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

Band: 25 (1935)

Heft: 45

Artikel: Kein Spass, sondern ein gutes Schlafmittel

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-648594

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: 31.07.2025

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

In der Richtung der Wohnung des Zukünftigen muß es sich dann regen oder ein Hund bellen. Dieses Zaunschütteln kennt man auch in Mähren.

Das Spänelaufen heiratslustiger Mädchen besteht darin, daß sie zu Mitternacht in den Keller gehen und möglichst viel Holzspäne heraufholen. Ergibt sich beim Zählen eine gerade Zahl, so bekommen sie einen ledigen Mann, im anderen Fall einen Witwer. In Deutsch-Böhmen ist zu dieser Zeit auch das Lichtengehen üblich. Alt und Jung versammelt sich abends in der Spinnstube, und es werden Geschichten erzählt und Lieder gesungen. Mädchen und Burschen sammeln sich getrennt voneinander, und die Burschen machen gelegentlich Besuche in den Spinnstuben. Beim Federschleißen pflegen die Mädchen einen Federkiel in die Lichtflamme zu halten, knallt er, so ist der Liebste noch treu. Anläßlich der ersten Zusammenkünfte in der Spinnstube wird gewöhnlich Kaffee getrunken. Die Mädchen müssen bis spätestens um 10 Uhr von den Burschen nach Hause begleitet werden. Eine Ausnahme von dieser Regel gilt nur für die sogenannte lange Nacht. In dieser Nacht wird durchgesponnen, um vom Erlös des gewonnenen Garnes Christ- oder Weihnachtsstriezel zu backen. Dr. J. Hartig.

Kein Spass, sondern ein gutes Schlafmittel.

Sogar Humoristen können gelegentlich nicht gut schlafen. Als Marc Twain es mit diesem Uebel zu tun bekam, machte er sich sofort daran, es nach seiner Art abzustellen. — Zuerst trank er vor dem Schlafengehen Bier! Natürlich. — Es half. Leider aber nur ein paarmal. Dann verschrieb er sich Whisky. Nur ganz wenig. — Das war's, was er brauchte! Das Mittel war sogar so ausgezeichnet, daß er davor Angst bekam. Er vermehrte nämlich die tägliche Dosis! Ganz himmlisch war ihm dabei zumute. Aber wenn allemal die Whisky-Seeligkeit verschwunden war, wollte der Schlaf erst recht nicht kommen. — Er suchte also nach einem bessern Mittel. — Und fand es. — Tatsächlich. — Es erwies sich als ganz unfehlbar. Es bestand darin, daß Twain beim Einschlafen eine deutsche Schulgrammatik las. Niemals brachte er es auch nur auf eine Seite, längst vorher kam der Schlaf. — Das ist kein bloßer Witz, sondern die Empfehlung eines harmlosen Schlafmittels, das tatsächlich in vielen Fällen hilft. Chemische Mittel, Bier inbegriffen, sind nicht imstande, die Schlaflosigkeit zu heilen. Sie können sie höchstens verscheuchen, haben aber den Nachteil, daß die genommenen Mengen gesteigert werden müssen, wenn sie wirken sollen, wodurch die Heilung des Uebels nicht erleichtert, sondern erschwert wird. Also fängt man besser mit solchen Mitteln gar nicht an, sondern behilft sich so lange als möglich mit Maßnahmen, die sicher nicht schaden, häufig aber völlig ausreichen. Solche sind: frische Luft im Schlafzimmer, im Winter ein vorgewärmtes Bett, Vermeidung großer Mahlzeiten und aufregender geistiger Tätigkeit vor dem Schlafengehen, leichte Zimmergymnastik am offenen Fenster oder auf dem Balkon, ein kurzer Marsch, Wechselbäder, Hautabreibung, Massage ꝛc., und eben das ganz ausgezeichnete Mittel, das Twain nennt: eine „Grammatik". — Wieso gerade eine solche ein gutes Mittel zum Einschlafen darstellt, ist übrigens leicht zu verstehen. Wer lange nicht einschlafen kann, muß zunächst darauf bedacht sein, die Gedanken von den aufregenden Tagessorgen loszulösen. Das kann durch das Lesen einer Geschichte erreicht werden. Dabei darf natürlich nicht die Geschichte selbst aufregen. Anderseits darf sie auch nicht so langweilig sein, daß man sie nur mit Widerwillen und Anstrengung liest. Das wünschenswerte Mittelmaß bietet eine Grammatik. Denn jedermann möchte doch seine Sprachkenntnisse verbessern, geht also alle Abende mit bestem Willen hinter das Buch, — aber schläft darüber auch sogleich ein, denn etwas langweiligeres — einschläfernderes — als eine Grammatik, ist wohl nicht zu finden. -tt-

Es sinken die Tage. Von Bertha Hallauer.

Es sinken die Tage unmerklich dahin,
Wie welkende Blätter vom Baume,
Geborgen ist lange das goldene Korn,
Am Schlehenhag reifet die Beere im Dorn,
Der Sommer, er wurde zum Traume.

Und der Herbstwald, er trägt, vom Abend umglüht,
Ein leuchtend Gewand bis zum Saume.
Und durch seine Kronen zieht flüsternd ein Lied,
So wie jetzt der Sommer, der strahlende, flieht,
So wird auch das Leben zum Traume.

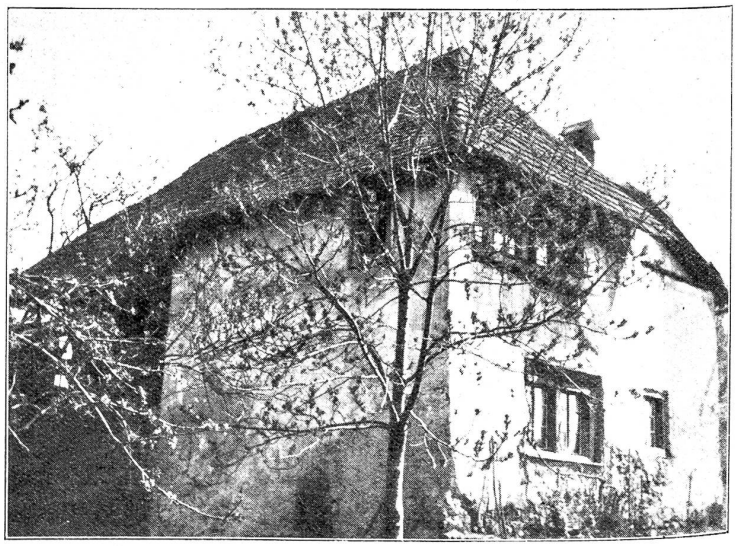
Und wenn dann dereinst eure Tage vergehen,
Wie Lichter im Winde verwehen,
Dann werdet ihr über das Scheiden und Blüh'n
Und über der Erde Lieben und Müh'n
So still wie die Träumenden gehen.

(Aus „Sehnsucht nach dem Lichte".)

350 Jahre Heidenhaus.

Zwischen Einigen und Spiez, wo die Landstraße langsam gegen das Moos ansteigt, heißt das malerische Ufer am Thunersee „Ghei". Senkungen im Kalk- und Gipsgestein mögen ihm diesen Namen verschafft haben. Am Sonnhang einer kleinen Moräne, wo noch zu unserm Besinnen Reben wuchsen, steht ein altersgraues Rebhaus, das auf einem Balken die Jahrzahl 1685, die Buchstaben CBBY und den kurzen Spruch: „Des Herren Gnad ist alle Morgen nüw" trägt. Die Mauern weisen jedoch darauf hin, daß das Gebäude bedeutend älter ist und wohl einst zur Schloßbesitzung gehört haben wird. Das Volk denkt an die vorchristliche Zeit und nennt den Steinbau Heidenhaus. Die Trühleinrichtungen sind leider nicht mehr vorhanden.

Aus dem gleichen Jahr stammen das Rathaus in Thun und das Entenried in Uetendorf.



Altes Rebhaus im Ghei bei Spiez. (Phot. Gassner.)