

**Zeitschrift:** St. Galler Schreibmappe

**Band:** 26 (1923)

**Rubrik:** Schreibmappe

#### **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:** 23.01.2026

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

## De Gaisbueß.

Ein Liedlein der freiheit durch Zufriedenheit.

Wenn i der Früehnii d' Sonn usgoht  
Ond ehrni Strahle glitzere loht,  
Wenn uf em Gras de Tau no sitzt,  
Wie luter Diamante blitzt,

Denn sing i uf em Bergli scho,  
Mi Morgeliedli frisch ond froh!

Ond d' Vögeli send au vertwacht,  
Ob mer de blau Himmel lacht  
Ond d' Gaißli gumped ommenand  
Ond chlettered am Felsrand

Ond d' Blüemli ach, wie tufig schö,  
Die streckid d' Köpflii an i d' Höh!

Das isch e Läbe, isch e Luft,  
Voll Sonneschyn isch miny Brust  
Ond om mi her im goldne Glanz,  
De sufer wässi Firnehranz,  
Ond d' Alpelost so chräfti g'sond,  
Gad wie sie ab de Berge chont!

Die Stadtlüt wössid nüt dervo,  
Die fule Bälz, die schloßid no,  
I loß ne gern jo ehrni Rueh,  
Deck sie mit Samt ond Syde zue,  
Wenn sie dem zäh Schtond g'schnarchlet händ,  
Denn schlifed sie i's „Sorgehemd“!

Mer isch so wohl, my ploget nüt,  
Kei Bundesrot no andri Lüt,  
Ond feine Gesellschaft, das han i.  
De „Herrgott“ ond zwölf Gitzeli  
Mer tuend üs z'sieb, was jedes cha  
Ond händ no gär nie Händel kha!!

Ond Honger liede mond mer nöd,  
Aß üßerer Chost werd eim nöd blöd.  
Mys Hemd ond Hose hebid guet,  
My Hoor, das isch de besti Huet,  
Ond 's Schuwerch, das goht mi nünt a,  
Will i halt keines bruch, noh ha!

Ond gäb mer ein e Millio  
Vo goldene Napoleo,  
Dafz i min Friede tuschtii y  
Ond mi i treue Gitzeli,  
Dem wör i sage, machscht, dafz d' gohst  
Ond nöd zom zweit mol wiederhöft!

So läb' i herrli uf der Welt,  
I bruch kei Guet ond bruch kei Geld,  
I frog keim Menschen öppis no,  
Loß ei Tag om der ander cho  
Ond bi, was „Freiheit“ abelangt,  
Doch König do, im ganze Land!!

Carlos v. Tschudi.

## Die alte Geige.

Die alte Geige aus Großvaterszeit,  
Das braune Holz zerfressen,  
Im Winkel — da träumte sie ihren Traum,  
Allein und von allen vergessen.

Sie träumte und dachte der goldenen Zeit,  
Da glitt über sie der Bogen:  
Hei, kamen die Töne in lichtem Chor  
Aus ihrem Herzen gezogen!

Sie konnte jauchzen und jubeln hell,  
Sie konnte weinen und klagen,

Sie kannte die Liebe, sie kannte das Leid  
Aus früheren, glücklichen Tagen.

Sie sang ihre schönsten Melodein,  
Als Großvater Hochzeit machte,  
Sie sah die tolle, die muntere Schar,  
Hei, wie das sich freute und lachte!

Die alte Geige — sie fühlte sich jung,  
Von neuem Leben durchdrungen,  
Laut jauchzte sie auf — ein schriller Ton —  
Da waren die Saiten zersprungen.

H. von Mühlens.

## Weihe der Nacht.

Nächtliche Stille!  
Heilige Fülle  
Wie vom göttlichen Segen schwer  
Säuselt aus ewiger Ferne daher!  
Was da lebte,  
Was aus engem Kreise  
Auf ins Weiteste strebte,  
Sanft und leise  
Sank es in sich selbst zurück  
Und quillt auf in unbewußtem Glück.

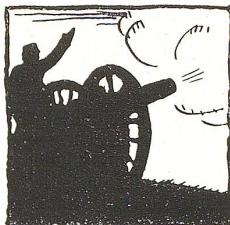
Und von allen Sternen wieder  
Strömt ein wunderbarer Segen,  
Dafz die müden Kräfte wieder  
Sich in neuer Fülle regen;  
Und aus seinen Finsternissen  
Tritt der Herr, soweit er kann,  
Und die Fäden, die zerrissen,  
Knüpft er alle wieder an. Friedrich Hebbel.

# Debrunner & Cie

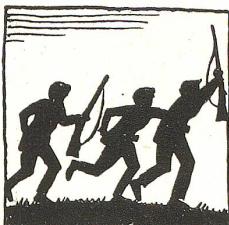
EISENHANDLUNG ★ ST. GALLEN  
Marktgasse Nr. 15/17 — Telephon-Nummer 371

FILIALE IN WEINFELDEN

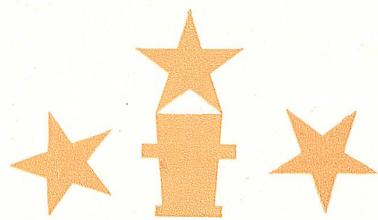
Bau- und Stabeisen  
Bleche, Stahl  
Guss- und  
Schmiede-Röhren  
Kanal- und  
Installationsartikel  
Metalle, Armaturen  
Werkzeuge  
Maschinen  
Eisenwaren



OKTOBER



1. Montag
2. Dienstag
3. Mittwoch
4. Donnerstag
5. Freitag
6. Samstag
7. Sonntag
8. Montag
9. Dienstag
10. Mittwoch
11. Donnerstag
12. Freitag
13. Samstag
14. Sonntag
15. Montag
16. Dienstag (Gallus)
17. Mittwoch
18. Donnerstag
19. Freitag
20. Samstag
21. Sonntag
22. Montag
23. Dienstag
24. Mittwoch
25. Donnerstag
26. Freitag
27. Samstag
28. Sonntag
29. Montag
30. Dienstag
31. Mittwoch



## Die Stern-Apotheke

R. Alther, am Speisertorplatz

macht Sportsleute und Berg-  
steiger aufmerksam auf die  
neue Spezialität



ein leichtes Anregungsmittel, das den Mund stets  
feucht hält und dadurch dem Durst vorbeugt.



**ALTMAYER & CO**  
MÜLTERGÄSS 7, TELEPH. 2090  
ST. GALLEN.

## Fettleibigkeit und Magerkeit.

Aus einem interessanten Vortrage des Leipziger Klinikers Professor Dr. v. Strümpell geben wir hier einige beachtenswerte Partien wieder:

Viele Eigenarten des Körpers, wie insbesondere die Körpergröße, die Gesichtsbildung und anderes sind unveränderlich. Sehr veränderlich sind dagegen der allgemeine Ernährungszustand und das davon abhängende Körpergewicht des Menschen. Beim Erwachsenen hängt das Körpergewicht hauptsächlich von den Schwankungen des Wassergehalts und dem Fettgehalt des Körpers ab. Das Fettgewebe, das namentlich unter der Haut, aber auch im Innern des Körpers, in der Brust- und Leibeshöhle, sich in großen Mengen entwickeln kann, bildet gewissermaßen ein Depot, ein angehäuftes, erspartes Kapital, von dem der Mensch in der Not, d. h. der Unterernährung zehren kann. Ein kleines Kapital besitzt jeder gesunde Mensch. Eine zu groÙe Anhäufung von Fett im Körper kann aber entchieden von nachteiliger Wirkung sein. Um einen ungefähren Maßstab für die Größe des normalen Fettansatzes zu gewinnen, gilt die praktische Regel: der erwachsene Mensch soll ungefähr soviel Kilogramm wiegen, als er Zentimeter über einen Meter groß ist, also z. B. das normale Körpergewicht eines 180 Zentimeter großen Menschen soll etwa 80 Kilo, das sind 160 Pfund, betragen, usw.

Der Göttinger Kliniker Ebstein unterscheidet in sehr treffender Weise drei Grade der Fettleibigkeit. Beim ersten Grad beneidet man den Fettleibigen, beim zweiten Grad belächelt man ihn, aber beim dritten Grade wird er bemitleidet. Die Schädlichkeit eines zu großen Fettansatzes beruht zunächst direkt auf der unnötigen Erhöhung des Körpergewichts. Jede körperliche Leistung wird dadurch erschwert, die Arbeit der Muskeln und namentlich die Arbeit des Herzens unnötig vermehrt. Außerdem erschwert ein zu großer Fettreichtum der Haut die Wärmeabgabe. Fettleibige sind daher leicht erhitzt, geraten leicht in Schweiß, erkälten sich leicht, und endlich erschweren starke Ablagerungen am Brustkorb und in der Bauchhöhle die Atmung. Fettleibige geraten daher leicht außer Atem und sind zu Katarrhen der Luftwege disponiert.

Der Grund der Fettleibigkeit liegt in den meisten Fällen in einer übermäßig anhaltenden Zufuhr von Nahrungsmitteln. Der Mensch nimmt mehr ein, als er verbraucht. Wir wissen, daß nicht nur das überschüssige zugeführte Fett selbst, sondern auch das überschüssige Eiweiß und die überschüssigen Mehlsäfte und Zuckerarten, falls sie nicht verbrannt werden können, als Fett am Körper deponiert werden. Außer dieser sogenannten Mast-Fettsucht unterscheidet man aber auch eine konstitutionelle Fettleibigkeit, beruhend auf einer individuellen, häufig vererbten abnormen Anlage, doch muß man mit dieser Annahme immer etwas zurückhaltend sein. Sehr häufig erweist sich die anscheinend familiäre Anlage nur als eine familiäre Neigung zu üblichen Angewohnheiten,

insbesondere zu zu vielem und zu gutem Essen und Trinken. Es gibt zahlreiche „Entfettungskuren“, die aber alle das gemeinsam haben, daß sie einmal dem Körper weniger Nahrung zuführen als er gebraucht, und zweitens den Fettverbrauch durch gesteigerte Muskelarbeit (Turnen, Bergsteigen) erhöhen. Im allgemeinen sind strenge Entfettungskuren, bei denen ein sehr rasches Abnehmen des Körpergewichts stattfindet, weniger ratsam als eine vernünftige Regelung der Lebensweise, bei der langsam aber ständig der überflüssige Fettreichtum schwindet und der Körper dann dauernd in einem normalen Ernährungszustand erhalten bleibt. Bei jeder gewünschten Entfettungskur soll der Arzt zunächst Gewohnheiten und Lebensweise seines Patienten genau ermitteln. So genügt es z. B. bei vielen Patienten, den überreichen Biergenuss zu verbieten oder ihnen statt der sitzenden Lebensweise ein gehöriges Maß von Körperbewegung vorzuschreiben, um das unnötige Fett in kurzer Zeit zu entfernen. Die gefährlichen Zustände der Fettleibigen beruhen übrigens zum größten Teil nicht auf der Fettleibigkeit allein, sondern auf anderen Schädigungen, insbesondere des Herzens und der Nieren, die durch die fortgelebte unzweckmäßige Lebensweise entstanden sind: unmäßiger Alkoholgenuss, starkes Rauchen, zu viel Fleischzufuhr etc.

Gewissermaßen das Negativ der Pathologie der Fettleibigkeit bilden die Verhältnisse bei der abnormen Magerkeit des Menschen. Insoweit die Magerkeit nicht der Ausdruck einer besonderen Krankheit ist, kann man auch hier die konstitutionelle Magerkeit von der Magerkeit infolge ungenügender Nahrungsaufnahme unterscheiden. Not und Armut und anhaltende schwere körperliche Arbeit müssen natürlich zur Magerkeit führen, aber es gibt auch viele Menschen, die nicht eigentlich krank sind und in den besten Verhältnissen leben, dabei aber ungewöhnlich mager sind und bleiben. Prüft man diese genauer, so kann man meist auch hierfür die Ursache in den individuellen Verhältnissen leicht feststellen. Die Mageren sind meist schlechte Esser. Sie haben keine Freude am Essen oder sie fürchten sich vor dem Essen infolge irgendwelcher hypochondrischer Ideen oder falscher Vorurteile. Andere Menschen sind mager, weil sie sich nervöser Weise beständig abheben und abhasten.

Die Behandlung der Magerkeit muß natürlich von denselben Grundsätzen ausgehen wie die Behandlung der Fettleibigkeit. Hier gilt es dem Kranken mehr Nahrung zuzuführen, als er verbraucht, und die Umsetzung der Nahrungsstoffe durch Ruhe möglichst einzuschränken.

Diesem Zwecke entsprechen die sogenannten „Mastkuren“, die namentlich bei nervösen, mageren Menschen oft von ausgezeichneter Wirkung sind. Man darf diese Kuren freilich nicht übertrieben, denn auch den Mageren kann übermäßige Nahrungszufuhr schädlich werden, und bei zu lange fortgesetzten Liegekuren leidet die Kraft der Muskeln.

So sehen wir auch hier, wie überall im Leben, daß Extreme zu vermeiden sind, und daß die goldene Mittelstrafe der beste Weg ist.

## Qualitäts-Schuhe

in grosser Auswahl

Schuhhaus

**Schneider & C°**  
**St. Gallen**

Goliathgasse Nr. 5 • Telephon Nr. 605



NOVEMBER



1. Donnerstag (Aller Heiligen)

2. Freitag (Aller Seelen)

3. Samstag

4. Sonntag (Reform.-Fest)

5. Montag

6. Dienstag

7. Mittwoch

8. Donnerstag

9. Freitag

10. Samstag

11. Sonntag

12. Montag

13. Dienstag

14. Mittwoch

15. Donnerstag

16. Freitag (Othmar)

17. Samstag

18. Sonntag

19. Montag

20. Dienstag

21. Mittwoch

22. Donnerstag

23. Freitag

24. Samstag

25. Sonntag

26. Montag

27. Dienstag

28. Mittwoch

29. Donnerstag

30. Freitag

# Die Rotstein-Apotheke

von Hans Jenny - St. Gallen

Rorschacherstr. 33 — Telephon Nr. 801

empfiehlt ausser den allgemein bekannten, in- und ausländischen Spezialitäten u. a. folgende, nach eigener Vorschrift und nur mit den besten Materialien hergestellte

## Spezial-Präparate:

### Substanzen zur Selbstherstellung natürlicher Kohlensäurebäder

ohne Apparate und ohne Beschädigung der Badewanne. Vollwertiger Ersatz der Kohlensäure-Badekuren in Kissingen, Nauheim etc. Allmähliche, langanhaltende Kohlensäureentwicklung in feinsten Bläschen.

### Stärkungsmittel

für Genesende, Blutarme und Nervöse:

Chinawein - Eisen-Chinawein — Tonischer Wein

Lebertran - Emulsion — Eisenschokolade — Eisensirup

### Stuhlbefördernde Mittel

### Citon-Tabletten

mit Pfefferminz oder Schokolade, ein ideales, sicher wirkendes, Magen und Darm in keiner Weise belästigendes Abführmittel.

**Guakalin** bekannter, wohlgeschmeckender Hustensirup für Erwachsene und Kinder.

### Mittel zur Haut-, Haar-, Mund- und Fusspflege:

**Sanoderma à la Violette**, eine Toilettcreme ersten Ranges, verleiht der Haut Weichheit und Geschmeidigkeit und schützt sie vor dem Röt-, Rauh- und Rissigwerden.

**Sommersprossen-Crème** von überraschender Wirkung.

**Glycerine und Cucumber**, flüssiges Mittel gegen rauhe und spröde Haut.

**Poudre de Riz à la Violette**, mild und von feinem Wohlgewürz, verleiht der Haut zartes Aussehen und angenehme Frische.

**Antiseptischer Kinderpuder**, mit Lanolin bereitet, bestes Mittel gegen Wundsein der Kinder.

### „Jenny's“ Vaseline

sehr milde, einen sammetweichen, zarten Schaum erzeugende Toiletteseife, von angenehmem, erfrischendem Wohlgewürz, speziell geeignet für Personen mit empfindlicher Haut und für die Kinderpflege.

**Enthaarungsmittel**, entfernt auf unschädliche Weise Haare, wo solche unerwünscht sind.

**Eau de Quinine**, mit oder ohne Fett, gegen Haarausfall und Schuppenbildung.

**Salol-Mundwasser — Zahnpasta**, in Porzellandosen, zum Nachfüllen und in Tuben.

**Morsudor** unfehlbares, absolut unschädliches Mittel, um den übermässigen Fusschweiss auf ein normales Mass zurückzuführen, sowie zur vollständigen Beseitigung des lästigen Geruches.

### Siphons und Brauselimonaden

eigener Fabrikation, letztere mit hochfeinem Zitronen- und Himbeer-Fruchtaroma, nur mit Zucker ohne Saccharin hergestellt.

Umgehende Zustellung ins Haus, postwendender Versand nach auswärts.

# Weihnachtsgedichte von Johannes Brassel †.

I.

Durch der Erde kalten Raum  
Zieht wie festliches Frohlocken  
Hoch vom Turm voll Harmonie  
feierklang der Weihnachtsglocken.  
Engel, hoch vom Himmel her,  
Schwingen sie mit zarten Händen,  
Und mir ist als hört ich, traun,  
Sphärenklänge aller Enden.

Hell aus ihnen klingt ein Sang  
Wie aus fernen Jugendtagen,  
Da die Mutter unterm Baum  
Mich auf ihren Arm getragen  
Da der Himmel offen mir  
Hoch ob Welt und Zeit gestanden,  
Da der Gruß aus lichten Höh'n  
Kindlich gläubig ich verstanden.

Und ein tiefes Sehnen zieht  
Mich nach heimatlichen Fluren,  
Nach der Jugend Sonnenland,  
Nach des Paradieses Spuren.  
Und aus Weihnachtsglockenklang  
Tönt des Schöpfers zweites „Werde“  
Als ein süßer Engelsang:  
Friede! Friede auf der Erde!



II.

Weihnachtsträume!  
Durch blühende Räume  
Trägt ihr die Seele in seligem Flug.  
Rückwärts zu schauen  
Auf Kindheitsauen  
Ist unsers Herzens lebendiger Zug.

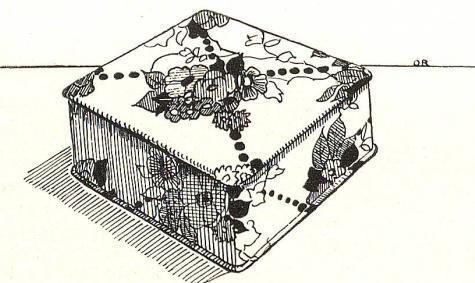
Rückwärts zu träumen,  
Da Becher noch schäumen,  
Die erste Liebe uns freundlich freudenzt:  
Glückliche Stunden!  
Das Herz ward gefunden,  
Das uns mit Rosen die Stirne bekränzt.

Herbstliches Wehen  
Läßt alles vergehen.  
Schürst von dem Becher den sinkenden Schaum!  
Rosen und Nelken  
Und Myrthen verwelken,  
Kündend, daß Leben und Liebe — ein Traum.

Ewige Jugend  
Schafft nur die Tugend,  
Schafft nur die Liebe, die andre beglückt,  
Die voll Erbarmen  
Die Schwachen und Armen  
Selbstlos der sinnenden Sorge entrückt.

**RITTER & CO. / ST. GALLEN**

PAPIERHANDLUNG ZUM FREIECK



GOLDFÜLLFEDERHALTER  
FEINE BRIEFPAPIERE  
LEDERWAREN UND BUNTE STOFFARTIKEL  
SILBERNE UND GOLDENE TASCHEN-BLEISTIFTE



DEZEMBER



1. Samstag
2. Sonntag
3. Montag
4. Dienstag
5. Mittwoch
6. Donnerstag
7. Freitag
8. Samstag
9. Sonntag
10. Montag
11. Dienstag
12. Mittwoch
13. Donnerstag
14. Freitag
15. Samstag
16. Sonntag
17. Montag
18. Dienstag
19. Mittwoch
20. Donnerstag
21. Freitag
22. Samstag
23. Sonntag
24. Montag
25. Dienstag (Christtag)
26. Mittwoch (Stephanstag)
27. Donnerstag
28. Freitag
29. Samstag
30. Sonntag
31. Montag (Silvester)

P. Bimmí & Co.

zum Papyrus

St. Gallen

Neugasse Nr. 52 ⚡ Telephon Nr. 1169 und 1170

Spezialgeschäft für seine Lederwaren / Papeterie-  
Artikel / Goldfüllfederhalter / Schreibtischgarnituren  
Geschäftsbücher und Bureaumöbel

## Schmidt's Original-Waschmaschinen

weltbekannt und bestbewährt, an Solidität unübertroffen  
für Elektro- und Wassermotor und mit ver-  
schiedenen Handbetrieben stets am Lager.



## Genko-Ausschwing-Maschinen

auf Kugellagern läufend, für Hand-,  
Wasser- und elektrischen Betrieb.

☆

Generalvertrieb für die ganze Schweiz:

**E. A. Maeder's Erben**

St. Gallen - Marktgasse No. 16

Wiederverkäufer an allen Plätzen

**BRINER & Co.**

vormals E. Mörikofer

Unterstraße No. 35

Silberne Medaille Bern 1914

**TINTEN**

Stempelfarben  
Tusche - Bureauleim

Dépôt: Papeterie C. & M. Federer, Neugasse 6





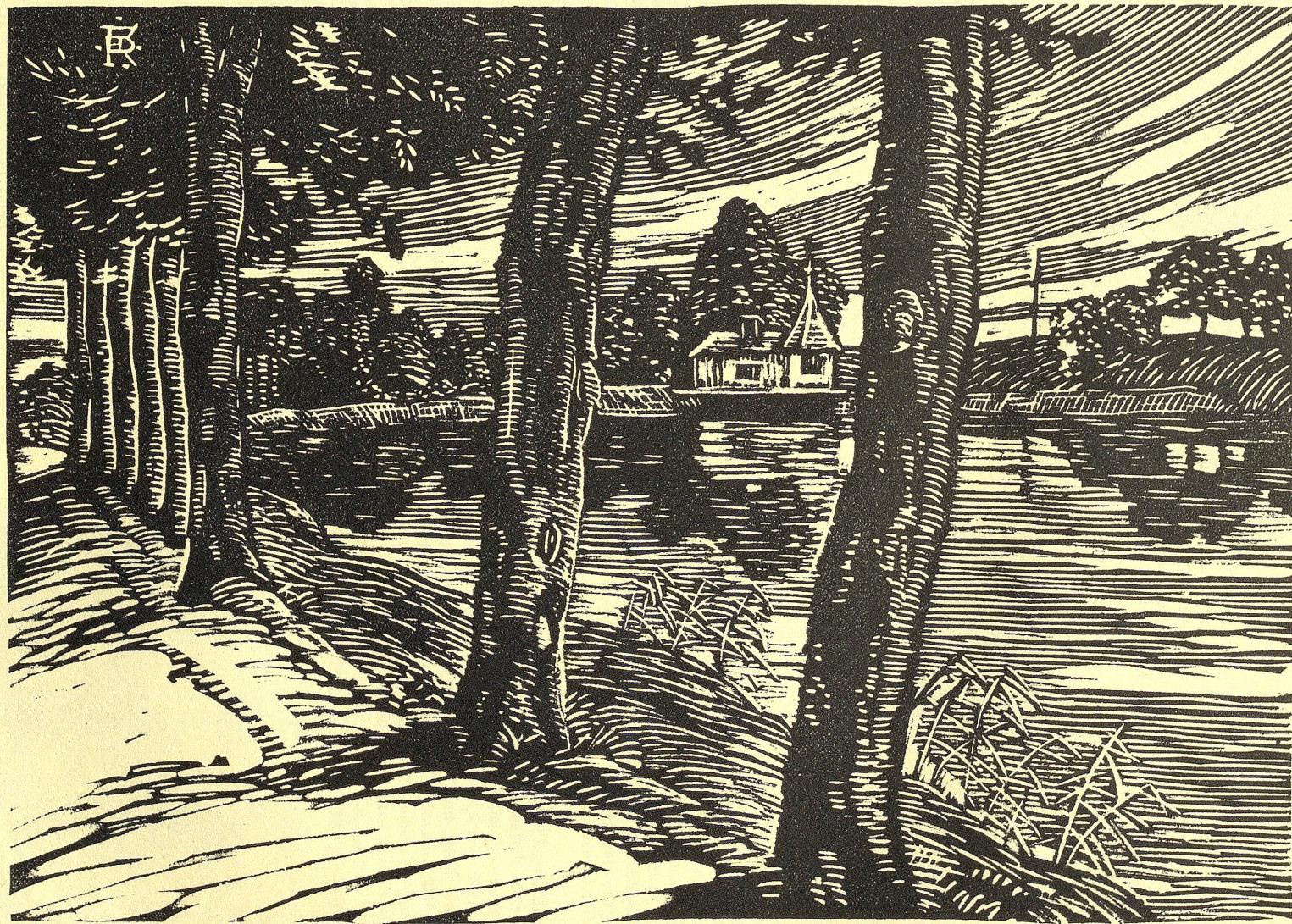
*Spezialgeschäft  
für erstklassige vornehme In-  
stallationen jeder Art, unter  
sorgfältiger Anpassung an  
die örtlichen Verhältnisse.*



*Beleuchtungskörper  
Apparate  
in aparten Ausführungen -  
und erprobten Konstruktionen*



**E.GROSSENBACHER & Co**  
**ST. GALLEN**  
*Zweiggeschäfte in*  
**GAIS RORSCHACH HORN ALTSTÄTTEN**  
**THUSIS**



Badanstalt auf Dreiblinden. Linoleumschnitt von Fritz Rehmer, St. Gallen.