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

Kunst

**Band:** 25 (1935)

Heft: 4

Artikel: Entspannung tut not

**Autor:** G.H.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-634782

### 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:** 09.12.2025

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

# Geburtstage erraten.

Von Peter Omm.

Vier Freunde saßen zusammen. Lehmann erzählte von einer Familie, wo Vater, Mutter, zwei Töchter und ein Sohn alle im selben Monat Geburtstag hatten. Das brachte Meier darauf, Lehmann zu fragen, wann er eigentlich Geburtstag habe. "Nun, das kann man doch leicht raten oder ausrechs nen!" meinte Meier. "Wieso — auf welche Weise denn?" fragten die andern.

Meier zudte die Achseln und sagte: "Ich werde einmal Lehmanns Geburtstag ausrechnen. Lehmann, du sollst mir Tag und Monat deines Geburtstages nicht nennen, aber multipliziere die Zahl des Tages mit 2, zähle fünf hinzu und multipliziere diese neue Summe mit 5. Jest rechne noch die Zahl des Monats — also beispielsweise für den August 8 — hinzu und nenne mir die Endsumme!"

Lehmann sagte etwas zögernd: "Ich habe 79 heraus= gerechnet!"

"Wenn du richtig gerechnet hast, dann hast du am 5. April Geburtstag!"

"Stimmt!" sagte Lehmann, "aber wie hast du das gemacht?"

Meier wollte anfangs mit seiner Weisheit nicht herausruden, aber wir setzten ihm solange zu, bis er uns die nötigen Erklärungen gab. Die Geschichte ift gang einfach. Meier hatte Lehmann noch gefragt, ob er in den ersten neun oder in den letzten drei Monaten geboren sei, und als Lehmann erwiderte, in den ersten neun Monaten, brauchte Meier nur die Bahl 25 von der ihm genannten Summe 79 abzuziehen, hatte dann 54, und das heißt: 5. 4., 5. April. — Der Trick dieser Rechnung liegt nämlich darin, daß man von der Summe, die der Befragte als Endergebnis nennt, 25 abzieht, wenn der Geburtstag in die ersten neun Monate fällt, und dagegen 34, wenn die letzten drei Monate in Frage

fommen. An Beispielen sei es noch einmal nachgerechnet: Geburtstag am 5. April. Tag mit 2 multipliziert:  $5\times 2=10$ , dazu 5 gezählt =15, dies mit 5 multipliziert,  $5\times 5=75$  und dazu die Monatszahl (April = 4) gezählt, ergibt 79. Davon 25 abgezogen (die ersten neun Monate) bleiben: (79-25) 54, das heißt: 5. 4.

Fällt der Geburtstag in die letten drei Monate, 3. B. auf den 16. Oftober, so sieht die Rechnung so aus: 16 imes 2= 32. 5 dazugezählt = 37, mit 5 multipliziert = 185, die Monatszahl dazu: 185 + 10 = 195 und 34 abgezogen = 161. Das heißt: 16. Tag im 1. der drei letzten Monate, also im Oftober. Das sieht ein wenig umständlich aus, ist aber verblüffend einfach.

### Entspannung tut not.

Wer in der Großstadt lebt, wird ohne weiteres dieser Behauptung beipflichten, womit jedoch nicht gesagt ift, daß diese Forderung an den Grenzen der Großstadt ihre Kraft verliert. Ueberall ist man täglich den verschiedensten Einflüssen ausgesetzt, die der Gesundheit und der Spannfraft der Nerven Abbruch tun. Daher gilt es, einmal diesen Zustand der Dauerspannung zu lösen und die Spannung aufzuheben. Nun ist es außerordentlich wichtig zu wissen. woher die Spannung rührt, um die Entspannung und damit die Schöpfung frischer Spannkräfte vollkommen durch-führen zu können. Manchmal ist es der Lärm des Großstadtvertehrs oder der Arbeitsstätte, der die Spannfrafte allmählich zermurbt, mandmal werden die Spannfrafte auch durch die bedrückende Enge der Wohnung oder des Arbeits= raums geschwächt, in anderen Fällen ist es das ständige Sin und Ber und das Durcheinander der verschiedenen Gindrude, das uns am Abend mude und faputt werden läßt.

Diese Ursachen ber Erschlaffung der Spannfraft sind zu suchen, und ehe man sie nicht gefunden hat, kann man auch feine Entspannung und Erholung finden.

Warum sehnt sich der Großstädter am Wochenende ins Freie? Weil er erkannt hat, daß er hier die Ent= spannung findet, die er zur regelmäßigen Wiederherstellung seiner Körper= und Geisteskräfte braucht. Das gleiche Ziel verfolgen die Sportvereine, nämlich ihren Mitgliedern einmal andere Eindrücke zu geben, und dem Körper soll die Möglichkeit geboten werden, einen zum Beispiel durch den Beruf bedingten Mangel an Bewegung auszugleichen. Aus bem gleichen Grund freuen sich auch die verschiedenen gym= nastischen Uebungen so großer Beliebtheit. Die Empfindung des folgenden Wohlbefindens löst sogar Freude an der Körperbewegung aus. Die Enmnastik bietet eine wirklich wertvolle Sandhabe der Entspannung, und ferner stellt sie ein unersetliches Mittel gegen Buchs- und Haltungsfehler

Am vollkommensten wird das Ziel der Entspannung erreicht, wenn jede Einseitigkeit vermieden wird, und der-jenige Sport ist der wertvollste, der ein gleichmäßiges Arbeiten aller Muskeln erfordert. Hinsichtlich der Erfüllung dieser Aufgabe kann sich der Leser über jede Sportart sein eigenes Urteil bilden. So müssen Loderungs- und Kräftigungsbewegungen ineinandergreifen, um sowohl den Rorper zu fräftigen, als auch um ihn vor schlechter Haltung zu bewahren. Ebenso kann die Massage in manchen Fällen zu einem wertvollen Silfsmittel der Entspannung werden.

Jeder Rörper enthält eine Reihe von Giftstoffen, von denen sein Träger manchmal gar keine Ahnung hat. Während der Zeit der Anspannung findet der gleichsam vollbeschäftigte Körper keine Zeit, sich seiner inneren Reinigung zu widmen. Schaltet man aber gang planmäßig die gewohnten Eindrücke aus und gibt man sich der Entspannung hin, so gewährt man dem Körper die Ruhepause, die er so notwendig braucht. Spannung und Entspannung mussen einander in ganz geregelter Taktfolge ablösen, wenn sich eine Sarmonie der inneren und äußeren Kräfte entwickeln soll, die den Menschen allein wahrhaft gesund zu machen imstande ist.

## Frauen bei den Eskimos.

Die Stellung der Frau innerhalb einer Gemeinschaft ist gewöhnlich der Gradmesser ihrer Rultur. Aber bei den Alaska-Eskimos ist es unmöglich, das Problem von diesem Standpunkt aus zu betrachten, denn ihr Moralkodex geht von völlig anderen Voraussetzungen aus als bei jedem anderen Bolf.

Für die Estimofrau ist es eine nebensächliche Selbstverständlichkeit, daß sie den Haushalt zu führen und Kinder zu bekommen hat. Wichtiger als irgend etwas anderes sind für sie ihre Zähne und Gaumen, die sie für unzählige verschiedene Arbeiten braucht. Da alle Kleidungsstücke aus Tierfellen hergestellt werden und man im hohen Norden feine Möglichkeit kennt, rie roben Felle tragbar zu machen, werden die Felle weich und glatt gemacht, indem sie lange Zeit hintereinander gekaut werden. Und das ist die Beschäftigung der Frauen.

Da ein großer Teil Fleisch für die Zeit weggelegt wird, in der das Wasser zufriert und die außerordentliche Rälte jede Jagd unmöglich macht, muffen die Frauen jedes Stüdchen Fleisch kauen, bis es weich ist, bevor es die verschiedenen Familienmitglieder zu essen bekommen. In vielen Fällen, wenn das Essen zu heiß oder zu falt ist, hält es die Frau im Mund, bis eine mittlere Temperatur erreicht ist, die es genießbar macht. Das Resultat ist, wie Peter Freuchen, der Autor des

Buches "Estimo", das von der Metro-Goldwyn-Maner ver-