Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 28 (1938)
Heft: 46

Artikel: "Bäri"
Autor: Heim, Cornelia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-649151

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

während der Tagesarbeit vernachläßigt werden, — der Rumpfmuskeln. Speziell Bauch- und Beckenmuskeln sind bei vielen Frauen heute schlaff, schwach. Sie vermögen den innern Organen nicht mehr den nötigen Halt zu bieten. Deshalb greifen die Frauen heute wieder mehr zu jenen bequemen Hilfsmitteln, zu Gummigürtel und Korsett. Diese vermögen allerdings genügend Halt zu geben. Aber eines bedenkt man oft nicht, daß durch diesen künstlichen Halt den Muskeln ihre Arbeit abgenommen wird und diese daher immer mehr erschlaffen. Wenn die Bauchmuskeln mehr geübt würden, wären diese Hilfsmittel größtenteils überflüssig. Die Uebung, der rhythmische Wechsel von Spannung und Entspannung erhält den Muskel allein elastisch. Kräftige und zugleich elastische Bauch- und Beckenmuskeln sind gerade für den Mutterberuf außerordentlich wichtig.

Durch die Gymnastik sollen auch jene Glieder, welche während des Tages einseitig benützt wurden, entspannenden Ausgleich finden, gelockert werden. Gerade z. B. die Arme werden bei der Hausarbeit unwillkürlich in versteifende Bewegungen und Stellungen gebracht. — Besonders wichtig sind auch entspannende und kreislaufanregende Bewegungen für die Beine. Denn durch das viele Stehen, durch das fortwährende Belasten der Beine durch das Körpergewicht wird das Aufwärtsfließen des Blutes zum Herzen erschwert, besonders auch, weil die Schwerkraft hindernd, abwärtsziehend wirkt. Es treten deshalb mit der Zeit oft venöse Beinstauungen und Krampfadern auf. Angepaßte Bein-Gymnastik regt den Blutkreislauf an und erhält die so notwendige Elastizität der Venenwände. Auch Fußübungen sind unentbehrlich. Durch das häufige Stehen werden hohe Anforderungen an die Fußmuskeln gestellt, besonders dann, wenn überflüssige Fettmassen sie beschweren.

Hausfrauen-Bewegungen vermögen Gymnastik nicht zu ersetzen — Hausfrauenarbeit vermag auch nicht von Gymnastik zu dispensieren. Es ist etwas ganz anderes, ob ich mich bewege, oder ob ich Gymnastik treibe. Gymnastik baut systematisch auf Anatomie und Physiologie auf. Durch richtige Gymnastik kann die Frau lernen auch ihre Hausarbeiten ökonomisch zu verrichten, so zu verteilen, daß sie Abwechslung hat zwischen sitzenden und stehenden, leichten und anstrengenden Arbeiten. Niemand wird behaupten, daß Hausarbeiten nicht ermüden. Die Gymnastikstunde bringt die richtige Erholung davon. Regelmäßig turnende Frauen bestätigen das oft. (Ein wenig Muskelkater am folgenden Tag schadet nichts, im Gegenteil!) Gymnastik erheitert zudem das Gemüt, macht arbeitsfroh und jung.

Die moderne Frauengymnastik strebt nicht nach äußeren körperlichen Höchstleistungen, Wettkampf, Uebertreibungen im Sport, denn sie will die körperliche und seelische Gesundheit der Frau. Sie will die Frau und Mutter nicht von ihren Pflichten ablenken, sondern sie dazu ertüchtigen, sie der Familie recht lange zu erhalten suchen. Klara Ziegler.

* * *

«Bäri»

Bäris Heimat ist der schöngelegene Falkenhof oder besser gesagt, er war es. Denn Bäri ist schon lange tot. Aeußerlich war er übrigens gar nicht schön, und er hatte auch keinen Stammbaum aufzuweisen. Wenn man aber Bäri kannte und daran dachte, daß er zweimal für seine Herrschaft eine große Tat vollbracht hatte, vergaß man sein häßliches gelbes Fell und an einen Stammbaum dachte man schon gar nicht mehr. Ich selbst habe Bäri auch gekannt, und der alte Falkenhofbauer hat mir die Geschichte seines Hundes selbst erzählt.

„Steht da eines Abends", so begann er, „als ich vom Felde kam, ein herumziehender Schirmflicker, der nicht weit von meinem Hause entfernt unter einem Nußbaum mit seinem fahrenden Wagen und einem Rudel Kinder Halt gemacht hatte, in meiner Stube. An eine Schnur gebunden hält er einen kaum ein paar Wochen alten Hund, der genau so hungrig in die Welt schaut wie sein Herr. Er wollte gerne einen Sack Kartoffeln für Kinder und Frau, die schon ein paar Tage lang nichts Warmes gegessen hätten, und ich könnte dafür den Hund haben. Ich war zuerst gar nicht einverstanden, nicht wegen der Kartoffeln, oh nein, die hätte er auch ohne den Hund schon seinen Kindern zulieb bekommen. Aber hatten wir nicht schon genug Tiere auf dem Hof und auch bereits einen, wenn auch schon alten Hund? Aber meine Frau war ganz vernarrt in das halbverhungerte Hundeli, das vor Schwäche fast nicht mehr auf seinen vier Beinen stehen konnte, und ich mochte ihr diese Freude gönnen, und so blieb Bäri, wie wir ihn nannten, bei uns. Er erholte sich bald unter der guten Pflege meiner Frau und wuchs zu einem stattlichen Hund heran. Er war äußerst wachsam, und ich konnte ruhig von zu Hause fort, wenn ich Bäri daheim wußte.

Er war bereits drei Jahre bei uns, als er meinen zweijährigen Jungen, der in einem unbewachten Moment in die vom Knecht offengelassene Jauchegrube gefallen, herausholte und in die Küche trug, wo er ihn meiner Frau vor die Füße legte. Von da an liebten wir ihn nur noch inniger und er spürte die Liebe, die wir ihm entgegenbrachten, und war nunmehr der ständige Begleiter meines Söhnleins.

Wieder waren ein paar Jahre verflossen. Mein Bub ging zur Schule und der Weg führt, wie Sie ja wissen, eine halbe Stunde durch den Wald. Vom ersten Tag an begleitete Bäri ihn die lange Strecke, blieb dann am Waldrand stehen und sah dem Buben nach bis er verschwunden war, worauf er zufrieden heimzu trottete. Um zwölf Uhr mittags und später wieder um vier Uhr stand Bäri regelmäßig am Waldrand und nahm meinen Jungen in Empfang. Ich war einmal ungewollt Zuschauer, wie Bäri ihm die Tränen vom Gesicht leckte, die wegen einer „Tatze", die nicht ganz gerecht gewesen sei, vergossen wurden.

Es war Winter. Wir waren den ganzen Tag im Wald Holz hacken gewesen, zwei Knechte und ich, und kamen abends rechtschaffen müde nach Hause. Bald gingen wir alle zur Ruhe und lagen in tiefem Schlaf. Ich erwachte etwa um Mitternacht durch Bäris wütendes Bellen, schlief aber, als es verstummte, rasch wieder ein. Eine Stunde darauf erwachte ich neuerdings an Bäris langgezogenem Geheul. Ich hatte ihn nie zuvor in dieser Weise klagen hören. Ich stand sofort auf und trat ans Fenster, unter dem Bäri sein unheimliches Geheul hervorstieß und — ich werde in meinem Leben nie diesen Moment vergessen! — ich sah, wie eine Feuergarbe zum Scheunendach herausschoß und den Platz taghell beleuchtete. Man hörte Ziegel fallen; das Vieh brüllte im angebauten Stall. Ich stürzte sofort die Treppe hinunter und in den Stall und trieb das Vieh auf den Platz hinaus. Im Nu ward der ganze Hof wach. Es war ein schreckliches Durcheinander. Jemand hatte der Feuerwehr telephoniert; aber bis diese kam, war die ganze Scheune bis auf den Grund niedergebrannt."

„Ja — und Bäri?" fragte ich angstvoll.

„Ja, unsern lieben Bäri fanden wir am nächsten Morgen im Baumgarten liegen — ein Messer stak ihm bis ans Heft im Hals. Er war tot.

Der Brandstifter, der die Scheune angezündet hatte — man fand ihn übrigens nie — ist wohl von Bäri überrascht worden und hat sich gewehrt. — —

Daß man mir die Scheune angezündet hat, könnte ich heute verzeihen; aber daß unser lieber Bäri auf so elende Weise umgebracht worden ist, das kann ich nie vergeben."

Aus Schweiz. Tierschutz-Kalender. Cornelia Heim.

Weltwochenschau

Keine Gefahr?

Der Bundesrat hat sich mit den antidemokratischen Umtrieben in der Schweiz befaßt. Herr Baumann, Vorsteher des eidgenössischen Polizei- und Justizdepartements, berichtete. Eine Konferenz war vorangegangen. Er unterrichtete die Gesamtregierung über die bisherigen Ergebnisse. Verschiedene Untersu-