswärme mit feuchten Westwinden folgt, und umgekehrt. Das ruft dann bei nicht abgehärteten Schleimhäuten leicht Brustkatarrh hervor. Besonders werden davon befallen schlechtgenährte, blutleere, bleichsüchtige oder schwammig aufgedunsene Personen, ebenso schwächliche Kinder.

Dies alles gibt beachtenswerte Winke für die Vorbeugungsmethoden, welche zur Verhütung dieser Erkrankung anzuwenden sind. Man muß die Schleimhäute gegen Temperaturwechsel stählen und stärken durch tägliche Gurgelungen mit kaltem Wasser und durch Gewöhnung an die Außenluft bei jeder Temperatur, also durch täglichen längeren Aufenthalt (Spazierengehen) im Freien. Nicht erst vom warmen Zimmer aus das oft unfreundliche Wetter zaghaft beobachten, ob es auch einen Spaziergang erlaubt, sondern mutig hinaus bei jeder Witterung. Dabei darf man sich nicht mit zu dicker Unterkleidung versehen, denn eine erhitzte Haut führt beim Eindringen kalter Luft naturgemäß leichter zu Erfältungen. Freilich soll man beim Gehen nicht frieren, sondern recht warm werden, aber diese durch Bewegung erzeugte Wärme durchdringt den ganzen Körper, was gerade vor Erfaltung bewahrt. Ferner soll die Haut von frühester Kindheit an durch warme Bäder mit nachfolgender kalter Dusche, sowie durch häufige kalte Abwaschungen an plötzliche Temperaturunterschiede gewöhnt werden.

Der Brustkatarrh beginnt meist unter allgemeiner Abgeschlagenheit mit Stirn- und Kopfschmerz, Fiebstein und anderen fieberhaften Erscheinungen. Dazu gesellt sich sehr bald das Gefühl von Kribbeln und

Wundsein auf der Brust, stechende Schmerzen auf dem Rücken unter den Schulterblättern. Dann tritt trockener, quälender Husten ein, später Auswurf, verbunden mit schnurrenden oder pfeifenden Kasselgeräuschen in der Brust. Beruhigend läßt man einen solchen akuten Brustkatarrh und führt nicht durch zweitmäßige Behandlung eine vollständige Ausheilung herbei, so wird derselbe chronisch, die offizierten Schleimhäute werden immer empfindlicher, und bei der geringsten Erkrankung stellt sich immer häufiger das alte schmerzhafte Leiden ein.

Zur Heilung ist vor allem nötig: Einatmung einer milden, gleichmäßig warm-feuchten Luft. Die Atemorgane müssen geschont werden; daher ist streng zu meiden anhaltendes lautes Sprechen und Rauchen. Man hüte sich vor scharf gewürzten oder sauren Speisen, sowie vor kalten Getränken. Dagegen wirkt sehr günstig recht warmer (nicht brennend heißer) Tee. Zur gleichmäßigen Warmhaltung des Körpers dient am besten zunächst Betttruhe, darnach einige Tage Zimmeraufenthalt. Besonders bewährt haben sich stets: laue Brustwickel oder Kumpfpackung, recht warme Fußbäder und Wadenpackungen. Die Füße müssen stets trocken-warm sein. Dies wird erreicht mit warmen groben Tüchern, im Bett durch Wärmeflaschen. Der Erfolg aller dieser erwärmenden, schwitztreibenden Mittel besteht darin, daß die Zersetzungstoffe („schlechten Säfte“) ausgeschieden werden, der Schleim dünnflüssiger, der Husten leichter wird und die Schmerzen nachlassen; die Atmung erfolgt freier und tiefer, der Patient fühlt sich erleichtert und erfrischt.

Namentlich bei schwächeren Kindern und alten Leuten kann der Brustkatarrh dadurch lebensgefährlich werden, daß der Schleim sich nicht genügend löst und in den feinsten Luftröhrchen festsetzt, was den Erstickungstod herbeiführen kann. Hier ist von vornherein stets ärztliche Hilfe zu Rate zu ziehen.

## Schachspalte der „Berner Woche“

### Partie Nr. 133.

Holländische Eröffnung.  
Gespielt im internationalen Meisterturnier zu Göteborg.

Weiss: Rubinstein. Schwarz: Dr. Tarrasch.

1. d2-d4 e7-e6
2. c2-c4 f7-f5
3. Sb1-c3 Lf8-b4
4. Lc1-d2 b7-b6
5. e2-e3 Lc8-b7
6. f2-f3 Lb4-d6

Man darf diesen Rückzug des Läufers nicht als einen Tempoverlust ansehen; durch f2-f3 ist eine kleine Schwächung des weißen Königsfügels entstanden, die Schwarz mit Lb4-d6 auszunutzen trachtet. Aher auch f2-f3 ist nicht zu tadeln, denn es stärkt das weiße Zentrum und bereitet den gelegentlichen Vortross des Königsbauern vor. Es entsteht nun eben eine Partie mit beiderseitigen Schwächen und Vorzügen — und das sind ja gerade die interessantesten Kämpfe.

7. Sg1-h3 Sg8-f6
8. f1-d3 Sb8-c6
9. Dd1-e2 0-0
10. Ta1-d1! . . . .

Ein sehr guter Zug.

10. . . . . a7-a6
11. 0-0 Dd8-e8
12. a2-a3 . . . .

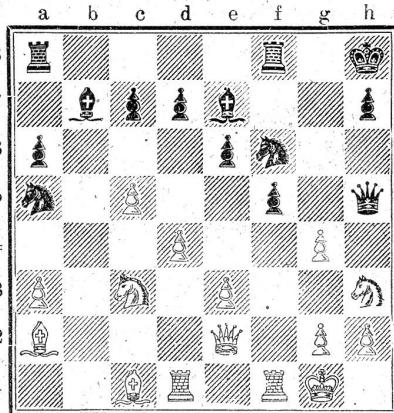
Weiss will auf dem Damenflügel angreifen und ist gleichzeitig bestrebt, e2-e4 zu ermöglichen.

12. . . . . De8-h5
13. b2-b4 g7-g5

Schwarz sucht seine Chancen auf dem Königsflügel zur Geltung zu bringen. Beide Teile entfalten grosse Energie.

14. c4-c5 Ld6-e7
15. Ld3-c4 Kg8-h8
16. Ld2-c1 b6×c5
17. b4×c5 Sc6-a5
18. Lc4-a2 g5-g4
19. f3×g4

Stellung nach dem 19. Zuge von Weiss.



19. . . . . Sf6×g4

Das ist wahrscheinlich der einzige Fehler, den sich Schwarz in dieser Partie vorzuwerfen hat. Er hätte mit der Dame schlagen und sich auf das nach dem Damentausch entstehende Endspiel einlassen sollen, in dem die gegenseitigen Chancen ungefähr gleich sind.

20. e3-e4! . . . .

Den nun folgenden Teil der Partie spielt Rubinstein mit vollendetem Meisterschaft.

20. . . . . Lc7-f6
21. e4×f5 e6×f5
22. Sc3-d5 Ta8-e8
23. De2-f3 Lf6-g7
24. Df3-g3 Lb7×d5
25. La2×d5 Dh5-g6
26. Sh3-f4 Dg6-f6
27. Sf4-h5 Df6-g6
28. Sh5×g7 Dg6×g7
29. Dg3×c7 Sa5-c6
30. Ld5×c6 d7×c6
31. Dc7×c6 Te8-e2
32. Lc1-f4! Tf8-g8
33. Dc6-f3 . . . .

Schlecht wäre 33. h2-h3, Sg4-f6; 34. Lf4-e5 wegen 34. Te2×e5 nebst Sf6-e4.

33. . . . . Dg7×e7

34. Lf4-d6 . . . .

Nicht 34. Lf4-e5+? wegen 34. . . . Te2×e5; 35. d4×e5, De7×e5 zum Vorteil von Schwarz.

34. . . . . De7-e6
35. d4-d5 De6-e8
36. Ld6-g3 Te2-e3
37. Tf1-e1

Schwarz gab hier die hoffnungslose Stellung auf.

**Abwechslung** in der Ernährung ist bekanntlich dem Organismus sehr zuträglich. Das ist aber nicht immer so einfach. Erleichtert wird der Hausfrau die Aufgabe, wenn sie Maggi's Suppen verwendet, deren Auswahl viel Abwechslung ermöglicht, bei geringem Aufwand an Zeit, Mühe und Geld.