

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 20 (1930)  
**Heft:** 22  
  
**Artikel:** Frühaufstehen im Frühjahr  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-639087>

### **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>**

Dann stiegen die drei in den Wagen und ließen Larsbo und seine auf den Stufen knixenden Damen zurück, um ihren Einzug in die Stadt zu halten. Und was sagte das vielköpfige Wadköping, als es das Mädchen im Frack unter dem Schutze und Geleite der verwitweten Dompropstin zurückkehren sah? Was weiß ich! Vermutlich gab die Gesellschaft eine ihrer befreienden Lieblingsphrasen von sich: „Da schau her!“

Die Woche der Verlobungsvisiten war abgebrochen, jene Tage, wo ein junger Mann der Welt mit Stolz zeigt, wen er Manns genug war zu erobern, und wo ein junges Weib errötend gesteht, daß sie sich bezwingen ließ.

Und über dieser einfachen und unschuldigen Zeremonie strahlte dieselbe Sonne, die bei ähnlichen Anlässen Katjas Mutter, ihrer Großmutter und Urgroßmutter gestrahlt hatte.

— Ende —

## Frühaufstehen im Frühjahr.

Zeitig zu Bett und zeitig heraus —  
Macht Gesundheit, Wohlstand und Weisheit aus.

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hinein sitzt und dann morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade die Morgenluft ist am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang darin am gesundensten.

„Frühes Bögesein — helles Neugesein“

sagen die Finnländer in sinniger Weise. Sebel wieder meint:

Früh aufstoh ich, de Gliedere gesund,  
Es macht e frische, frohe Muet,  
Und d'Suppe schmeckt eim no so guet!

Wer im Studierzimmer, Bureau oder Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche, würzige Luft jedes Frühlingmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit bei frisch-fröhlichem Wandern die Lunge voll Lebensluft zu pumpen. Frühmorgens offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen schönen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu.

Der Kernspruch „Morgenstund hat Gold im Mund!“ scheint einer hygienischen Ueberlegung entsprungen; denn wer danach lebt, wird an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter“ ist als die Langschläfer, denen es nachher beim ewigen Gähnen „wie Blei in den Gliedern liegt“.

Auch in bezug auf die geistige Arbeit ist Frühaufstehen von großem Vorteil. Es ist klar, daß wir am Nachmittag



R. Koller: Kinder vom Hasliberg.

und Abend geistig nicht so frisch und leistungsfähig sind wie am Morgen, weil die Erlebnisse des ganzen Tages, seine Mühen und Sorgen auf uns lasten. Hufeland sagt: „Wir haben früh viel mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, — genug, mehr den Charakter der Jugend; hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters. Früh ist der menschliche Geist im Zustand seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist der Zeitpunkt neuer Geisteserschöpfungen, neuer Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen als an einem schönen Frühlingmorgen.“ — Der Sprachforscher Jakob Grimm sagte in seinem 75. Lebensjahre in einer Rede über das Alter: „Für den Greis wird jeder Frühjahrsspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er neue Lebenskraft und Erholung.“

Nach dem unzuträglichen Binnenleben im langen Winter ist gerade im Frühjahr der Morgenspaziergang von hohem gesundheitlichem Wert: Es schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,  
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal!

Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all, —

Mein Herz ist wie'n'e Lerche und stimmt ein mit Schall! Dr. G.

## Gerechtigkeit und Lüge.

Allegorie von Reinh. Flachsman n.

Zum lieben Gott sagte einmal ein Engel: „Vater, sieh' einmal auf Deine Wage: die Schale des Guten wiegt so viel schwerer als die des Bösen. Ich glaube kaum, daß die Menschen besser und gerechter geworden sind. Möchtest Du nicht einmal unsere Freundin, die Gerechtigkeit, hinab ins Erdenland senden, damit sie prüfe, ob Deine Wage richtig zeigt.“ — Der liebe Gott lächelte gütig und schickte die Ge-