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: 19.11.2025

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

mährend der Tagesarbeit vernachläßigt werden, — der Rumpfmuskeln. Speziell Bauch= und Beckenmuskeln find 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 beguemen 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 Bauchmussteln mehr geübt würden, wären diese Hilfsmittel größtenteils überschüffig. 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 Enmnaftik follen auch jene Glieder, welche mäh= rend des Tages einseitig benütt murden, entspannenden Ausgleich finden, gelockert werden. Gerade 3. B. die Arme werden bei der Hausarbeit unwillkürlich in versteifende Bewegungen und Stellungen gebracht. — Besonders wichtig find auch entspannende und freislaufanregende Bewegungen für die Beine. Denn durch das viele Stehen, durch das fortwährende Belaften der Beine durch das Körpergewicht wird das Aufwärtsfließen des Blutes zum Herzen erschwert, besonders auch, weil die Schwerfraft hindernd, abwärtsziehend wirft. Es treten des= halb mit der Zeit oft venöse Beinstauungen und Krampfadern auf. Angepaßte Bein-Gymnaftit regt den Blutfreislauf an und erhält die so notwendige Elastizität der Benenwände. Auch Fußübungen find unentbehrlich. Durch das häufige Stehen werden hohe Anforderungen an die Fußmuskeln gestellt, besonders dann, wenn überflüffige Fettmaffen fie beschweren.

Hausfrauen-Bewegungen vermögen Gymnastif nicht zu ersehen — Hausfrauenarbeit vermag auch nicht von Gymnastif zu dispensieren. Es ist etwas ganz anderes, ob ich mich bewege, oder ob ich Gymnastif treibe. Gymnastif baut systematisch auf Anatomie und Physiologie auf. Durch richtige Gymnastif fann die Frau Iernen auch ihre Hausarbeiten öfonomisch 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 Gymnastifstunde bringt die richtige Erholung davon. Regelmäßig turnende Frauen bestätigen das ost. (Ein wenig Mustelsater am folgenden Tag schadet nichts, im Gegenteil!) Gymnastif ersheitert zudem das Gemüt, macht arbeitsssoh und jung.

Die moderne Frauengymnastik strebt nicht nach äußeren körperlichen Höchstleistungen, Wettkamps, 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.

«Bäri»

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

"Steht da eines Abends", so begann er, "als ich vom Felde fam, ein herumziehender Schirmslicker, 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 Haut wie sein Haut wie sein Kartossells sich und gerne einen Sack Kartosseln sür

Kinder und Frau, die schon ein paar Tage lang nichts Warmes gegessen hätten, und ich könnte dasür 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 aus dem Hof und auch bereits einen, wenn auch schon alten Hund? Aber meine Frau war ganz vernarrt in das halbverhungerte Hundeli, das vor Schwäche sast 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 Pssege 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. Bon 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. Wein Bub ging zur Schule und der Beg führt, wie Sie ja wissen, eine halbe Stunde durch den Bald. Bom ersten Tag an begleitete Bäri ihn die lange Strecke, blieb dann am Baldrand stehen und sah dem Buben nach bis er verschwunden war, worauf er zusrieben heimzu trottete. Um zwölf Uhr mittags und später wieder um vier Uhr stand Bäri regelmäßig am Baldrand und nahm meinen Jungen in Empkang. Ich war einmal ungewollt Zusschauer, wie Bäri ihm die Tränen vom Gesicht lecke, die wegen einer "Tahe", die nicht ganz gerecht gewesen sei, vergossen wurden.

Es war Winter. Wir waren den ganzen Tag im Wald Holz haden gewesen, zwei Knechte und ich, und kamen abends rechtschaffen müde nach Hause. Bald gingen wir alle zur Rube 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 Fenfter, unter dem Bari fein unbeimliches Geheul hervorftieß und — ich werde in meinem Leben nie diesen Moment vergeffen! - ich fah, wie eine Feuergarbe jum Scheunendach berausschoß und den Plat taghell beleuchtete. Man hörte Ziegel fallen; das Bieh brüllte im angebauten Stall. Ich stürzte sofort die Treppe hinunter und in den Stall und trieb das Bieh auf den Plat 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 stat ihm bis ans Hest 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 esende Weise umgebracht worden ist, das kann ich nie vergeben."

Aus Schweiz, Tierschutz-Ralender. Cor

Cornelia Seim.

Weltwochenschau

Reine Gefahr?

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