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

Band: 22 (1932)

Heft: 48

Artikel: Start zur Arbeitsstätte

Autor: K.W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-648552

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: 13.09.2025

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

beinahe gleichem Flächeninhalt, die eine innerhalb der Bahnlinie mit der großen Kiesgrube und den gewerblichen Zwecken dienenden Gebäuden am Reitschulweg, die andere außerhalb der Bahnlinie mit den alten landwirtschaftlichen Gebäuden an der Weißensteinstraße. Nachdem im Oktober 1918 auch Witwe Heller-Bürgi gestorben war, veräußerten ihre Erben zunächst die Liegenschaft an der Weißensteinstraße an Frau Helene Rieser-Beutter, Witwe des Architekten Joh. Gottlieb Rieser, von welcher sie an die Kollektivgesellschaft Rieser & Co., Baugeschäft, überging. Von ihr erwarb 1926 Milchhändler Robert Horst die drei Gebäude mit Umschwung.

Nachdem von der innern Besitzung noch einige Abschnitte abgetrennt worden waren, gelangte sie 1928 zur Arrondierung von anstoßendem Gemeindebesitz in das Eigentum der Stadt Bern, welche seither durch Weiterverkäufe von nicht ganz der Hälfte des erworbenen Terrains den Kaufpreis annähernd wieder eingebracht hat.

(Schluß folgt.)

Start zur Arbeitsstätte.

Der Wecker rasselt. Höchste Zeit zum Aufstehen. Vater, Mutter und die beiden Kinder von 11 und 14 Jahren dehnen und strecken sich noch einmal in den Betten und — erheben sich noch keineswegs. Nein, jetzt wird erst der stille Ringkampf mit den Minuten ausgefochten: noch eine, noch eine Minute, endlich — allerhöchste Zeit! Auf zum frischen, fröhlichen Jagen! Flüchtiges Waschen, noch flüchtigeres Zähneputzen: die Zahnbürste huscht über die Zähne, erwischt aber weder die hinteren Backenzähne noch dringt sie in die engen Zwischenräume zwischen den Zähnen vor, wo überall noch Speisereste sitzen und Fäulniserreger bilden; denn am Abend vorher ist die Zahnreinigung, wie so oft, vergessen worden. Merkwürdigerweise ist Zeit und Muße für die Zähne aber sofort da, wenn eines Tages ein solider Zahnschmerz einsetzt und der Zahnarzt behelligt werden muß.

Und wie macht's der Hygieniker und Lebenskünstler? Er hält gute Freundschaft mit seinem Körper, steht mithin 12 Minuten früher auf und beginnt den Tag damit, daß er seinem Freunde etwas zugute tut: ein wenig Luftbad mit Gymnastik und Atemübungen hinter der Gardine des geöffneten Fensters; das besinnliche Wort Goethes hat er wahrhaft erfaßt: „Im Atemholen sind zweierlei Gnaden, die Luft einholen, sich ihrer entladen." So weiß er den Tagesanfang zugleich zu einer innern Sammlung seines Ichs, seiner Seele und seiner Nerven und damit zugleich zu einem kleinen Genuß zu gestalten.

Aufmarsch zum Kaffeetrinken! — Vater sitzt schon am Tisch und trommelt nervös mit den Fingern. Endlich ist die Mutter mit dem Kaffee fertig! Natürlich ist er noch glühend heiß, aber Vater ist das gewöhnt, hat auch keine Zeit mehr und stürzt ihn täglich so hinunter. Er hat zwar kürzlich was vom Magen, seinen Schleimhäuten und von der Gefährlichkeit zu heißer Getränke gelesen, die zu Magengeschwüren führen könnten, aber für seinen „Bärenmagen" kommt das nicht in Betracht. Wenn er ahnte, wie rachsüchtig der gesündeste Magen bei derartig anhaltender Mißhandlung plötzlich werden kann! — Und genau so mit den beiden Brötchen! Ganz ungenügend gekaut werden sie verschlungen. Die sogenannte Vorverdauung in der Mundhöhle, d. h. die Zerkleinerung und genügende Durchspeichelung der Speise — ein Vorgang, der zur Verdauung der Kohlenhydrate so wichtig ist — fällt fast ganz weg, so daß dann dem Magen viel zu viel Arbeit zugemutet wird.

Mutter ist inzwischen hinter den Kindern her, die gar so trödeln und immer wieder ein Anliegen haben. Dem Jungen muß sie schnell noch einen Knopf an die Hose nähen, die Butterbrote für die Schule müssen fertig gemacht werden, das Mädchen hat seine Büchertasche noch nicht gepackt und sucht verzweifelt nach dem Englisch-Buche. Vater hat es gestern liegen sehen, aber wo war das gleich? Alles rennt, Mutter zankt, Vater verabschiedet sich in Eile — ausgeschlossen also, daß wenigstens die Eltern zusammen frühstücken oder gar die ganze Familie zehn Minuten zusammensitzt, um dann innerlich gesammelt an die Arbeit zu gehen! Was für ein täglicher Raubbau an der Nervenkraft jedes einzelnen! — Was für eine Versündigung auch an den Kindern, die gar keinen andern Beginn ihres Tageslaufes mehr kennen! — Nur etwas eher aus dem Federbett und etwas mehr Organisation! Dann bleiben beim Frühstück auch noch fünf Minuten, um einmal die Zeitung ruhig durchzublättern: besonders für Nervöse ein wohltuender Zwang zu innerer Konzentration.

Vater hat ins Geschäft 15 bis 20 Minuten Weg und pflegt zu laufen; denn die Elektrische wird zu teuer. Aber es ist wie verhext: er muß sich jeden Tag dazuhalten, um pünktlich zu sein. Nach 10 Minuten schwitzt er. Ganz gut und schön: die zwei Millionen Schweißdrüsen, die der Mensch besitzt, soll man in guter Laune erhalten, da sie durch ihre Tätigkeit den Körper entgiften und die Nieren entlasten. Ja, wenn man nur im Sommer bei der Ankunft im Geschäft nicht schon ganz schachmatt wäre! Und dann der fortwährende Katarrh und die Grippe im Herbst und Frühjahr! — Ganz erklärlich! — In den sogenannten Uebergangszeiten besteht besonders an kühleren Tagen zwischen einem durch Schwitzen erwärmten Körper einerseits und der Außentemperatur sowie der Temperatur in noch ungeheizten Räumen anderseits ein derartiger Unterschied, daß auch widerstandsfähige Menschen in diesem Falle von Erkältungskrankheiten aller Art heimgesucht werden.

Leider ist ein derartiger Tagesanfang bei Tausenden und Abertausenden liebe Gewohnheit von Jugend auf, und jahraus, jahrein wird täglich in dieser Weise hygienisch gesündigt. Gerade in der täglichen Wiederholung liegt die Sünde; an jedem Körper rächt sich das mit der Zeit einmal. Unter diesem Gesichtspunkte betrachtet, ist der Start zur Arbeitsstätte für den Weiterschauenden ein Stück Lebenskunst!

Dr. K. W.

Herbstlicht.

Wenn rötlichblaß die Herbstzeitlose blüht,
Der Wälder Baumgemisch in Farbenpracht erglüht
Und in der stillen sichtig-klaren Luft
Ein Sonnengoldstaub schwebt wie zarter Duft —

Wenn ernteleer die Felderweite liegt,
Der Aecker Erdeschicht im Furchenwall sich schmiegt,
Und aus dem sorgsam aufgewühlten Schooß
Des Brotes Fruchtkeim quillt als neuer Sproß —

Wenn silbrig-schön manch Schleiernebel fliegt,
Durch Strahlenwärmekraft im Kampfesspiel besiegt,
Und über Tal und Höh'n und Land und Au
Des Himmels Hochdom wölbt in tiefstem Blau — —

Dann flieh' hinauf auf Berge freier Sicht,
Wo dir kein menschlich Werk das Blickfeld unterbricht!
Laß ihren Lüsten dort die Augen fröhnen,
Sich festzusaugen an dem Erdenschönen,
Das in der Tiefe dehnend weit
Erglänzt in Wunderherrlichkeit.

Was du erschaut, halt fest in Geist und Herz,
Wenn du zurück dich wendest alltagwärts.
Denn was du sahst im herbstverklärten Licht,
Ist wahrer Widerschein getreu erfüllter Pflicht.

SE.