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

Band: 11 (1921)

Heft: 16

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: 05.12.2025

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

Unterhaltendes und Belehrendes

Vo wägem Dinge.

Vor Zyte het me d'Meitscheni
Bim „Chornhus" chönne dinge! —
U het nid bruuche wyt u breit's
Im Schtedtli ume z'schpringe! —

U hesch de=n=eis i Dienschte g'noh,
Het's da nüt gäh „vo Trümmel!" —
Het eis „vierz'g Batze" übercho,
So isch äs g'sy im Himmel!

U het der „Frou Ratsschrybert"
Gar grüüseli g'scharwänzlet,
U g'chüderlet u düderlet —
Isch um se ume tänzlet! —

U hüttig's Tags! — heißt's „Froueli!"
Tue nume kunterbiere: —
Süsch macht äs gleitig d's Bündteli;
We du wottsch d'ry regiere! O. Kn.

Wie nimmt man ein Luftbad?

Von Dr. Th. (Nachdruck verboten.)

Unsere Haut ist eine Hilfslunge. Durch die Hautatmung unterstützt sie ganz bedeutend die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von schädlicher Kohlensäure nebst andern Abfallstoffen. Wird die Hautatmung zum großen Teil unmöglich, wenn zum Beispiel bei einem Unglücksfall mehr als die Hälfte der ganzen Hautoberfläche verbrennt, dann muß der Mensch in der Regel sterben. Die Hautatmung ist aber meist dadurch behindert, daß die dichte, beengende Kleidung den Körper in eine wenig gelüftete Dunstschicht einschließt. Ganz anders, wenn man immer mal diese hindernde Hülle entfernt und die Haut von den atmosphärischen Luftwellen direkt umspülen läßt, d. h. ein Luftbad nimmt. Das fördert mächtig Hautatmung und Ausdünstung, wirkt wohltätig auf das ganze Nervensystem, regt den Blutumfluß an und bildet das mildeste und wirksamste Abhärtungsmittel gegen alle Temperatureinflüsse.

Während die bekleidete Körperhaut in der Regel ziemlich blutleer und blaß ist, wird sie bei längerer, direkter Einwirkung der Luftduschen bald blutreich und rosig gefärbt, wie die Gesichtshaut des Wanderers. Dadurch wird sie widerstandsfähig gegen jeden Temperaturwechsel, sie wird so gewöhnt an die Außenluft und abgehärtet wie unsere Gesichtshaut. Bringen doch Fanatiker es fertig, im Winter bei einer Kälte von 10 Grad C. ohne jeden Schaden unbekleidet im Luftbade herumzugehen. Es gibt kein einziges so mildes, ungefährliches und doch sicheres Abhärtungsmittel wie das Luftbad. Andrerseits bewirkt dieser vermehrte Blutzufluß zur Haut eine günstigere Blutverteilung im Körper, indem er schädliche Blutstauungen in Beinen (Venen) und Unterleib, sowie Blutandrang zum Kopfe verhindert, was gleichbedeutend ist mit Verhütung von vielen häufigen Krankheiten.

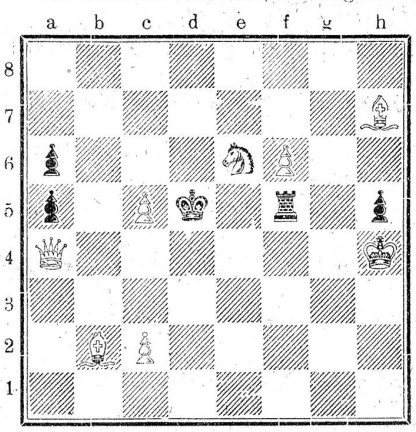
Wegen des geringen Wärmeleitungsvermögens der Luft (25 mal so gering als Wasser) wird dem Körper im Luftbad nur sehr wenig Wärme entzogen. Daher kann und soll man es schon frühzeitig auch bei Kindern anwenden zur Abhärtung und Verhütung von Erkältungskrankheiten. Schon gesunde Säuglinge kann man teilweise oder ganz unbekleidet der Luft aussetzen in geheiztem Zimmer oder bei warmem Wetter mit offenen Fenstern. Gewöhnlich sorgt lebhafte Muskelbewegung der Arme und Beine (Strampeln), sowie kräftige Tiefatmung beim lustigen Kreischen und Schreien für die nötige Wärmebildung. Größere Kinder lasse man öfter in einem weiten dünnen Luftbadehemd viele Stunden lang bei warmem Wetter im Freien oder wenigstens bei offenen Fenstern im Zimmer sich bewegen. Das ist ein mildes, aber außerordentlich wirksames Gesundungs-, Kräftigungs- und Abhärtungsmittel.

Wie gewöhnt man sich am besten ohne Schaden an Luftbäder? Sehr empfindliche Personen fangen mit der Gewöhnung zunächst morgens aus dem Bett heraus an und legen sich nachher wieder in das warme, zugedeckt gebliebene Bett. Im allgemeinen sorge man vorher nur für eine warme (nicht fröstelnde) Haut und für recht warme Füße. Dann stellt man sich möglichst unbekleidet im Zimmer bei offenem Fenster (keine Zugluft) auf einen Teppich, reibt ganz tüchtig mit beiden Händen die Haut am ganzen Körper, klopft und walkt sie, bürstet mit langstieliger Bürste den Rücken. Nun macht man lebhafte Bewegungen und Freiübungen mit Armen und Beinen. Bald durchrieselt ein wohliges Wärmegefühl den ganzen Körper mit prickelnder Ausstrahlung zur Haut. Die Badedauer soll zunächst nur etwa 10 Minuten betragen; allmählich steigert man die Zeit nach Belieben und Wohlbehagen bis zu einer Stunde. Viel größer noch wird die Gesundungskraft, wenn man sich in einem der freien, offenen Luftbäder täglich längere Zeit herumtummeln kann. Dabei wirkt auch das direkte Himmelslicht noch energisch mit und oft kommt dazu noch die mächtigste Heilquelle: die Sonne!

Schachspalte der ‚Berner Woche'

Aufgabe Nr. 238.

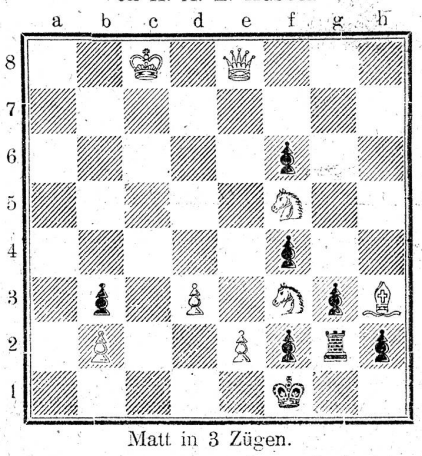
Von Prof. G. Ernst in Memmingen.



Matt in 2 Zügen.

Aufgabe Nr. 239.

Von K. A. L. Kubbel.



Matt in 3 Zügen.

Lösung der Aufgabe Nr. 235.

Von Otto Fuss.

1. Le3—a7, droht 2. e2—e4+, Kd5—c4; 3. De8—c6 matt.
1. . . . ., Tb3—b6; 2. Sf5—e3+ und 3. Sc1—b3 matt.
1. . . . ., Tb3×a3; 2. De8—b5+, Kd5—e4; 3. Sf5—d6 matt.
oder 2. . . . ., Kd5—e6; 3. Sf5—d4 matt.

Richtige Lösungen gingen ein von E. Steiner, E. Merz, H. Müller, H. Hennefeld, A. Michel, M. P., alle in Bern; J. Moeglé in Thun.

Schachnachrichten.

In Havanna (Cuba) findet gegenwärtig ein Wettkampf zwischen Dr. Em. Lasker und C. Capablanca um die Weltmeisterschaft im Schach statt. Der Kampf geht auf 24 Partien. Bis jetzt wurden 11 Partien gespielt. Resultat: Capablanca 3 gewonnen und 8 remis, Lasker 3 verloren, 8 remis.

Aphorismen.

Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigne Herz zurück.

*

Gewinnsucht und Eitelkeit
Sind Werboffiziere der Schlechtigkeit;
Ist das Handgeld aufgezählt,
Nimmt Gewissen das Fersengeld.

*

Was auch als Wahrheit oder Fabel
In tausend Büchern dir erscheint,
Das alles ist ein Turm zu Babel,
Wenn es die Liebe nicht vereint.

Goethe.

Humoristisches

Klarheit muß sein.

Professor (nachdem er den Schülern den Bau der Brücke Julius Cäsars über den Rhein erklärt hat): „Ist einem von euch noch etwas unklar?" — Isaak: „Was hat die Brücke gekostet?"

Geheimnisse.

„Lotti sagte mir, du hättest ihr das Geheimnis gesagt, von dem ich dir sagte, sie solle es dir nicht sagen".

„Das dumme Ding! Ich sagte ihr doch, sie sollte es dir nicht sagen."

„Ja, ich sagte ihr, ich würde es dir nicht sagen, wenn sie es mir sagte — also bitte sage es ihr nicht, daß ich es dir gesagt habe."