

# Der gesundheitliche Wert der Waldluft

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (1915)**

Heft 25

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-637476>

## **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.

Hand. Hier sieht man Fälle, die als „Wunder der Chirurgie“ den Weg durch alle Zeitungen nehmen werden. Wie schon sein Name sagt, werden in dem Lazarett nur ausschließlich Kieferverletzungen behandelt, und wer schon irgendwie die Wirkung einer Granate oder eines Querschlägers am menschlichen Körper gesehen hat, der kann sich einen Begriff machen, was es heißt, wenn ein solches Geschöß das Gesicht eines Soldaten wegfeigt. Nicht mit Unrecht wird Professor Bruhn ein Architekt in seinem Fache genannt. Eine weggerissene Kopfhälfte baut er Stück für Stück wieder an, wobei er die Knochenstücke, die zum Ersatz des Kiefers bestimmt sind, aus dem Schienbein nimmt, die Fleischstücke aus dem Oberarm, die Lippen Schleimhaut aus dem Schlund. Es wurde mir ein Soldat gezeigt, dem eine Granate das Gesicht von der Kehle bis zur Nasenwurzel einerseits, bis zum Ohr andererseits weggerissen hatte. Die erste bei der Einlieferung aufgenommene Photographie machte sogar auf Professor Bruhn anfänglich einen lähmenden Eindruck. Heute spricht, ist, atmet der Mann wieder, hat Nase, Lippen und Zähne. Zwei Rippenstücke aus seinem Körper gaben die Kiefer ab. Unser Landsmann, Dr. Wüst, den die schweizerische Bundesregierung zu Studienzwecken in das Kieferlazarett entsandt hat, ist glücklich, unter so genialer Leitung arbeiten zu können. Er trug mir Grüße an die Schweiz auf mit der Hoffnung, es möchten noch andere Schweizer Ärzte diese Triumphe deutscher Chirurgie in Augenschein nehmen können. Auch im Düsseldorf Krankenhaus war bis in diese Tage ein Schweizer Arzt, Dr. Töpfer, Luzern, beschäftigt, über dessen Tüchtigkeit und Liebenswürdigkeit Generaloberarzt Dr. Bungeroth, der mich durch sein Reich führte, des Lobes voll war. Ob man in dem Leiter des Kieferlazarettes den Techniker oder den Menschenfreund mehr bewundern soll? Professor Bruhn

glaubte nämlich, mit der Leitung des riesigen Mannesmann-Lazarettes seiner Arbeitsfähigkeit noch nicht genug zugemutet zu haben, er öffnete sein eigenes Haus den deutschen und feindlichen Verwundeten, insbesondere den letzteren, um gegen jeden Vorwurf gefeit zu sein, er tue in seiner amtlichen Eigenschaft am Feinde mehr Gutes, als eines Menschen Pflicht ist. An einem sonnigen Frühlingsnachmittag zeigte mir Professor Bruhn zunächst seinen blühenden Garten: „Das ist mein schönster Krankensaal!“ Weich in Liegestühle gebettet lagen die Verwundeten im warmen Sonnengold. Ein Wind und es quoll weiß aus Tür und Tor herein, neugierige Verwundete, viele mit Drahtgestellen um den fürchterlich zugerichteten Kopf. Die mit dem gelben abgestempelten Streifen um den Arm sind kriegsgefangene Franzosen. „Bitte, sprechen Sie nur mit ihnen.“ Und ich plauderte mit ihnen wie mit den Deutschen, die mit den französischen Kameraden ihre Scherze trieben. Ein französischer Oberstleutnant, die Tricolore um den Arm, erzählte bereitwillig von seinen Kriegserlebnissen und die deutschen Offiziere lachten freundlich dazwischen. Krieg und Feindschaft, das lag alles in weiter Ferne. Der deutsche Arzt sieht in allen seinen Patienten nur noch den Menschen. Auch die Gefangenen hatten mit ihren künstlichen Zähnen zweiundzwanzigfarätiges Gold in den Mund bekommen. Wer das bezahle, fragte ich kopfschüttelnd. „Der Fiskus ist dazu freilich nicht in der Lage,“ antwortete Professor Bruhn lächelnd, „aber wie ich zu meinem Geld komme, will ich Ihnen erzählen.“ Und er zeigte mir goldene Medaillen, Ringe, Schmucksachen, die ihm von Bewunderern seiner Kunst zum Einschmelzen zugesandt wurden.

Allenthalben in Deutschland kommen jetzt Invalidenschulen in die Höhe, wo die Verwundeten, die ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausführen können, unentgeltlich zu einem anderen angelehrt werden.

## Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

„Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Kühlung  
Nimmt ein prächtiges Dach schattender Bäume mich ein.  
In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf einmal die  
Landschaft

Und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend empor.  
Nur verstohlen durchdringt der Zweige laubichtes Gitter  
Sparfames Licht, und es blickt lachend das Blaue hinein.“  
Schiller: Der Spaziergang.

Aus dem brennenden, blendenden Sonnenschein, von der glutschwangeren, staubigen Straße hineinzugehen in das Waldesdunkel und in die Waldeskühle: Welch eine Erquickung, was für eine Wohltat ist das! In den Wald bringt nicht die ermattende, nervenerschlaffende Schwüle des Sommers. Daher bildet er in der heißen Jahreszeit den besten und gesündesten Aufenthaltsort für alle empfindlichen, schwächlichen, kränklichen und genesenden Personen. Auch die „Vollblütigen und Vollaftigen“, denen in der Hitze das „Blut beängstigend zu Kopfe steigt“, finden hier Erfrischung und Labfal. Direkt heilsam wirkt das düstere Waldesgrün auf schwache oder kranke Augen, wobei auch die feuchte Luft eine günstige Rolle spielt. Fortwährend findet eine Verdunstung großer Wassermengen aus den Blättern der Bäume statt. Nach wissenschaftlicher Berechnung verdunstet eine einzige Eiche aus etwa 700,000 Blättern in ihrer Vegetationszeit ungefähr vom 18. Mai bis zum 25. Oktober 120,000 Kilogramm Wasser, also in 24 Stunden die ungeheure Masse von 750 Kilogramm. Alle Bäume und Sträucher, sowie alle Farne und Moose am Erdboden stellen Reservoir dar für das Wasser, das sie aus dem Boden und im Regen auffangen und dann an die Luft abgeben. Diese Feuchtigkeit bildet einen wohlthuenden Gegen-

satz zu der Sommerluft im Freilande, welche beim Atmen die Schleimhäute in Mund Nase unangenehm austrocknet.

Das grüne Dach des Waldesdomes schützt auch vor dem schnellen Eindringen von Luftströmungen. Daher sind die Temperaturunterschiede, die Tageschwankungen im Wald weit geringer als auf dem Felde, die Witterungsgegensätze nicht so jäh und grell. Der gleiche Vorteil ist auch in der kalten, rauhen Jahreszeit sehr schätzenswert, wird aber leider nicht genügend ausgenützt. Gerade im Herbst und Winter, wenn scharfe Winde, namentlich die gefürchteten Ostwinde herrschen, sollten empfindliche Spaziergänger nur im Walde wandern, wo der Bäume dichter Bestand sie gegen diese Unbilden der Witterung am besten schützt.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft wird besonders erhöht durch ihre Reinheit, durch ihr Freisein von Ruß und Rauch, von Dämpfen und schädlichen Gasen, welche die Stadtluft verpesten. Die zahllosen Aeste, Zweige und Blätter der Bäume wirken gegenüber dem aus der Luft herabfliegenden Staube und den Batterien wie Filter, die nur die gereinigte Luft durchlassen. Im Walde selbst aber kann kein Staub sich bilden, weil der Wind dort nur schwach und der Boden mit einer Laub-, Rasen- oder Moosschicht bedeckt ist. Wie kostbar ist solche feim- und staubfreie Luft für unsere Gesundheit, wie überaus wertvoll namentlich für Hals- und Lungenleidende! Sogar heilkräftig wird sie noch durch den größeren Gehalt an Sauerstoff und Ozon. Die vielen Milliarden von Blättern an den Bäumen des Waldes erzeugen unter dem Einflusse des Lichtes große Mengen von dem für unsere Atemungsluft so nötigen Sauerstoff und verbrauchen dafür die unserem Organismus schäd-

liche Kohlenäure. Immer mehr wird ärztlicherseits die sogenannte Sauerstofftherapie in der Heilkunde angewandt. Diese unersehbare Lebensluft, dieses kostbare Atmungselixier, bietet uns die Natur im Walde in üppiger Verschwendung dar, oft noch gewürzt mit wohlriechenden ätherischen Ölen. Wie eine besonders wohl<sup>sch</sup>medende Speise dazu verführt, daß man mehr genießt, als zur Stillung des Hungers notwendig ist, so treibt auch des Waldes ambrosische Lungenpeise den Spaziergänger unwillkürlich zum tieferen, volleren

Atmen. Eine gesundheitsfreundliche Lust, in recht tiefen Zügen diese Luft einzuatmen, ergreift uns, begierig saugen die Lungen das Labsal ein, schneller und höher dehnt und weitet sich die Brust. Das sind die gesegneten Stunden, in denen der Organismus Lebenskraft aufspeichert als Reservecfond für schwere Tage des Krankseins oder der übermäßigen Arbeit.

Alle diese verschiedenen hohen Gesundheitswerte heult uns der Wald!  
Dr. Thr.

## Wäge Mädin.

Es Gleichichtli us em Ämmethal, erzelt vom Simon Gfeller.

3

Es isch sälb Winter dene Säuline wohl cho, hei si chli toll Burscht un e chächi Natur gha, süscht wäre si i dem halte Steweli inn erfrore. U Beklin isch es wohl cho, het er es asäheliges Chrümmlli voll Händöpfel un e Brügi voll Afläsofs gha, süscht wärin ihm di Tierli no sawft z'mitts i der Maschtig inne düreghheit. Nume het ne du dä groß Huuffe Händöpfel verführt, daß er no-n-es par Sed voll dervo het verchauft u zweni übersinnet, wi läng daß si der Winter chönnt strecke. Un eso het es si du zuetreit, daß Bekli schier vor d'Fuer use cho ischt, lang gäb der Hustagen isch do gsi. Bigrnflig het er du wider chli der bitrüebte Würklichkeit müeßen uf besserer Bei hälfe. We men ihn het ghört brichte, hei di Säu to u bravet, daß me si drüber het müeßen ufhalte. Emel so gäge drei Zäntner het de eini frävelli gwoge. Im Aede heige si Späd, es Tschmäßer chönnt me samt em Hefti ahestede, gäb men ufs Fleisch chäm.

Derewäg het er de Händlerere die Säu bischriben u atreit u gradeinisch e Chäuser zuehglöck gha. Der Stuhhüslimegger, e dide Pfuusi mit eme länge Schnauz u ere Stimm, wo ein gäng gmahnet het a Schüfeißi mit Spädgräubi drin, isch se zersch cho luege.

Wo-n-er gäg em Hüslu uehen isch cho z'pnschte, isch es Beklin doch nümme ganz wohl gsi bi der Sach. Er het afof zruggbuechstabieren i aller Strengi u gseit: Heh hm jo — di Säuli figi i der Letschti us wahrschynlig schier fählbar gsi, si heigt nümme me so rächt gfrässe. Es düech ne sie heigi vil g'leidet; aber er heig nid chönne druf cho, was hinger ne sig. Bilscht heigi se d'Ratte z'fash ploget, si figi emel z'Nacht gäng e so urüejig gsi.

Der Stuhhüsler het nid vil druf gseit, u Bekli ischt ihm go 's Säusteltöri ufmake. Jez het der Stuhhüsler ersch nüt me gseit. Langgäng ischt er über d'Säustelwang ihe gläge u het i das Säusteli ihe g'gäuet. Numen um d'Muleggen het's ihm zodet, wi we ne dä mit de Hörndline stüpfli i siner chlynen Neugli hei vor Tüfelfüchtigi ganz glicheret.

Wendtlige het si Beklin nümme mögen uberha u fragt so verschohne: „Un jez, wi gfallt si-n-Gsch?“

„Hm“, pärschet der Stuhhüsler drädig, „zum Mehge si sie mer wohl höch uf de Beine. Die wäri besser ngrichtet für's Springe, der Schmuß u 's Fleisch plogeti se nüt. We si 's Winterburscht ließi goh u si täti ethääre, so chönnt se vilicht uf Basel ahe gäh a Poschtwage. Zersch müeß i aber däich do no schrybe!“

Dermit het er der Städten unger en Arm gnoh un isch gange, ohni es Boff z'tue.

Natürlich het er di Gschicht vo dene magere Poscht-säuline im ganze Revier umen ustreichlet. Es het e Lärme gäh, öppis erschrockelig, u Bekli het e Heidemueß gha, bis er ne numen ischt los gsi — vo vil löse, herseh, gar nüt z'rede.

Es par Tag het si Bekli schier hingernider g'gereret wäge dem Säulärme u hätt der Stuhhüsler am liebste mögen erwörge. E sövel gärn wi-n-er hätt es Chuehli

zueheto — Heu wär jo-n-es stußs Stöckli uf der Bühni gläge — aber wo Gält härnäh? Jo, das ischt e herti Ruß gsi für ihn. Wendtlige het er e Rauf funge. Chuehli zchoufe het er kes vermöge; aber er het eis ihedinget un a d'Fuer gnoh. Jez ischt emel gleich eis im Stal gftange. Un jez het Beklin 's Läben ume gfreut, jez het er der Chnopf früscherdings ufsto. Schier Tag u Nacht ischt er i de Säge gsi oder im Steweli usse gruppet u het dem Tierli gchlütterlet u gchrählet. Er het nid nogäh mit Puße bis 's ganze Fälgänzt het wi-n-e Spiegel. Derno het er es Täfeli ob e Baareladen uehegnaglet, dert ischt mit Farbbliwiß schön druf gmole gsi der Name „Chroni“.

Wo-n-er alls het im Greis gha, ischt er wider hinger e Tisch ghodet u het d'Fädere lo übersch Papis tanze. Di Bollkomeni hätt zuehe sölle. Er isch wider ganz angerhalbsturme gsi wägere u desume gfügiert, daß ihm d'Hofgchlötter nume so gflutet hei. Di Scheidli hei der ganz Tag zäberlet u gflüperet, es het ein nienera bas g'mahnet weder a d'Gable vome Heuwänder, wo im schönste Lauf ischt. No ob em stillstoh ischt er gäng vo eim Bei ufs angere trättschet.

U si mer de öppen einisch en Augeblick alleini gsi, wi-n-e Schwid het er voren afof stürme. I bi halt der enig Mönstsch gsi, wo-n-er vor ihm het dörfe 's Härz usschütte. Vor mir het er nüt heimligs gha u mer de didisch siner Absichten über d'Lüt u 's Wältwäse ghörig zerglüberet.

„Lue“, het er einisch gseit, „Wnhervold u Mannevold das si zweuergattig Zwätsche. Was 's Mannevold abitrifft, di solli gädrieg u knochet sy. Fleisch u Schmuß bruche die nid viel az'häiche, besser z'spiz weder z'feiß. D'Feißi ischt eini vo de wüeschtschte Untugete, wo-n-es cha gäh, si macht se nume schlampig u fuul u bringt sen alletwägen i Hingerlig. Mit em Wnhervold — uha, das isch e zweuti Sach. Die sölli rund sy, wi we si ab em Dräihban chämi, u schön teigg u grifig, daß me nid blau Mose dervotreit, wo me numen a se chunnt. Das söll es Arüehre sy wi zähefränkige Chittelbröstlisamet. E Mannevoldchärm — Städebärgstärne! — dä söll usgseh, wi we me ne-n-us Wälleselstümpe zläme dräiht hätt. In e Wnhervoldchärm hinggäge söll me chönne Tümpfi drücke wi i früschen Anke. 's Mannevold u 's Wnhervold weiß Mulch, das ischt wi der Rauf u 's Lingen am Brot. 's Mannevold söll em Rauf gliche u 's Wnhervold em Linge. U bi mir u Mädin stimmt das ufs Loch. I bi frili e chli e düre Straffel u schieße niemere d'Ungerzüg vo der obere Tili ahe mit em Chopf. Aber vürerch chän i gäng no gleitiger weder die meischte Junge. Zähng fähle mer no kes Halbdöke u der Ote het mi no nie ploget. Ein klein Männlein; aber ein tapfer Männlein! We-n-i de Mädin z'Chilche fuehrti ober z'Marit — Städelatärnetägel! — es gieng de no mängem es Heiterloch uf, daß er'schi a Beklin uberluegt un uberlüpft heig. We me wil wüsse, was mit eim fig, müeß me nume luege, was er für-n-e Frau heig. Dertdüre tuet me si nid gschwing uberhaue!“ (Schluß folgt.)