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

Kunst

**Band:** 14 (1924)

Heft: 2

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:** 04.12.2025

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



# unterhaltendes und Belehrendes 🛤 🛤



#### Januar.

Winter ist's nun endlich, glücklich, Eisig kalter Januar, Winter, wie er auf der Erden Schon seit Jahren nimmer war. Schnee und Sis in großen Massen, Offen jeder Eislaufplat: Und zum Rodeln holt sich täglich Jeder Jüngling seinen Schatz.

Winter ift's, beim warmen Ofen Taut man erst so richtig auf: Kückt zusammen und bespricht dann Kühl und klug der Belten Lauf. Erst das Schützenfest in Narau, Dann Pariser Frankensturz, Ob man nicht mit der Baluta Wieder einmal kommt zu kurz?

Ob der deutschen Not wohl helsen Stinnes könnte, wenn er wollt', Ob man nicht die fremden Schieber Aus der Schweiz verschieben sollt'? Ob die Schweizer Flagge baldigft Flattert über'm Weltenmeer, Ob noch wo Valutaware Preiswert zu beschaffen wär?

Ob Lawinenstürze hindern Könnte wohl der Bundestat, Ob statt all den vielen Reden Endlich einmal kommt die Tat? Binter ist's, beim warmen Osen All das prächtig man bespricht: Doch wenn man zur Urne sollte, Geht man einsach wieder — nicht.

## Einfache Erwärmungsmittel für talte Füße.

Der schädliche Einfluß kalter Füße auf den Gesundheitszustand des ganzen Körspers ist sehr groß, weil dadurch die Temperatur des gesamten Blutkreislaufes herabgeset wird. Sehr anschaultich hat dies Professor Winternitz durch folgendes Experiment bewiesen: Er führte beim Gebrauch eines kalten Fußbades in das Ohr ein Thermometer ein, und diesezeigte schon nach zehn Minuten eine Erniedrigung der Temperatur um reichlich einen halben Grad. Dr. Emmert bestrich das Ohr eines Kaninchens, welches ständig in kaltem Wasser stand, und senst stündung hervorruft; diesmal aber wurde die Entzündung des Ohres verhindert, weil die Erkaltung der Blutgefäße in den Füßen eine starke Abfühlung des gesamten Blutes bewirkte. Daher ist es gar kein Wunder, daß kalte Füße sehr häusig die dierekte Ursache von vielen Katarrhen, rheumatischen Beiden und chronischen Erkältungskrankheiten, ja sogar von Rüdenmarksschwund sind (Brot. v. Lenden). Man muß also stets darauf bedacht sein, eine Erkaltung der Füße zu verhindern und sich z. B. vor nassen werden hüten. Aber trotz aller Vorsichtsmaßeregeln werden viele Bersonen fast beständig von diesem Leiden heimgesucht. Welche Mittel können sie nun zur soforstigen Erwärmung anwenden?

tigen Erwärmung anwenden?
Das erste und beste ist, sofort die Strümpse zu wechseln. Freilich geht das nur, wenn man sich zu Hause befindet. Wer viel an kalten Füßen leidet, sollte im Winter stets ein Paar frische warme Strümpse vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn

er augenblicklich warme Füße hat. Denn besonders die schweißige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Kann man keine warmen Strümpfe haben, so tun es zur Not auch trockene frische. Beamte und Bureau-arbeiter mögen daher ein Baar solcher morgens in der Ueberziehertasche mitenhmen und während ihrer Dienststunden in einem Nebenraume gelegentlich anziehen.

Das erfolgreichste Mittel gegen kalte Füße sind heiße Fußbäder. Man muß dazu neben der Wanne mit warsmem noch ein Gefäß mit kaltem Wasser haben. Die Anfangstemperatur sei so warm, als man sie eben vertragen kann. Darauf schütte man ungefähr alle fünfMinuten heißes Wassen nach, damit nicht nur die Anfangstemperatur erhalten bleibt, sondern das warme Vad allmählich ein heißes werde. Dies ist für einen wirksamen Erfolg durchaus notwendig. Während der ganzen Badedauer bereitet man von den Knien bis über das Gefäß ein Tuch (Rock, Mantel). Zuletzt taucht man die Füße ganz kurze Zeit in das Gefäß mit kaltem Wasser, dann wieder zurück in das erste, und so vier dies führ mal in rascher Reihenfolge! Das allein sichert einen wirklich großeartigen Erfolg!

Jeder weiß, daß Bewegung warm macht. Will man bestimmte Glieder des Körpers erwärmen, so muß man diese tüchtig bewegen. Wer daher beim stunzenlangen Schreiben, Nähen usw. still sizen muß und kalte Füße bekommen hat, stehe gelegentlich mal auf, erhebe sich auf die Zehenspitzen so hoch wie möglich und nehme allmählich wieder die natürliche Stellung ein. Dies wiederhole man 30 bis 50 mal; dann wird die Arbeit, welche die Zehen tun müssen, um das Gewicht des Körpers zu heben, den Blutlauf hinreichend beschleunigen, um die Füße warm zu machen. Wer dies der Störung wegen (z. B. im Bureau) nicht ausüben kann, möge im Sizen zuerst mit dem einen Fuß, dann mit dem andern, je ungefähr 80 mal, folgende Bewegungen vornehmen: die Fußspitze wird möglichst vollständig gehoben und gesentt (gestreckt und gebeugt); die Bewegung geschieht einzig und allein im Knöchelgelenk. Namentlich werden die Zehen mit gestreckt und gebeugt. Oder: man rollt jeden Fuß 30 bis 50 mal um seine Uxe. Dabei wird bei straffgestrecktem Bein die erhobene Fußspitze besonders nach außen fräftig gerollt, indem die Fußspitze einen Kreis beschreibt. Alle diese Bewegungskuren sind überall leicht ausführbar und sehr wirksam.

Bei langem Sihen werden die Fühe namentlich dann kalt, wenn man die Anie übereinander schlägt, wodurch die Adern in der Aniekehle zusammengepreht werden und der Blutkreislauf stockt. Dies ist also zu vermeiden.

Wer nachts an kalten Füßen leidet, die ein sehr unangenehmes Schlafhinders nis bilden, möge abends ein Fußbad nach oben angegebener Art anwenden. Kann er das nicht, so muß er seine Zuflucht zur Wärmeflasche nehmen,

welche schon eine Viertelstunde vorher ins Bett an das Fußende gelegt wird. Denselben Dienst tun mit heißem Wasser gefüllte, fest verforkte steinerne Krusten, über die ein Strumpf gezogen wird, damit sie nicht an den Füßen brennen. Sehr günstig wirken auch umwickelte Mauersteine, die man in der Ofenröhre erwärmt hat. Diese saugen nämlich in folge ihrer Porösität, eine halbe Stunde vorher ins Bett gelegt, alle Feuchtigkeit in demselben auf, was in einem ungesheizen Schlafzimmer während der nassen sahreszeit von großem Vorsteil ist.

## Literarisches

U. W. Züricher, Wegspuren. Gebichte. Berlag E. Bircher A.-G., Bern.

Zürichers Gebichtbuch ist für den ausmerksamen Beobachter des literarischen Lebens keine Ueberraschung; er hat es erwartet. Daß es aber ein Buch von solch hervorragender Qualität, don solcher hoher künstlerischer Reise sein werde, mag ihn überrascht haben. — Züricher ist Dichter und Denker Er wird sich nicht dagegen auslehnen, wenn wir den letzen Begriss betonen benn er hat je und je — auch als darstellender Künstler — von seinem Recht, Gedanken zu haben und sie zu äußern, Gedrauch gemacht, und das hat ihm auch zetweise den Ruseinertragen, mehr Schriftsteller zu sein als Maler. Das hat ihm nicht angesochten; ob eir er der Währheit in dieser Form oder in einer andern diene, ist sür ihn nicht angesochten; ob eir er der Währheit in dieser Form oder in einer andern diene, ist sür ihn unwesentlich. Über wichtig, sa Lebensprinzip ist sür ihn, die Währheit zu suchen und zu kinden Diese Sinstellung zum Leden macht ihn zum Forscher, zum Lehrer und zum Kämpser. — Das Denken ist sür beses Künstlerund Dichtertum die Grundvoraussezung; darum sind auch die "Wegspuren" ein Gedichtbuch voll gewichtiger Gedankenpracht. Wir stoßen da auf die tiessten und schwespern Benken und Sichter wie Platon und Shakelpeare und Voethe und Christus und Hatelpeare und Voethe und Christus und Hund. — Gerne bekennt der Vichter zum Jüngling sprechen läßt. Schöne, tiesdurchdachte, würdige Worte legt er diesen Geisteskelden in den Rund. — Verne bekennt der Dichter sein

Doch dem Kämpfer ziemt ein klares Leben, Ziemt's, vom Frrtum sich zurückzufinden.

Ihm ziemt vor allem "Mut zur Wahrheit". Richt umsonst stellt er Giordano Bruno an die Spike der Fraumgestalten"

Spike der "Traumgestalten". Wenn ihm auch der Wahrheitskünder-Berufam nächsten steht und ihn durch den Tag und durch das Leben begleitet, so bleibt ihm doch das Serz frisch und wach für den frohen Genuß der Natur, des Wanderns, der Liebesfreuden. Töne reinster unbeschwerter Lyrif sindet er in den Liebesliedern:

"Wenn die legten Nachtgebanken Müd zu Träumen sich verranken, Hol ich aus geheimer Lade, Daß mein Augenpaar sich bade, Still dein Bild hervor. Schaue sinnend auf dich nieder, Um mich rauscht's wie Lust und Lieder, Und wie leiser Abendsegen Will sich's auf das Har pt mir legen. — Gute, gute Nacht!"

Das könnte in Lenaus Schilstliebern stehen. Dieses kleine Beispiel möge der Beweis sein dafür, daß es sich in den "Wegspuren" nicht bloß um Gedankenlyrik handelt. Die zirka 150 Gebichte solgen wirklich den Wegspuren eines Dicheters auf seinem ganzen reichen persönlichen Leben. H. B.