Entspannung tut not

Autor(en): **G.H.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **25 (1935)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-634782

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 ausrechnen!" meinte Meier. „Wieso — auf welche Weise denn?" fragten die andern.

Meier zuckte 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. Jetzt 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 herausgerechnet!"

„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 herausrücken, aber wir setzten ihm solange zu, bis er uns die nötigen Erklärungen gab. Die Geschichte ist ganz 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 Zahl 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 kommen. 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, $15 \times 5 = 75$ 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 letzten drei Monate, z. B. auf den 16. Oktober, so sieht die Rechnung so aus: $16 \times 2 = 32$. 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 Oktober. 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 ist, daß diese Forderung an den Grenzen der Großstadt ihre Kraft verliert. Ueberall ist man täglich den verschiedensten Einflüssen ausgesetzt, die der Gesundheit und der Spannkraft 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 durchführen zu können. Manchmal ist es der Lärm des Großstadtverkehrs oder der Arbeitsstätte, der die Spannkräfte allmählich zermürbt, manchmal werden die Spannkräfte auch durch die bedrückende Enge der Wohnung oder des Arbeitsraums geschwächt, in anderen Fällen ist es das ständige Hin und Her und das Durcheinander der verschiedenen Eindrücke, das uns am Abend müde und kaputt werden läßt. Diese Ursachen der Erschlaffung der Spannkraft sind zu suchen, und ehe man sie nicht gefunden hat, kann man auch keine Entspannung und Erholung finden.

Warum sehnt sich der Großstädter am Wochenende ins Freie? Weil er erkannt hat, daß er hier die Entspannung 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 dem gleichen Grund freuen sich auch die verschiedenen gymnastischen Uebungen so großer Beliebtheit. Die Empfindung des folgenden Wohlbefindens löst sogar Freude an der Körperbewegung aus. Die Gymnastik bietet eine wirklich wertvolle Handhabe der Entspannung, und ferner stellt sie ein unersetzliches Mittel gegen Wuchs- und Haltungsfehler dar. —

Am vollkommensten wird das Ziel der Entspannung erreicht, wenn jede Einseitigkeit vermieden wird, und derjenige 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 Lockerungs- und Kräftigungsbewegungen ineinandergreifen, um sowohl den Körper zu kräftigen, als auch um ihn vor schlechter Haltung zu bewahren. Ebenso kann die Massage in manchen Fällen zu einem wertvollen Hilfsmittel der Entspannung werden.

Jeder Körper 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 ganz 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 müssen einander in ganz geregelter Taktfolge ablösen, wenn sich eine Harmonie der inneren und äußeren Kräfte entwickeln soll, die den Menschen allein wahrhaft gesund zu machen imstande ist. G. H.

Frauen bei den Eskimos.

Die Stellung der Frau innerhalb einer Gemeinschaft ist gewöhnlich der Gradmesser ihrer Kultur. 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 Volk.

Für die Eskimofrau 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 keine Möglichkeit kennt, rie rohen 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 Kälte jede Jagd unmöglich macht, müssen die Frauen jedes Stückchen Fleisch kauen, bis es weich ist, bevor es die verschiedenen Familienmitglieder zu essen bekommen. In vielen Fällen, wenn das Essen zu heiß oder zu kalt 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 „Eskimo", das von der Metro-Goldwyn-Mayer ver-