

**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:** 21.01.2026

**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 Eis in großen Massen,  
Offen jeder Eislaufplatz:  
Und zum Rodeln holt sich täglich  
Jeder Jüngling seinen Schatz.

Winter ist's, beim warmen Ofen  
Laut man erst so richtig auf:  
Rück zusammen und bespricht dann  
Kühl und kug der Welten Lauf.  
Erst das Schützenfest in Aarau,  
Dann Pariser Frankfurz,  
Ob man nicht mit der Valuta  
Wieder einmal kommt zu kurz?

Ob der deutschen Not wohl helfen  
Stimme könne, wenn er wollt,  
Ob man nicht die fremden Schieber  
Aus der Schweiz verschieben sollt?  
Ob die Schweizer Flagge baldigst  
Flattert über'm Weltensee,  
Ob noch wo Valutaware  
Preiswert zu beschaffen wär?

Ob Larvenstürze hindern  
Könnte wohl der Bundesrat,  
Ob statt all den vielen Reden  
Endlich einmal kommt die Zeit?  
Winter ist's, beim warmen Ofen  
All das prächtig man bespricht:  
Doch wenn man zur Urne sollte,  
Geht man einfach wieder — nicht.

Hotta.

## Einfache Erwärmungsmittel für kalte Füße.

Der schädliche Einfluss kalter Füße auf den Gesundheitszustand des ganzen Körpers ist sehr groß, weil dadurch die Temperatur des gesamten Blutkreislaufs herabgesetzt wird. Sehr anschaulich hat dies Professor Winternitz durch folgendes Experiment bewiesen: Er führte beim Gebrauch eines kalten Fußbades in das Ohr ein Thermometer ein, und dieses zeigte 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, mit Krotonöl, das sonst stets Entzündung hervorruft; diesmal aber wurde die Entzündung des Ohres verhindert, weil die Erkaltung der Blutgefäße in den Füßen eine starke Abkühlung des gesamten Blutes bewirkte. Daher ist es gar kein Wunder, daß kalte Füße sehr häufig die direkte Ursache von vielen Katarthen, rheumatischen Leiden und chronischen Erfältungsfrankheiten, ja sogar von Rückenmarksschwund sind (Prof. v. Lenden). Man muß also stets darauf bedacht sein, eine Erkaltung der Füße zu verhindern und sich z. B. vor nassen Strümpfen hüten. Aber trotz aller Vorsichtsmaßregeln werden viele Personen fast ständig von diesem Leiden heimgesucht. Welche Mittel können sie nun zur sofortigen Erwärmung anwenden?

Das erste und beste ist, sofort die Strümpfe 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 Strümpfe vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn

er augenblicklich warme Füße hat. Denn besonders die schwitzige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Kann man keine warmen Strümpfe haben, so tun es zur Not auch trockene frische. Beamte und Bureauarbeiter mögen daher ein Paar solcher morgens in der Ueberziehertasche mitnehmen 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 warmem noch ein Gefäß mit kaltem Wasser haben. Die Anfangstemperatur sei so warm, als man sie eben vertragen kann. Darauf schütte man ungefähr alle fünf Minuten heißes Wasser nach, damit nicht nur die Anfangstemperatur erhalten bleibt, sondern das warme Bad allmählich ein heißes werde. Dies ist für einen wirklichen Erfolg durchaus notwendig. Während der ganzen Badezeit bereitet man von den Knieen 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 bis fünf mal in rascher Reihenfolge! Das allein sichert einen wirklich großartigen Erfolg!

Jeder weiß, daß Bewegung warm macht. Will man bestimmte Glieder des Körpers erwärmen, so muß man diese tüchtig bewegen. Wer daher beim stundenlangen Schreiben, Nähen usw. still sitzen 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 Sitzen zuerst mit dem einen Fuß, dann mit dem andern, je ungefähr 80 mal, folgende Bewegungen vornehmen: die Fußspitze wird möglichst vollständig gehoben und gesenkt (gestreckt und gebeugt); die Bewegung geschieht einzeln und allein im Knöchelgelenk. Namentlich werden die Zehen mit gestreckt und gebeugt. Oder: man rollt jeden Fuß 30 bis 50 mal um seine Axe. Dabei wird bei straffgestrecktem Bein die erhobene Fußspitze besonders nach außen kräftig gerollt, indem die Fußspitze einen Kreis beschreibt. Alle diese Bewegungskuren sind überall leicht ausführbar und sehr wirksam.

Bei langem Sitzen werden die Füße namentlich dann kalt, wenn man die Knie übereinander schlägt, wodurch die Adern in der Kniekehle zusammengepreßt werden und der Blutkreislauf stödt. Dies ist also zu vermeiden.

Wer nachts an kalten Füßen leidet, die ein sehr unangenehmes Schlafhindernis 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. Den selben Dienst tun mit heißem Wasser gefüllte, fest verkorkte steinerne Krüppen, über die ein Strumpf gezogen wird, damit sie nicht an den Füßen brennen. Sehr günstig wirken auch umwidelte Mauersteine, die man in der Ofenröhre erwärmt hat. Diese laugen nämlich in Folge ihrer Porösität, eine halbe Stunde vorher ins Bett gelegt, alle Feuchtigkeit in demselben auf, was in einem ungeheizten Schlafzimmer während der nassen kalten Jahreszeit von großem Vor teil ist.

## Literarisches

U. W. Züricher, Wegspuren. Gedichte. Verlag E. Birchler A.-G., Bern.

Zürichers Gedichtbuch ist für den aufmerksamen Beobachter des literarischen Lebens keine Überraschung; er hat es erwartet. Daß es aber ein Buch von solch hervorragender Qualität, von solcher hoher künstlerischer Reife sein werde, mag ihn überrascht haben. — Züricher ist Dichter und Denker. Er wird sich nicht dagegen auflehnen, wenn wir den letzten Begriff betonen; denn er hat je und je — auch als Darstellender Künstler — von seinem Recht, Gedanken zu haben und sie zu äußern, Gebrauch gemacht, und das hat ihm auch zu zweise der Ruf eingeraten, mehr Schriftsteller zu sein als Maler. Das hat ihn nicht angefochten; ob er der Wahrheit in dieser Form oder in einer andern diene, ist für ihn unerheblich. Aber wichtig, ja Lebensprinzip ist für ihn, die Wahrheit zu suchen und zu künden. Diese Einstellung zum Leben macht ihn zum Forscher, zum Lehrer und zum Kämpfer. — Das Denken ist für dieses Künstler und Dichtertum die Grundvoraussetzung; darum sind auch die „Wegspuren“ ein Gedichtbuch voll gewichtiger Gedankenpracht. Wir stoßen da auf die tiefsten und schwersten Probleme, die das Leben stellt; und nicht eitle Pose ist es, wenn Züricher die großen Denker und Dichter wie Platon und Shakespeare und Goethe und Christus und Homer und Michelangelo u. u. selber zum Jüngling sprechen läßt. Schöne, tiefsinnende, würdige Worte legt er diesen Geisteshelden in den Mund. — Gerne bekannte der Dichter sein Kampfertum; aber es verpflichtet ihn auch:

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

Ihm ziemt vor allem „Mut zur Wahrheit“. Nicht umsonst stellt er Giordano Bruno an die Spitze der „Traumgeftalten“.

Wenn ihm auch der Wahrheitskämpfer-Beruf am nächsten steht und ihn durch den Tag und durch das Leben begleitet, so bleibt ihm doch das Herz frisch und wach für den frohen Genuss der Natur, des Wanderns, der Liebesfreuden. Töne reinster unbeschwerter Lyrik findet er in den Liebesliedern:

Wenn die letzten Nachtgedanken  
Müd zu Träumen sich verranken,  
Hol' ich aus geheimer Wade,  
Daß mein Augenpaar sich bade,  
Still dein Bild herbör.

Schau' sinnend auf dich nieder,  
Um mich raucht's wie Lust und Lieder,  
Und wie leiser Abendsegen  
Will's auf das Ha'pt mir legen.  
— Gute, gute Nacht!"

Das könnte in Lenaus Schillersiedern stehen. Dieses kleine Beispiel möge der Beweis sein dafür, daß es sich in den „Wegspuren“ nicht bloß um Gedankenlyrik handelt. Die circa 150 Gedichte folgen wirklich den Wegspuren eines Dichters auf seinem ganzen reichen persönlichen Leben.

H. B.