

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 36 (1946)  
**Heft:** 45  
  
**Rubrik:** [Handarbeiten und Mode]

### **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:** 14.02.2026

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

# Gediegene Sportgarnitur

**Material:** 200 g braune, 10 g grüne, 10 g rostrote, 10 g gelbe Pulloverwolle.

**Strickart:** 1. Strickart (siehe im Bild). 2. Strickart: bunte Borte. Mit 2 Farben gestrickt. 1. und 3. Tour: \*4 M. r. rost, 4 M. r. braun\*. 2. und 4. Tour: \*4 M. l. braun, 4 M. l. rost\*. 5. und 7. Tour: \*4 M. r. braun, 4 M. r. grün\*. 6. und 8. Tour: \*4 M. l. grün, 4 M. l. braun\*. 9. und 11. Tour: \*4 M. r. gelb, 4 M. r. braun\*. 10. und 12. Tour: \*4 M. l. braun, 4 M. l. gelb\*. (Von \* zu \* jeweils wiederholen.)

**Halsschleifchen:** Anschlag 68 M. Zu Beginn 12 N. im Perlmuster. Dann werden beidseitig die äussersten 6 M. in ganzer Höhe im Perlmuster weiter gestrickt und die

Mitteltaschen im Muster. Ein Muster hoch in der 1. Strickart arbeiten, dann die bunte Borte, wieder 1 Muster in der 1. Strickart und nochmals die Borte. Nun den ganzen mittlern Teil, und zwar 11 Muster hoch, in der 1. Strickart. Dann in entgegengesetzter Weise nochmals die Borte einarbeiten. Bei einer Höhe von 22 cm ab Anschlag werden beidseitig innerhalb der Perlmustermaschen 6mal in jeder 4. N. 1 M. abgenommen. Bei 54 cm werden dieselben in gleicher Weise wieder aufgenommen.

**Socken:** Anschlag 72 M. Darüber 3 Rippen stricken. Alsdann die farbige Borte einarbeiten, und nochmals 4 Rippen. Nun folgen 50 Touren 2 M. r., 2 M. l., und der Fuss in der gewünschten Grösse.

**Handschuhe:** Dieselben sind von der Seite her gestrickt. Anschlag 48 M. Die innere Fläche ist glatt und in jeder 2. N. wird oben bei den Fingern 5mal je 1 M. zugenommen, 10 N. ohne Aufnehmen, und in gleicher Weise wieder abnehmen. 30 M. abketten, und für den Daumen 18 M. neu anschlagen. Um einen Daumenkeil zu erhalten, werden die verbleibenden M. des Handteils in Stufen zu den Fingermaschen genommen. D. h. die 18 neuen Maschen stricken und 4 dazu nehmen und umkehren. Beim Zurückstricken weitere 4 Keilmaschen zunehmen und so weiter stricken, bis alle Maschen gebraucht sind. Oben an der Fingerspitze werden 2mal 1 M. gemehrt und 4 bis 6 N. ohne Aufnehmen gestrickt, dann entgegengesetzt wieder abgenommen. Bei 14 bis 16 N. ist die Daumenhälfte erreicht. Die 2. Hälfte entgegengesetzt arbeiten, ebenfalls den Handteil. Derselbe ist im Muster zu stricken, und über die Mitte des Handrückens läuft die bunte Borte.

Der Handschuh wird zusammengeknäht und für das Manschetli in der Runde 64 M. aufgenommen und 10 Touren hoch 2 M. r., 2 M. l. gestrickt. In der 11. Runde wird immer zwischen den linken Maschen 1 M. aufgenommen und 2 M. r., 3 M. l. weitergestrickt, bis zu 11 cm Höhe. 2. Handschuh entgegengesetzt.



brennenden Wangen war ich damals davongestürzt, hatte das Gartentor ungestüm hinter mir zufallen lassen, und am nächsten Tag war alles wieder wie vorher gewesen.

Und heute? Jetzt war ich glücklich, wenn Clem braune Hand sich über der meinen schloss, und mein Herz pochte in schnellen, jubelnden Schlägen, wenn sein Lächeln dem meinen begegnete, sachte meine Wangen streichelte und mich ohne Worte viel Liebes wissen liess. Jetzt war Clem ein Mann, und ich erwachsen, und je mehr der Sommer fortschritt, desto tiefer verlor sich meine kameradschaftliche Zuneigung in einer grossen, tiefen Liebe.

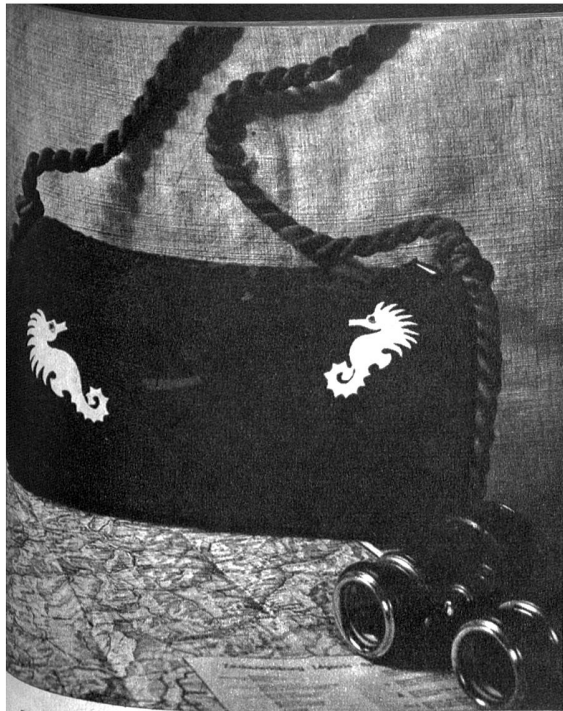
Wusste Clem nicht darum? Verstand er nicht, in meinen Augen zu lesen, die allein ihm etwas hätten verraten können von

dem, was in meinem Herzen geschah? Ich weiss es nicht. Ich weiss nur, dass sich langsam etwas zu ändern begann. Mit dem feinen Gefühl eines Menschen, der liebt, spürte ich, dass hinter Clem scheinbarem Frohsinn ein Schmerz sich verborgen hielt, dass sein Lachen seltener wurde und sein Blick umwölkt. Manchmal war mir, als ginge er nicht mehr richtig an meiner Seite, als wandelten seine Gedanken Wege, auf denen ich nicht zu folgen vermochte.

Ich kannte Clem zu gut, um hinter seiner Traurigkeit irgendeine geschäftliche Niederlage oder einen alltäglichen Kummer zu vermuten, also musste es schon etwas Tiefergehendes sein. Aber warum nur vertraute er sich nicht mir, seinem Kameraden an? Weshalb kam er nicht, wie er schon so oft mit allerlei Kümmer-

nissen zu mir gekommen, und redete sich allen Schmerz von der Seele, bis sein Blick wieder klar war und ohne Harm. Ich hätte ihm ja so gerne Hilfe gebracht und aufmunternden Trost, doch hatte ich das Gefühl, als ob er meinen forschenden Blicken, die immer wieder fragten, auswich, als ob er nicht gewillt sei, sein bedrückendes Geheimnis preiszugeben.

Dann kam jener Abend, den ich wohl hundertmal zu vergessen versucht habe, und dessen Erinnerung unauslöschlich in meinen Gedanken lebt. Es hatte den ganzen Tag geregnet, und die Welt sah glänzend und wie frisch gewaschen aus. Ich hatte einen Brief geschrieben, den ich noch zum Kasten tragen wollte. Schon begann die Dämmerung langsam in Nacht überzugehen, als ich den Gartenweg hinunter-



Eine originelle

## Botanisierbüchse

Einmal eine andere Form und vor allem sehr praktisch. Man nimmt dazu Filz, und zwar wählt man am besten eine Farbe, die zum Mantel passt. Die Breite misst 27 cm; die Höhe total 12 cm. Die beiden Seitenteile messen im Oval zusammen: Höhe 12 cm, Breite in der Mitte 12 cm. Man schneidet zuerst zwei Kartons in angegebene Massen zu. Jedes Stück mit Filz überziehen. Nachher wird der Filz (von Tasche) mit Ueberwindlingsstichen an die Seitenteile genäht. Oben ist ein Reißverschluss einzusetzen. Innen wird die Tasche mit Oelseide oder Wachstuch ausgefüttert. Auf die Kanten klebt man nun eine Kordel, die in der ganzen Länge 2 Meter misst. Oben, d. h. je beim Reißverschluss wird in die Kordel ein Knoten gemacht, was zugleich die Stabilität erhöht, und als Verzierungen dient. Als Schmuck werden zwei kleine Nadeln aus einer Kontrastfarbe, wiederum mit Filz aufgenäht. Kleine Glassplitterchen dienen als Augen. Man kann jedoch auch den Margritlilienfaden verwenden. (Den Faden drei- bis viermal um die Nadel legen und direkt durch den Stoff ziehen, so bilden sich kleine Knötchen.)

Modell Magi.

## Keine Schönheit OHNE SCHÖNE ZÄHNE

In einem strahlenden Lächeln liegt der Charme eines Gesichts. Aber dies ist nur möglich, wenn man schöne, gepflegte Zähne hat. Wie hässlich wirkt dagegen ein Lächeln, wenn ein Gesicht ängstlich bemüht ist, möglichst wenig von den Zähnen zu zeigen, weil sie entweder dunkel gefärbt oder gar schadhafte sind. Schöne Zähne zu besitzen ist keine Kunst, weil sie nur gepflegt und gesund zu sein brauchen, um schön zu sein.

Es ist dabei nicht zu übersehen, dass die Zähne auf den Gesamt-Gesundheitszustand schliessen lassen und damit direkt zusammenhängen. Kaum je hatten die Zahnärzte mehr zu tun, als in der Zeit der knappsten Rationen, was wiederum ein Beweis ist, dass auch die Ernährung zur Genüge gewährleistet sein muss, um gesunde Zähne zu erhalten. Und die Zähne sind uns sehr dankbar, wenn es diesbezüglich mit unserer Ernährung besser geht. Fehlen vor allem die mineralischen Bestandteile in der Nahrung, so neigen die Zähne zur Fäulnis, da die Knochensubstanz derselben verkümmert. Aber gegen jedes Unkraut ist ein Kraut gewachsen und so können wir auch hier Abhilfe schaffen, die sich in jedem Fall lohnt.

### Allgemeine Stärkungsmittel:

Im Prinzip handelt es sich darum:  
1. dem Organismus die nötigen Kalziumsalze zuzuführen;  
2. ihm Hormone zu verschaffen, vor allem Para-Thyroiden, die die Zähne festigen, das heisst, den Zahnfleischboden stärken.

### Die Ärzte verschreiben uns demnach:

Fischtran und seine Derivate; Sonnenbäder, da die ultravioletten Strahlen hervorragende Resultate in dieser Hinsicht gewährleisten; Pharmazeutische Spezialpräparate mit den Vitaminen A und C; Rohe Rübli geschabt, und rohe Petersilie; und endlich eine sorgfältige Mundhygiene, die antiseptisch wirkt und fäulniswidrig ist.

### Regelmässige Pflege:

Die Zähne müssen wenigstens morgens und abends gebürstet werden, und zwar von oben nach unten und zurück, eher als der Quere nach.



Wer sie nach jedem Essen putzt, tut noch besser.

Man benützt zur Zahnpflege am besten eine harte, durchgeflochtene Bürste. Die untern Zähne werden von unten nach oben, die obern von oben nach unten, immer im Sinne des Zahnwachstums gebürstet. Ein sehr gutes, billiges Zahnpfutzmittel ist eine Messerspitze Speisesoda mit einigen Tropfen Pfefferminztinktur.

Endlich ist es dringend notwendig, sich die Zähne periodisch kontrollieren zu lassen, und zwar möglichst alle halben Jahre. Kein Zahnschmerz soll übersehen werden, er weist auf eine Stelle hin, die der Pflege bedarf.

### Für immer sei gemerkt:

Antiseptische Zahnwasser sollen am besten auf Rat des Zahnarztes verwendet werden, weil er unsere Zähne kennt und weiss, was ihnen nützt.

Man soll harte Dinge nie mit den Zähnen bearbeiten, also keine Nüsse damit knacken, Zapfen damit ausziehen, den Faden abbeissen usw.

Man soll nie nacheinander heiss und kalt trinken, ja überhaupt nicht zu heiss und nicht zu kalt.

Man soll die Speisen gut kauen. Dieses Kauen ist ebenso notwendig für die Verdauung wie für die Festigung und Gesundheit der Zähne. Durch diese Arbeit wird das Zahnfleisch durchblutet, und die Ernährung des Zahnbodens bleibt gewährleistet.

Uebermässiger Genuss von Zucker, wie auch Traubenzucker (der eine besondere Zuckersäure enthält) schadet den Zähnen, die dann zur Fäulnis neigen. (Gut, dass uns wenigstens diese Versuchung bei den gegenwärtigen Zuteilungen erspart bleibt!)

ich nun seine Hand ergriffe, sie behutsam an meine Wangen legte und derart mit ihm verbunden, seiner Traurigkeit auf den Grund zu kommen suchte?

Da blieb Clem, als ob er meine Gedanken erraten hätte, plötzlich stehen, zog mich mit einer verzweifelten Gebärde nah zu sich heran, und so, die Arme um meine Schultern gelegt, Wangen an Wangen, erzählte er mir von seiner aussichtslosen Liebe zu Annemarie.

War es mein eigenes Herz, das ich in lauten Schlägen pochen hörte, oder war es das wundete Herz Clems, ich kann es nicht sagen. Ich erinnere mich auch nicht, wie ich es fertig brachte, mich mit keiner Regung zu verraten und Clem meinen ungeheuren Schmerz zu verheimlichen. Ja, ich glaube, es gelang mir am Schlusse seiner

Beichte sogar ein zages Lächeln, als wir durch den nassen Feldweg heimzu gingen und er, meine Hand abschiednehmend in der seinen, fragte: «Glaubst du nun immer noch, die Welt sei schön?» —

Ich habe Clem nachher noch zweimal gesehen, unglücklich und ganz an seinen Kummer verloren, aber mein Herz war nicht tapfer und stark genug, um dem seinen Hilfe bringen zu können, wie ich es mir doch so sehr gewünscht. Und dann, drei Wochen später, las ich seinen Tod in der Zeitung. Er, der vorsichtige Fahrer war mit seinem Wagen an einer Mauer zerschellt. Armer, geliebter Clem! Als ob das Leben nicht hundert bessere Auswege für ihn bereit gehabt hätte! Ich jedoch, sein bester Kamerad, hatte versagt, und ihn schmählich im Stich gelassen.

kam und Clems einsame Gestalt am Gitter lehnen sah. Es war, als habe er hier auf mich gewartet, und selbstverständlich und so, als wäre es abgemacht gewesen, gingen wir nebeneinander her. Ich weiss nicht, wie es kam, dass wir den Pfad wählten, der schmal und halb verborgen zu den nahen Feldern führte und den wir in früheren Zeiten so oft scherzend und lachend gegangen waren.

«Die Welt ist schön», sagte ich einmal leise in das Schweigen hinein und liess ein paar tropfende Halme durch meine Finger gleiten. Clem schwieg beharrlich, und als ich ihn verstohlen von der Seite betrachtete, wurde mir zum erstenmal so richtig bewusst, wie sehr die letzten Wochen seine ganze frühere Fröhlichkeit ausgelöscht und ihn verwandelt hatten. Wenn





4 bis 9 Jahre

1460

1460 und 1463. Es sieht nett aus, wenn Brüderlein und Schwesterlein gleich gekleidet sind. Wir zeigen hier ein einfaches Kasakblusli, das mit farbigen Tressen verziert ist. Dazu wird ein dunkelblaues Höschen oder ein Faltenjupe getragen



4 bis 9 Jahre

1463

1461. Das kleine Schwesterlein trägt die neue, weiche, leicht abfallende Schulterlinie ebensogut wie die grosse Schwester. Es ist ein Hängerli aus zartfarbigem Material angefertigt. Die Passe wird breit gesteppt

1462. Das Kleid der grossen Schwester ist im Oberteil gleich gearbeitet, doch das Jupe weist zwei bequeme Taschen auf und wird von einem sportlichen Ledergürtel zusammengehalten



Wie nehme ich Mass?

1. Oberweite
2. Taillenweite
3. Hüftenweite
4. Rückenbreite
5. Aermellänge
6. Tailllänge
7. Ganze Länge (von der Achsel gemessen)
8. Rückenlänge
9. Jupelänge



3 bis 7 Jahre

1461



1462

9 bis 16 Jahre

Jede Abonnentin hat das Recht auf ein Gratis-Schnittmuster von dieser Seite, das sie jetzt oder bis spätestens 5. Dez. 1946 beziehen kann

Jeder Bestellung sind 20 Rappen in Briefmarken beizufügen

Bestellschein für ein  
Gratis-Schnittmuster

Senden Sie mir ein Gratis-Schnittmuster zu folgender Abbildung:  
(20 Rp. in Briefmarken liegen bei)

Heft Nr. ....

Modell Nr. ....

Alter: .....

Name: .....

Adresse: .....

# Wir sind Geschwister

2 bis 7 Jahre



1465

6 bis 16 Jahre



1467

← 6 bis 16 →  
Jahre



1464



1466

Doze



1464 und 1466: «Schottisch» ist mehr denn je beliebt und eignet sich besonders für Schulkleidchen. Ein weisses Krägli bildet die einzige Garnitur

1465. Hängerli für kleine Mädchen. Die runde Passe wird mit bogenförmig eingearbeiteten Tressen garniert

1467. Die Schwester ist schon grösser und bekommt deshalb einen Gürtel und auf das Jupe zwei runde Täschli. Die beiden Kleidchen schliessen mit Knopfverschluss hinten