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: 28.11.2025** 

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



# Unterhaltendes und Belehrendes



#### Gine Borfrühjahrsfrantheit.

(Nachdrud verboten.)

Rleine Urfachen — große Wirkungen! Rur wie eine störende Unannehmlichkeit empfindet man meist einen Nasenkatarrh, einen Schnupfen; nicht viel schlimmer einen Rachenkatarrh. Aber doch ent-wickeln sich oft aus solchen kleinen Uebeln, wenn vernachlässigt, schlimmere Erkrantungen, indem diese Entzündungen der oberflächlichen Schleimhäute auf die tieferliegenden übergehen, es entstehen leicht Luftröhren-, Bronchial- und Lungenkatarrh, die man allgemein im Bolke als "Brustkatarrhe" bezeichnet wegen ihrer Lage und der durch sie hervorge-rusenen Schmerzen in der oberen Brust= höhle. Denn da die feinen Berzweigunsgen der Luftröhre innig mit den Lungenbläschen zusammenhängen, so haben die entzündlichen Affektionen der Luftröh-renschleimhaut die Reigung, sich auf das Lungengewebe auszubreiten.

Am häufigsten treten diese Erfrankungen im Februar und März auf. Durch die monatelange trodenheiße Zimmerluft, sowie verdorbener rauchig-beizender Luft in Restaurationen und Festlokalen werden die Schleimhäute empfindlich und zu Entzündungen geneigt. Run kommen die so oft unvermittelten Temperatur= übergänge des Frühjahrs, die wetterwendischen Launen der jezigen Monate, wo häufig auf Eiskälte mit trodenen Ost-winden plöksich Frühlingswärme mit feuchten Westwinden folgt, und umgekehrt. Das ruft dann bei nicht abgehär= teten Schleimhäuten leicht Brustkatarrh hervor. Besonders werden davon befallen schlechtgenährte, blutleere, bleichsüch=

tige oder schwammig aufgedunsene Bersonen, ebenso schwächliche Kinder. Dies alles gibt beachtenswerte Winke für die Borbeugungsmaßregeln, welche zur Berhütung dieser Erfrankung anzu-wenden sind. Man muß die Schleimwenden sind. Man muß die Schleims-häute gegen Temperaturwechsel stählen und stärken durch tägliche Gurgelungen mit kalkem Wasser und durch Gewöhs-nung an die Außenluft der jeder Temperatur, also durch täglichen längeren peratur, also durch taglichen langeren Aufenthalt (Spazierengehen) im Freien. Nicht erst vom warmen Jimmer aus das oft unfreundliche Wetter zaghaft be-schauen, ob es auch einen Spaziergang erlaubt, sondern mutig hinaus bei jeder Witterung. Dabei darf man sich nicht mit zu dicker Unterkleidung versehen, benn eine erhitte Saut führt beim Ein-bringen falter Luft naturgemäß leichter zu Erkältungen. Freilich soll man beim Gehen nicht frieren, sondern recht warm werden, aber diese durch Bewegung er-zeugte Wärme durchdringt den ganzen Körper, was gerade vor Erfältung be-wahrt. Ferner soll die Haut von frühester Kindheit an durch warme Bävon der mit nachfolgender kalter Dusche, so-wie durch häufige kalte Abwaschungen an plötliche Temperaturunterschiede ge=

wöhnt werden. Der Brustkatarrh beginnt meist unter allgemeiner Abgeschäagenheit mit Stirnstopfschmerz, Frösteln und anderen fiebershaften Erscheinungen. Dazu gesellt sich sehr bald das Gefühl von Litzeln und

Wundsein auf der Bruft, stechende Schmerzen auf dem Ruden unter den Schulterblättern. Dann tritt trodener, quälender Suften ein, später Auswurf, verbunden mit schnurrenden oder pfeifen= den Rasselgeräuschen in der Brust. Ber= nadlässigt man einen solchen akuten Brustkatarrh und führt nicht durch zwedmäßige Behandlung eine vollständige Ausheilung herbei, so wird derselbe dro-nisch, die affizierten Schleimhäute werden immer empfindlicher, und bei der geringsten Erfältung stellt sich immer häufiger das alte schmerzhafte Leiden ein.

Zur Seilung ist vor allem nötig: Einsatmung einer milden, gleichmäßig warmsfeuchten Luft. Die Atmungsorgane müssenschaft

sen geschont werden; daher ist streng zu meiden anhaltendes lautes Sprechen und Rauchen. Man hüte sich vor scharf ge-würzten oder sauren Speisen, sowie vor kalten Getränken. Dagegen wirkt sehr günstig recht warmer (nicht brennend heiher) Tee. Zur gleichmäßigen Warm-haltung des Körpers dient am besten zunächst Bettruhe, darnach einige Tage Zimmerausenthalt. Besonders bewährt haben sich stets: laue Brustwickel oder Rumpspackung, recht warme Fußbäder und Wadenpackungen. Die Füße müssen stets trocken-warm sein. Dies wird erreicht mit warmen groben Tüchern, im Bett durch Wärmflaschen. Der Erfolg Bett durch Warmslachen. Der Ersolg aller dieser erwärmenden, schweißtreiben-den Mittel besteht darin, daß die Zer-setzungsstoffe ("schlechten Säfte") aus-geschieden werden, der Schleim dünnflüs-siger, der Huften leichter wird und die Schmerzen nachlassen; die Attenzüge er-folgen freier und tieser, der Patient fühlt lich erseitert und ertrischt sich erleitert und erfrischt. Namentlich bei schwächlichen Kindern

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

# Schachspalte der "Berner Woche"

# Partie Nr. 133.

Hollandische Eröffnung Gespielt im internationalen Meisterturnier zu Göteburg.

Weiss: Rubinstein Schwarz: Dr. Tarrasch. e7—e6 f7—f5 1. d2-d42. c2—c4 Sb1-c3 3. Lf8-b4 4. Lc1-d2 b7-b6

 $e2-e3 \\ f2-f3$ 

6.

Man darf diesen Rückzug des Läufers nicht als einen Tempoverlust ansehen; durch f2-f3 ist eine kleine Schwächung des weissen Königflügels entstanden, die Schwarz mit Lb4—d6 auszunutzen trachtet. Aber auch f2—f3 ist nicht zu tadeln, denn es stärkt das weisse Zentrum und bereitet den gelegentlichen Vorstoss des Königsbauern vor. Es entsteht nun

Lc8 - b7

Lb4 - d6

eben eine Partie mit beiderseitigen Schwächen und Vorzügen — und das sind ja gerade die interessantesten Kämpfe. Sg8—f6 Sb8—c6

7. Sg1—h3 8. 1.f1—d3 9. Dd1—e2 0-0 10. Ta1-d1!

Ein sehr guter Zug. a7-a6Dd8--e8 11. 12. a2--a3

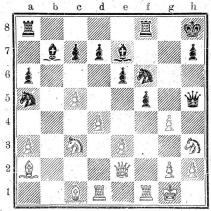
Weiss will auf dem Damenflügel angreifen und ist gleichzeitig bestrebt, e2—e4 zu ermöglichen.

12.

 $\begin{array}{ccc} & 13. & b2-b4 & g7-g5 \\ Schwarz sucht seine Chancen auf dem Königs- \\ \text{flügel zur Geltung zu bringen} & Beide Teile entstellen geschlichen geschliche geschlichen ge$ falten grosse Energie.

14. c4—c5 15. Ld3—c4 Ld6-Kg8—h8 b6×c5 Sc6—a5 16. Ld2—c1 17. b4×c5 18. Lc4—a2 17. g5 - g419.  $f3 \times g4$ 

Stellung nach dem 19. Zuge von Weiss.



19. Sf6×24 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 emlassen sollen, in dem de gegenseitigen Chancen ungefähr gleich sind.

20. e3—e4!

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

20. Le7-f6 21. e6×f5 22. Sc3—d5 23. De2—f3 Ta8-e8 Lf6-g7 Lb7×d5 24. Df3 – g3 25. La2×d5 26. Sh3 – f4 Dh5—g 6 Dg6—f 6 Df6-g6 27. Sf4—h5 28. Sh5×g7
29. Dg3×c7
30. Ld5×c6
31. Dc7×c6
32. Lc1-f4!  $Dg6\times g7$ Sa5-c6 d7×c6 Te8-e2 Tf8-g8 33. Dc6-f3

Schlecht wäre 33 h2 - h3, Sg4—f6; 34. Lf4—e5 wegen 34. Te2 $\times$ e5 nebst Sf6—e4.

33. Dg7-e7 34. Lf4-d6

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

De7-e6 35. d4 - d5De6-e8 36. Ld6—g3 37. Tf1—e1 Te2-e3

Schwarz gab hier die hoffnungslose Stellung

Abwechslung in der Ernährung ist be-kanntlich dem Organismus sehr zuträglich. Das ist aber nicht immer so einfa h. Erleichtert wird der Hausfrau die Aufgabe, wenn sie Maggi's Suppen verwendet, deren Auswahl viel Abwe hslung ermöglicht, bei geringem Aufwand an Zeit, Mühe und Geld. 109