

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 21 (1916-1917)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ferien-Potpourri  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-311245>

### **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:** 14.04.2026

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

Ein eigen Heim, ein Schutz, ein Hort — Ein Zufluchts- und ein Sammelort.

# Schweizerische Lehrerinnen-Zeitung

Herausgegeben vom Schweizerischen Lehrerinnen-Verein

Erscheint am 15. jedes Monats

**Abonnementspreis:** Jährlich Fr. 2. 50, halbjährlich Fr. 1. 25; bei der Post bestellt 20 Rp. mehr.

**Inserate:** Die gespaltene Petitzeile 15 Rp.

**Adresse für Abonnements, Inserate etc.:** Buchdruckerei Bächler & Co. in Bern.

**Adresse für die Redaktion:** Fräulein Laura Wohnlich, Lehrerin, St. Gallen.

**Mitglieder des Redaktionskomitees:** Fräulein Dr. Graf, Bern; Frau Dr. Zurlinden, Bern; Fräulein Benz, Zürich; Fräulein Dr. Humbel, Aarau; Frau Krenger-Kunz, Langenthal.

**Inhalt der Nummer 11:** Ferien-Potpourri: 1. Hauswirtschaftlicher Brief; 2. Himbeerenpflücken in Schottland; 3. Bei den Pfadfindern; 4. Aus meiner Besserungsanstalt. — Sprachlehre auf der Unterstufe der Primarschule. — Generalversammlung des schweizerischen Arbeitslehrerinnenvereins und Arbeitslehrerinnentag in Zürich am 14. und 15. Juli 1917. — Das Ziel der Erziehung (eine Buchbesprechung).

## Ferien-Potpourri.

### 1. Hauswirtschaftlicher Brief.

Liebe Freundin!

Also auch Dich, die sonst nur für Bücher und Schule lebte, für neue Lehrmethoden sich begeisterte, und immer nach etwas Ausschau hielt, das den Geist nährte und stärkte, auch Dich hat die Sorge um des Leibes Notdurft ergriffen und nun möchtest Du von mir wissen, was Du alles für Massnahmen ergreifen sollst, damit die drohende Unterernährung Dir nicht Kraft und Ausdauer für Dein kraftheischendes Amt raube. Natürlich spukt in Deinem Kopf noch die Theorie, die mit uns so viel Tausend andere als unumstössliche Wahrheit übernommen und geglaubt haben, dass der erwachsene Mensch täglich 118 g Eiweiss, ca. 50 g Fett und 500 g Kohlehydrate zu sich nehmen müsse, um auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit bleiben zu können. Aber schon vor dem Krieg haben einsichtige Gelehrte an diesem Dogma gerüttelt, haben durch eingehende Versuche erwiesen, dass der Mensch mit weit weniger Eiweiss auskommen kann und dass die in Gemüse und Obst enthaltenen Nährsalze und Vitamine von ausserordentlicher Bedeutung sind. Erfahrungen, die man täglich machen kann, geben ihrer Behauptung Recht, dass eine zu grosse Eiweisszufuhr dem menschlichen Körper Schaden bringe, und das schlechtausgenützte Eiweiss sich in Giftstoffe verwandle, die die Grundursache einer Reihe von Stoffwechselkrankheiten seien. Ihre Ansichten fanden vor dem Kriege nicht die Beachtung, die sie verdienten, aber die Erfahrungen, die man in den vergangenen 3 Jahren, vor allem in Deutschland, gemacht hat, haben sie glänzend gerechtfertigt. — Ich 'seh' Dich schon mit umwölckter Stirne sagen: „Aber ich habe Dich ja gar

nicht um ernährungs-theoretische Erörterungen gebeten, sondern um ein paar praktische Ratschläge, wie ich in meiner kleinen Hauswirtschaft die nötigen Vorkehrungen treffen soll, um die kommende, knappe Zeit gut bestehen zu können. „Verzeih“, aber es scheint mir gerade für Dich von besonderer Wichtigkeit, wenn Du Dich über diese überaus wichtigen Fragen einigermaßen orientierst, damit Du in Deinem Wirkungskreis hie und da aufklärend und belehrend wirken kannst. So möchte ich Dir zum besondern Studium angelegentlich folgende Schriften empfehlen: Dr. med. und phil. *Th. Christen*: Unsere grossen Ernährungstorheiten. Verlag: Holze & Pahl, Dresden. Sanitätsrat Dr. med. *G. Stille*: Die Ernährungslehre. Eine kurze Zusammenfassung ihres gegenwärtigen Standes. *Chittenden*: Ökonomie in der Ernährung. Deutsch von Hofrat Dr. Suchier. Beide Abhandlungen aus dem Verlag der Ärztlichen Rundschau Otto Gmelin, München. *Hindtude*: Eine Reform unserer Ernährungslehre.

Doch nun zu den praktischen Ratschlägen! — Brot wird knapp sein! — Aber lass Dir sagen, dass das jetzige Kriegsbrot mehr wert ist als das Weissbrot der Friedenszeit, weil es mehr Eiweiss enthält und deshalb schon einen Teil unseres Eiweissbedarfes deckt. Wird es gut gekaut, was eine Hauptbedingung zur richtigen Verdauung ist, so wird es durch die Verdauungsorgane auch viel besser ausgenützt, was übrigens für alle Speisen gilt. Denn schliesslich leben wir nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen. Kartoffeln werden einen Teil unseres frühern Brotkonsums decken müssen, und so rate ich Dir, auch für Deinen kleinen Haushalt zur Anschaffung eines Kartoffelvorrates von vielleicht 50—100 kg und bewahre sie auch richtig an einem trockenen, kühlen aber frostfreien Ort auf.

Weisst Du noch, was wir in der Schule gelernt haben? „Die Kartoffel besitzt wenig Nährwert, sie enthält so und so viel Prozent Wasser, wenig Eiweiss, etwas Stärke usw.“ Jetzt können wir wieder einmal lernen, dass es gut ist, wenn man nicht blindlings auf Theorien schwört, sondern die eigenen, praktischen Erfahrungen auch mitsprechen lässt. —

Ein weiteres Ersatzmittel werden Dörrbirnen sein, mit denen man sich diesen Herbst reichlich versorgen kann und soll. Sie können als Zugabe zu Kartoffeln und Mais Brot wohl ersetzen. Zu Grossmutter's Zeiten war das eine wohlbekannte Tatsache. Sie haben zudem noch den weitem Vorzug, dass sie zum Kochen keinen Zucker erfordern. Du wirst es noch erfahren, was für Delikatessen Du mit dem Dreigestirn Kartoffeln, Mais und Dörrbirnen zustande bringen kannst, wenn Dir die Gunst des Augenblicks vielleicht noch ein Ei, oder einen Löffel Rahm, ein Stückchen Butter und manchmal auch ein wenig Mehl und Zucker beschert.

Also lege Dir nur einen rechten Vorrat von Dörrbirnen zu, und glaube nicht, es brauche dazu besonders geeignete Sorten. Auch eine gute Mostbirne, z. B. die weitbekannte Teilersbirne, eignet sich dazu, nur muss sie gut reif, am besten fast „teig“ sein. *Butter* werden wir auch nur in beschränktem Masse erhalten und werden wir uns nach einigem Ersatz umsehen müssen. Da sind es denn die Nüsse, die Dir vortreffliche Dienste leisten.

Dann wirst Du Dir auch einen Vorrat an eingemachten Früchten und Gemüsen anlegen wollen. Am besten eignen sich ja wohl dazu die verschiedenen Arten der Sterilisiergläser, doch ist es eine ziemlich kostspielige Sache, und so ist man denn froh, auch andere Verfahren des Konservierens noch anwenden zu können. Bohnen sind, richtig gedörret, sehr gut. Sie werden kurze Zeit abgewellt,

wenn sie grösser sind gespalten, auf Schnüre über den Herd oder auf den Estrich gehängt. Letzteres aber nur bei warmem, trockenem Wetter, da sie sonst in Gärung übergehen und schimmelig werden. Auch ein Steinguttopf voll Salzbohnen, richtig und sorgfältig eingemacht, kann Deine Vorräte ergänzen. Jedes Jahr dörre ich auch zerschnittenes Gemüse, auch Gemüseabfälle, aller Art, entweder direkt an der Sonne oder auf dem Estrich. Eine kleine Handvoll solch getrockneter Sellerieblätter, Rüben, Kohl- und Salatblätter, zusammen mit etwas Reis oder Kartoffeln oder Haferflocken oder Mehl zusammengekocht, ergibt eine ganz ausgezeichnete Gemüsesuppe.

Nun gibt es ja noch Brombeeren, Holunder- und Heidelbeeren. Wenn Du keine Sterilisiergläser mehr hast, so koche sie mit etwas Zucker zu Kompott, fülle sie noch kochend in gewöhnliche Flaschen (diese müssen aber in einem mit warmem Wasser versehenen Metallgefäss stehen), verkorke sie gleich und schliesse sie mit Paraffin oder Siegelack luftdicht ab. Ein anderes Verfahren besteht darin, dass man gewöhnliche Einmachgläser mit den zu sterilisierenden Früchten füllt, wenig Zucker oder auch eine leichte Zuckerlösung darüber gibt, sie mit genässtem, gutem Pergamentpapier verbindet, aber so, dass das Papier nicht straff aufliegt, und sie sterilisiert. Nach dem Sterilisieren muss der Kochtopf gleich abgedeckt werden. Bei diesen Verfahren ist eine recht sorgfältige Ausführung zu gutem Gelingen nötig. Von Zeit zu Zeit müssen diese Gläser auch kontrolliert werden.

Es fällt mir nicht ein, Dir eine Reihe von Einmachrezepten anzugeben, die kannst Du Dir leicht in jedem Kochbuch verschaffen; überdies gibt Dir ja das vom eidgenössischen Volkswirtschaftsdepartement an die Bevölkerung verteilte Flugblatt manchen guten Rat in dieser Beziehung.

Aber über die Massnahmen, die die Brennstoffnot betreffen, möchte ich Dir doch noch einiges sagen, denn es wird da auch heissen mit manch lieb gewordener Gewohnheit brechen und sich den nun einmal herrschenden Verhältnissen anpassen. Ich nehme als ganz sicher an, dass Du nicht zu jenen gehörst, die da sagen: „Ich Sorge dafür, dass ich für meinen Teil genügend Vorrat bekomme um mich nicht allzusehr einschränken zu müssen, mögen die andern sehen, wie sie ihrerseits mit den Schwierigkeiten fertig werden,“ sondern Du wirst Dich guten Muts die Einschränkung gefallen lassen und mit dem vorhandenen Material so praktisch als möglich haushalten. Hast Du nicht einen Ofen, den Du zu Kochzwecken benützen kannst? Nütze diese Gelegenheit reichlich aus, und verschaffe Dir eine für Deine Verhältnisse passende Kochkiste. Vor allem musst Du darauf Bedacht nehmen, dass die Geschirre nicht zu gross sind. Kleine Portionen erkalten leichter, darum ist es gut, wenn Du zwei Gefässe übereinander einsetzen kannst, entweder in jedem ein Gericht, oder dann das eine mit heissem Wasser gefüllt, das nachher als Abwaschwasser Verwendung findet.

Natürlich liebst Du morgens Dein Tässchen Kaffee oder gar Milch, am Ende erlaubst Du Dir sogar noch den Luxus des Vieruhrkaffees? Aber es steht nirgends geschrieben, dass das eine absolute Notwendigkeit sei, ich lasse es auch nicht gelten, wenn Du mir wie noch so viele andere versicherst: „Ich muss das unbedingt haben, sonst fühle ich mich nicht wohl.“ Sei nur aufrichtig, Du hast noch gar nie ernsthaft und energisch genug eine andere Lebensweise versucht; denn ein- oder zweimal es machen und dann erklären: „Es geht nicht!“ ist nicht ernsthaft zu nehmen, erst eine wochen- und monatelange Probezeit lässt ein einigermaßen gültiges Urteil zu. Versuche es doch einmal mit einem Frühstück bestehend aus einem Stück Brot, 2—3 Nüssen, ein paar eingeweichten

Dörrbirnen oder Zwetschgen oder einem Apfel (denn einen Vorrat an frischem Obst musst Du Dir unbedingt auch anschaffen), um vier Uhr ein Stückchen Brot und ein wenig Obst, und Du wirst finden, dass es Dir ausgezeichnet mundet und Deine Gesundheit günstig beeinflusst. Aber Du musst nicht warten bis im Winter, schon jetzt musst Du anfangen, damit Du Dich bis dahin daran gewöhnt hast. Und nun noch eins! Wenn Dein Ofen im Winter nicht warm genug und Deine Füße zu kalt sind, so erinnere daran, was wir seinerzeit auch in der Schule gelernt haben, dass Bewegung Wärme erzeugt. Mache es Dir zur Pflicht, jeden Tag einen tüchtigen Lauf zu machen, die grössere Lust zur Arbeit und das körperliche Wohlbefinden werden die scheinbar verlorene Zeit bald wieder einbringen.

Ich hätte Dir noch allerlei zu sagen, aber — für einmal, glaube ich, hast Du nun der Ratschläge genug, es ist keiner darunter, der nicht erprobt wäre. Du weisst ja, wie ich meine stets gleichbleibende Gesundheit und Leistungsfähigkeit seit Jahren dieser einfachen Lebensweise, in der Milch, Fleisch und Eier auf ein Minimum eingeschränkt sind, verdanke. Mich soll's freuen, wenn die knappe, teure Zeit vielen wieder zum Bewusstsein bringt, dass eine einfache Lebensweise die Gesundheit besser erhält, als die gute, reichliche Kost, an die man sich nur zu gern gewöhnt hatte und dass dadurch Lebensgenuss und Lebensfreude durchaus keine Einbusse erleiden werden.

Aus sonniger Bergeshöh' sendet Dir herzlichen Gruss      Deine M. Sch.

## 2. Himbeerenpflücken in Schottland.

„Es sind dreierlei Leute hier: Studentinnen, Lehrerinnen und vornehme Damen,“ bemerkte ein Bauer zu einem andern, als er die bunte Schar von über 200 Frauen der Landstrasse entlang ziehen sah, den Himbeerpflanzungen zu. Es war freilich schwer zu bestimmen, was jede einzelne war. Das war auch gleich; denn eines waren wir von diesem Tag an alle — Beerenpflückerinnen.

Durch den Mangel an gewöhnlichen Pflückern, die der untersten Volksschicht angehören, wurden die Besitzer der Himbeerplantagen in Perthshire (Schottland) veranlasst, andere Kräfte zu suchen. Die Frauenbewegung nahm sich der Sache an, und wie der Mann sagte: Studentinnen, Lehrerinnen und vornehme Damen stellten ihre Kräfte zur Verfügung. Es waren Leute aus verschiedenen Nationen neben der Mehrzahl von Britinnen: eine Französin, eine Belgierin, eine Holländerin, zwei nationalisierte Deutsche, drei russisch-polnische Frauen und ich — als Schweizerin.

4 Uhr 45 Minuten morgens schreckten drei mächtige Schläge an die gewellten Eisenblechhütten die stillen Einwohner aus dem Schlafe. Jede Hütte diente 32 Frauen als Schlaf- und Wohnstätte. Die Augen ausgerieben, schnell in die feuchtkalten Kleider geschlüpft und dann flugs an den Brunnen, Wasser gepumpt und in einen Schuppen getragen, der mit dem vornehmen Namen „Toilettenraum“ beehrt wurde, wo wir uns das kalte Nass etwa dreimal um die Nase rieben! Eine Tasse Tee und ein Biskuit liessen uns die Kälte ein wenig vergessen, und punkt 6 Uhr standen wir alle mit unseren zwei Eimern in Reih und Glied aufgestellt — marschbereit. Die Trachten waren sehr verschieden, oft zum Heulen und wurden von Tag zu Tag interessanter! Da waren grellfarbene Sonnenhauben, enorme Strohhüte, „Son'westers“, bunte Tücher, Badehauben, Turnanzüge, Turnhosen, aufgesteckte Röcke in allen Nüancen, dito

Schürzen, Emballagesäcke, Regen-, Staub- und Theatermäntel; Strümpfe in allen Farben oder auch keine, Holzböden, Galoschen, Sandschuhe, Gummirobrstiefel usw. Die Gesellschaft wurde in vier Gruppen geteilt, und jede davon folgte zu Paaren ihren sogen. „Gaffer“ oder Aufseher. Jedes Paar wurde an eine „drill“ oder Himbeerstaudenreihe gepflanzt mit der Mahnung: „Pick ut oot, and pick ut clean!“ (Pflückt sie alle, aber nicht die faulen.) Jede hatte einen grossen und einen kleinen Eimer. Den kleinen band man vor, und wenn er ziemlich voll war, leerte man seinen Inhalt in den grossen Eimer. Um 9 Uhr war das Frühstück. Aber bevor wir uns das willkommene „Chacheli“ mit „Porridge“ (Haferbrei) und Milch sichern konnten, musste der Inhalt unserer Eimer gewogen werden. Die Anzahl der Pfunde wurde auf schöne rosenrote Karten notiert, die von den himbeerfeuchten Händen immer rosenroter wurden! Der Wetteifer war gross. Hundertmal täglich wurde die Frage wiederholt: „Wie manches Pfund?“

Die Arbeit wurde von 10 bis 1 Uhr fortgesetzt und wieder von 2 bis 5 Uhr oder gar länger. Die „Gaffer“ leiteten die ganze Sache, ermunterten die Müheligen stets mit derselben Versicherung, dass sie bald zu Büschen kämen mit Himbeeren wie Apfelsinen so gross!

Die Küchenabteilung musste ihr Möglichstes leisten, um unsern bis ins Unheimliche wachsenden Hunger zu stillen. Sogar die „Türschwellen, wie wir verächtlich die grossen, dicken Butterbrote nannten, verschwanden in unglaublicher Schnelligkeit. Jede erhielt ihre Ration durch ein „Taubenloch“ — wie beim Billetschalter im Bahnhof — und Selbstbeherrschung und Geduld wurden durch das lange Warten in der „queue“, auf eine harte Probe gestellt, besonders wenn man dachte, wie schnell die kostbare Zeit zerrann, in der man „halfpennies“ verdienen könnte. Jede brachte ihre eigenen Tischgeräte mit und musste sie nach jeder Mahlzeit selbst waschen. Abends mussten die Hütten gekehrt, die Schuhe und Stiefel geputzt und die Betten gemacht werden, so dass es gar bald Schlafenszeit war. Die Betten sahen aus wie grosse Verpackungskisten und waren mit einer Strohmattatze, einem Kopfpolster und zwei Wolldecken versehen. Leintücher und Kissenüberzüge musste man selbst mitbringen, wenn man solche Luxusartikel wünschte. Aber der Klagen über die Härte der Betten waren keine. Für Beerenpflückerinnen, die schon um 5 Uhr auf waren, bedeutete jedes Bett eine Stätte der Wonne!

Wir wurden angestellt, um  $\frac{1}{2}$  d. das Pfund zu pflücken, was, wie man uns versicherte, überall bezahlt wurde. Trugbilder von märchenhaftem Reichtum umgaukelten die Träume vieler von uns, genährt von mehr oder weniger erfundenen Geschichten über das, was in früheren Jahren an dieser köstlichen Ware verdient wurde. Nun stelle man sich unsere Enttäuschung vor, als wir nach Verlauf der ersten Woche, bei harter Arbeit, wahrnehmen mussten, dass unser Lohn nicht allein nur aus Kupferstücken bestehen, sondern die Wage wohl bei den meisten auf der falschen Seite sinken würde. Das Kostgeld wurde uns nämlich vom Lohn abgezogen und war höher als der Verdienst der meisten. In grosser Entrüstung versammelte sich die ganze Pflückerinnengesellschaft am ersten Samstag und hielt Rat, was da zu machen sei. Ein Komitee wurde gewählt und eine Präsidentin. Nach vielseitigen Erkundigungen erfuhr dieses, dass man uns an einer Pflanzung arbeiten liess, die erst vor zwei Jahren angelegt worden war. Die Büsche waren klein und die Beeren nicht zahlreich. Deshalb war es für uns unmöglich, bei dem niedern Lohn unser Leben zu verdienen. Jedes Feld wird sechsmal jährlich gepflückt. Die dritte Ernte ist die beste. Bei

der fünften Ernte wird 3 „farthings“ bezahlt und bei der letzten 1 d. per Pfund. Weitere Forschungen ergaben auch, dass gewöhnliche Beerenpflücker meist mit Frau und Kindern pflücken und deshalb natürlich viel höhere Tagelöhne machen. Sie wurden auch für jeden Eimer bar bezahlt. Die grösste Unzufriedenheit rief jedoch die Höhe des Kostgeldes hervor, welches uns ganz einfach — wie oben erwähnt — vom Lohn abgezogen wurde, ob man seine Ration nahm oder nicht. In Edinburgh und Glasgow wurde uns nämlich gesagt, dass eine Kantine da sein werde, wo jede kauft, was sie will und nur dafür bezahlt. Zuletzt entschloss sich unser Komitee, den Herrn der Pflanzung herzubestellen und ihn um Erhöhung des Lohnes und Erniedrigung des Kostgeldes zu bitten. Unerwartete Hilfe leisteten uns die beiden Kassierinnen, die sich von ihrem Standpunkt aus gegen das Zahlungssystem auflehnten, da es für sie eine zeitraubende und komplizierte Buchführung bedeutete, wofür sie nicht angestellt waren. Sie hatten sich schon beim Herrn der Pflanzung darüber beschwert, aber der wollte nichts von einer Änderung wissen, „nur den Kassierinnen zu Gefallen“. Natürlich machten wir ihre Sache zur unsrigen. Alle waren entschlossen, fein auszuschlafen und einen herrlichen blauen Montag zu machen, falls unser Besitzer nicht auf unsere Wünsche eingehen würde. Nach einer vierstündigen Auseinandersetzung zwischen unserem Komitee und unserem Arbeitgeber versprach der letztere, jeder gewissenhaften Pflückerin nach dreiwöchentlicher Arbeit die Schulden am Kostgeld zu schenken! Natürlich begnügte sich keine einzige mit diesem Resultat. Da blieb uns nichts anderes übrig als — streiken. Unsere Präsidentin sandte am selben Abend dem Herrn ein Schreiben mit der Verheissung, dass am Montag keine von uns arbeiten würde, falls er sich nicht innert 24 Stunden anders besinne. Die Beeren hingen überreif an den Stauden und mussten gepflückt werden. Somit musste der gute Mann nachgeben, wenn er nicht einen grossen Verlust riskieren wollte. Und er gab nach. Am Sonntag Abend erhielt unsere Präsidentin die beglückende Nachricht: Dass wir 1. unseren Lohn nach jedem Eimer voll in barem Gelde einziehen dürfen, 2. von Donnerstag an  $\frac{3}{4}$  d. per Pfund bekämen und 3. unser Kostgeld auf 1 Schilling pro Tag heruntergesetzt würde, welches täglich zur Frühstückszeit vom Komiteemitglied jeder Hütte eingesammelt werden sollte.

Durch unsere gute Organisation, Einigkeit und Entschlossenheit hatten wir das alles erreicht. In einer benachbarten Pflanzung waren dieselben Klagen, aber statt sich zu organisieren, fiel die ganze Horde über den Besitzer her und machte grossen Radau. So haben sie nichts erreicht.

In der ersten Woche lächelte Mutter Natur freundlich zu unseren dilettantischen Bemühungen in der Landwirtschaft. Jeden Morgen leuchtete die Sonne neu über uns Gute und Böse, und das Abendrot verhies uns Müden einen neuen, sonnigen Tag. Diese Gunst mussten wir leider gar bald teuer bezahlen. Schon in der zweiten Woche zürnte der Himmel mächtig im Gewitter. Wahre Sintfluten überströmten uns auf den schutzlosen Feldern, und fushoch wurde die Erde durchweicht. Daraus erwachsen neue Schwierigkeiten. Unsere Hütten hatten nämlich keine Dachrinnen und waren so gebaut, dass das Wasser von allen Seiten auf unserem Platz zusammenfloss und durch Türen und Ritzen eindrang und unsere Habseligkeiten, die in Koffern auf dem Boden waren, durchnässte. Da wir keine Lust hatten, samt unserér Habe weggeschwemmt zu werden, eroberten wir uns Schaufeln und Spaten, um einen Wassergraben zu graben, der das Wasser in den Bach leiten sollte. Müde von neunstündiger Arbeit, triefend und hungrig, gingen wir ans Werk. Die wenigen

Männer der Pflanzung standen dabei, die Hände in den Rocktaschen und bewunderten oder verspotteten uns. Keinem kam es jedoch in den Sinn, seine Hilfe anzubieten. Aber befriedigt sahen wir die Frucht unseres Schweisses — die Fluten wanderten durch unsere Kanälchen dem Bach zu. Wie erzürnt waren wir, als wir am nächsten Morgen unsere Gräben zugedeckt fanden, weil „unser Herr der Pflanzung sie nicht gerne sah“. Wir sahen sie auch nicht gerne, aber sie mussten einmal sein. Nun brachten wir unsere Abende mit Kleiderausringen zu, da auch nichts vorhanden war, um unsere Sachen zu trocknen. Jeden Morgen mussten wir die wenigst nassen Stücke hervorsuchen. Diese, milde beurteilt, feuchtkalte Situation wurde von fast allen so fröhlichen Sinnes erduldet, dass Erkältungen und schlechte Laune bei uns verhältnismässig seltene Gäste waren. Dazu waren wir viel zu rührig und abends zu müde! Da die Gräben wieder zugedeckt wurden, hatten wir bald wieder Seen ringsum und leider auch in unseren Hütten. Die Lage wuchs ins Unerträgliche. Der Kot war fusstief auf unserem Platz. Da versuchten wir es noch einmal mit den Gräben. Diesmal befahl man uns rundweg, dieses bleiben zu lassen. Da blieb uns nichts anderes übrig, als die Sanitätspolizei um Hilfe zu rufen, was unsere Präsidentin den gnädigen Herrn Gutsbesitzer auch sofort wissen liess. Die Wirkung war fabelhaft! Ehe der Inspektor ankam, war der ganze Platz bekiest und ein neuer Abflusskanal gegraben — aber nicht von uns! Nachdem der Inspektor die ganze Anlage sorgfältig untersucht hatte, unterstützte er uns in der Meinung, dass wir einen Trockenraum haben sollten. Der Besitzer meinte indessen, dass Pflücker sonst zu Bett gehen, wenn sie durchnässt waren, da sie keine anderen Kleider mehr hatten. Wäre da ein Trockenplatz nicht um so nötiger? Auf jeden Fall sollte ein grosser Ofen in den Toilettenraum gebaut und Drähte zum Aufhängen der Kleider angebracht werden.

Fünf Wochen verbrachte ich in den Himbeeren, bei Regen und Sonnenschein, Hitze und Kühle. Trotz der Schwierigkeiten und Widerwärtigkeiten waren die meisten von uns glücklich und fröhlich. Taten uns Rücken und Kniee noch so weh, ging die Arbeit doch munter vor sich. Lachen, Singen und Plaudern erfüllten die Luft, dräute der Sturm noch so sehr. Gelangweilt hat sich sicherlich keine! Es ist geradezu eine Kunst, Himbeeren schnell und vorsichtig zu pflücken. Merkwürdigerweise hatten die flinksten Arbeiterinnen meistens die schönen Beeren. Unsere Flinkste hat an ihrem besten Tag 116 Pfund gepflückt. Viele hatten nicht einmal die Hälfte davon. Samstag und Sonntag waren Feiertage. Wie herrlich nur schon das Ausschlafen war! Die wunderschöne Gegend lud uns zum Spazieren ein. An den Hügeln blühte die Haide. Und wir genossen die wohlverdiente Ruhe.

*Hedwig Kunz.*

### 3. Bei den Pfadfindern.<sup>1</sup>

*Es kommt jemand.* — Die Buben tummelten sich fröhlich auf der Matte, als plötzlich Müsi rief: „Es kommt jemand!“ Es ist Herr Effinger aus Bern. Über Stock und Stein springen sie dem Ankommenden entgegen, dem lustigen Pfadfinderonkel, und jeder stösst irgendeinen Jauchzer oder einen Schlachtruf aus. So ist noch keine Biskuitkiste empfangen worden, und der Ankömmling — der stimmt auch ein Gebrüll an, fängt auch an zu rennen und packt den ersten,

<sup>1</sup> Mit gütiger Erlaubnis des Verfassers: Aus dem Pfadfinderbuch von Niklaus Bolt, „Allzeit bereit“. Verlag J. F. Steinkopf in Stuttgart.

der ihm in die Quere kommt, hebt ihn in die Luft, stellt ihn wieder auf die Beine, packt den zweiten, einen ganz Kleinen, wirft ihn in die Luft, fängt ihn wieder auf und setzt ihn nieder.

Jetzt werden ihm von allen Seiten die Hände festgehalten. Ein Dutzend Hände hätte er brauchen können, um alle, die sich ihm entgegenstreckten, zu schütteln. Nun suchte er sich mit seinen zweien zu helfen. Drei Minuten lang dreht er sich im Kreise herum und drückt alles, was im gerade in die Finger kommt, Arme, Hände, Nasen und Beine. Dann kommandiert er: „Ruhe!“

Der Rucksack wird ihm abgenommen. Sechs wollen ihn tragen.

„Holla, ihr Räuber, her damit! Drauf setzen dürft ihr euch nicht!“ Er riss ihn auf: „Nun langt zu! Die Mutter Berna lässt euch grüssen und schickt euch hier ihre saftigsten Heubirnen. Wo liegt denn euer Fieberkranker?“

„Gelegen hab' ich doch nicht. Zweimal hab' ich am Morgen den Finger in den Hals gesteckt, dann kam's heraus, und dann war's wieder gut. Ich hab' halt zu viel Kirschen und Erdbeeren gegessen und kaltes Wasser darauf getrunken. In den Bach hinein bin ich auch gefallen, aber das hab' ich ihnen nicht gesagt!“

„So, weiter war's nichts!“

Es kostete Mühe, den grossen Freund zur Hütte zu bringen; denn alle paar Schritte wusste er wieder etwas Neues zu erzählen.

Eigentlich war er ja gekommen, das Ferienlager gründlich zu besichtigen und haarsträubenden Übelständen abzuhelfen.

„Weg da, ihr Lausbuben, keiner unterstehe sich, mir in die Quere zu kommen bis zum Nachtessen.“

Sofort begann die eingehende Musterung: Schlafsäcke, Lager, alles sauber Zufriedenes Grunzen.

Quelle hell und klar. — Zufriedenes Grunzen.

Bachbecken zum Bade erweitert.

„Ei, das habt ihr ja fein gemacht! Wo ist denn die verflixte Küche?“

„Da oben!“

Im Dauerlauf ging's hinauf. Die russigen Gesellen erkennen den Gast und lassen Kessel und Feuer im Stich, um ihn zu begrüßen.

„Hände weg, ihr Schornsteinfeger! Das ist mein allerneuester Sonntagsfrack! Was braut ihr denn Gutes in eurer Hexenküche?“

„Schokolade, dazu gibt's Butterbrot und Käse!“

„Probiert nicht zu viel, dass für mich auch noch ein Kacheli voll da ist!“

„Eins! — Jeder bekommt fünf!“

Abermals zufriedenes Grunzen. Da fielen ja alle Beschwerden in nichts zusammen.

„Jetzt muss ich aber eine ernste Frage an euch stellen, ihr Feldmeister,“ sagte Herr Effinger beim Heruntergehen. „Was ist das mit den Sträflingen? Kommen die Buben mit denen in Berührung?“

„Am Tage nie, da arbeiten sie unter ihrem Aufseher in der Sägemühle oder im Walde,“ entgegnete Roland. „Es geht still bei ihnen zu, nie ein Jauchzer, nie ein Lied. Aber wenn *wir* am Abend singen, dann kommen sie und setzen sich abseits unter die Tannen. Wenn wir zu Bett gehen, rufen wir ihnen ‚Gute Nacht‘ zu. Begegnen wir ihnen irgendwo unter Tag, so grüssen die Buben freundlich. Das tut ihnen wohl. Auch unter diesen Unglücklichen gibt es Feinfühlende und solche, die man retten kann!“

Am Abend nach dem Essen sassen alle Pfadfinder eng gedrängt im Amphitheater; so wurde eine kreisförmige Einsenkung der Alpmatte genannt. Der grosse Freund erzählte: so wie er, kann's keiner. Da gab's zu lachen, und dann wurde es auf einmal wieder mäuschenstill. Aus der Ferne suchten die Sträflinge etwas von der Freude zu erhaschen. Herr Effinger schaute hinüber: „Wollt ihr Euch nicht zu uns setzen?“ Langsam nahten sie sich.

„Wenn Ihr Euch nicht scheut,“ sagte einer, „mit uns zu verkehren, so danken wir's Euch.“

Specky, angeregt durch die spannende Erzählung, griff zu seinem Quetschpiano, wie die Buben die Ziehharmonika getauft hatten, und spielte wie ein geborener Musikante, den Kopf mit den lachenden blauen Augen im Takte wiegend.

„Was wollt ihr für eins?“ rief er.

„Chum, Bueb, und lueg dis Ländli a!  
Wie das hät keis dä Säge!“

schlug ein kleiner Patriot vor.

Ein anderer:

„Wir sitzen so fröhlich beisammen!“

Die Nacht sank tiefer. Aus dem Walde klingt sanftes Pfeifenspiel. Die wehmütige Melodie: Verlassen, verlassen bin ich!“ Bald besannen sich die Buben eines besseren, und frisch ertönte das allen bekannte Lied:

„Hab' oft im Kreise der Lieben  
Im duftigen Grase geruht,  
Und mir ein Liedlein gesungen,  
Und alles war hübsch und gut!“

Einige der Buben summten mit.

„Und manches, was ich erfahren,  
Verkocht ich in stiller Wut;  
Und kam ich wieder zu singen,  
War alles auch wieder gut...“

sang laut ein kleiner auf Rolands Knien, einer, über dessen Leben noch nie ein Stürmchen gegangen.

„Jetzt müsst ihr ins Bett! befahl Roland.

„Nur noch eins, nur noch: „Lueget, vo Berg und Tal!“

Das Lied war verklungen.

Die Feldmeister standen allein noch draussen. Über ihnen ein glitzernder, funkelnder Sternenhimmel.

„Fryli, der Vater von alle,  
Laht mi g'wüss währli nid falle;  
Vater im Himmel, der wacht —  
Sternli, liebs Sternli, guet Nacht!“

ertönte wie ein leises Echo die letzte Strophe des gesungenen Liedes von der Mühle herauf.

Die Sträflinge!

*Du.* — Konrad war zur Sägemühle hinabgestiegen, um einige Bretter zu holen. Die Arbeiter hatten Ruhepause.

Auf einer Tannenwurzel sass abseits ein junger Sträfling vor sich hinbrütend.

„Guten Abend, warum so ganz allein?“

„Ganz allein, ja, und doch in schlechter Gesellschaft!“

Mitleid ergriff Konrads junges, frohes Herz. Er setzte sich neben ihn. Verwundert schaute der Sträfling auf.

„Ihr seht mich so mitleidig an; es gibt ein Mitleid, das *Schuld* besiegelt!“  
Beide schwiegen.

„Ihr habt ein schönes Leben hier oben. Hätte es doch in meiner Jugend so etwas gegeben, ich wäre vielleicht nicht hier.“

Ich stamme aus gutem Hause,“ hob er wieder an, „und hatte alles, was ich mir wünschen konnte. Aber ich war ein wilder, unbändiger Geist und lehnte mich auf gegen jede Autorität, kämpfte gegen alles, nur nicht gegen meine Leidenschaften. — Der Anblick der Kinder, die uns mit ihren unschuldigen Gesichtern strafen, hat mancherlei Gedanken in mir geweckt.“

Ich höre, wie Euch befohlen wird, und sehe, wie freiwillig Ihr gehorcht. Ich habe nie gehorchen wollen. Für Freiheit hielt ich's, so zu leben, wie es mir passte, und geriet in Knechtschaft. Das furchtbare Gesetz der Gewohnheit zwang mich nieder. Durch Euch kam mir der Gedanke, ob nicht auch auf seiten des Guten ein Gesetz der Gewohnheit arbeite. Ich sehe, wie man Euch ans Gute gewöhnen will; sperrt Euch nicht dagegen. Selbst ich, der ich so tief gefallen bin, glaube dennoch, dass das Gute stärker ist als das Böse und einen Menschen treiben kann wie kein Laster!“

Der Sträfling erhob sich, um an die Arbeit zu gehen.

„Ich danke Euch!“

„Sag ‚Du‘ zu mir,“ und Konrad streckte ihm die Hand entgegen.

„Du?“ Ein Glücksleuchten huschte über das trübe Gesicht. Es war, als sähe das Auge neu entdecktes Land. Die Hand fühlte Konrads warmen Druck.

„Ich schreibe Dir, wenn ich wieder daheim bin!“

Und Konrad hielt Wort. —

*Jetzt-gö-mer-wie-der-hei.* — Die Pfadfinderkolonie konnte sich fast nicht losreissen von der Stätte ihrer Taten. Was die paar Buben an Bernhard schrieben, war nur eine kleine Probekost gewesen.

Fünftägiger Marsch zuguterletzt über weglose Gebirgskämme und durch sonnige Täler. —

Bern! Blitzschnell entleeren sich die Wagen. Ein Kommandoruf: die Abteilung steht. Im strammen Schritt marschirt der Zug auf den Waisenhausplatz. Hier haben sich die Eltern und Geschwister angesammelt. Und an fremden Zuschauern fehlt es natürlich auch nicht. Das grosse Wort führt entschieden die Frau Stuhlträger. Schon hört man die Pfeifer in der Spitalgasse. Die Leute stellen sich auf dem Bürgersteig in eine Reihe, darunter ein blasser Junge, auf einen Stock gestützt. Der Zug biegt auf den Waisenhausplatz ein.

Der Schritt bleibt der gleiche, aber die Augen wandern umher. Ein freudiges Blitzen — ein kleines Winken mit der Hand — das ist das einzige, was den Eltern zeigt, dass ihre Buben sie gefunden. Viele winken Bernhard zu.

Auch die Eltern, selbst Frau Stuhlträger und der Professor, unterwerfen sich der strengen Pfadfindermannszucht.

„Halt!“

Souverain spricht:

„Buben, wir haben schöne Ferien gehabt. Wir haben Kraft geschöpft auf der herrlichen Alp. Wir wollen uns dankbar erweisen gegen Gott, der uns behütet hat. Nun geht wieder zurück zu euern Eltern, zeigt ihnen euern Dank, indem ihr mit frischer Kraft in Schule und Haus arbeitet, und beweist auch dort, dass unser Losungswort euch ins Herz geschrieben ist: „Allzeit bereit! — Abtreten!“

#### 4. Aus meiner Besserungsanstalt.<sup>1</sup>

Fünf Uhr morgens. Die Giebel einiger Häuser des Dorfes, die im Rahmen meines Fensters liegen, färben sich rot. Das vom Fenster ist zwar nicht wahr; denn eine Lufthütte hat kein Fenster, so wenig wie ein offener Marronistand. Um so besser sehe ich die roten Giebel, die mir eindringlich sagen, dass es bald Zeit sei zum Aufstehen. Aber die Giebel könnten auch aus einem andern Grunde errötet sein, vielleicht, weil hier die Kulturmenschen in Robinsonhütten oder in Wigwams leben. So ziehe ich denn die Taschenuhr unter dem Kopfkissen hervor, um sicher zu sein, dass sich weder die Sonne, noch die Giebel, noch die Güggelein in der Zeit geirrt haben.

Indem ich mich noch freundlichsten Betrachtungen hingeebe, warum ich eigentlich einen Ferienort aufgesucht habe, an welchem man um 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Uhr aufstehen muss, langt eine Hand nach den auf dem Geländer meiner Behausung stehenden Schuhen und verschwindet damit, in der Hütte links fällt eine Haarnadel zu Boden, aus derjenigen rechts steigt Spiritusduft eines Lockenbrennapparates. Auch das Wetter gibt heute keinen Entschuldigungsgrund für Nichterscheinen im Luftbad. Also denn in Gottes Namen den Sprung gewagt aus den Federn ins Luftkostüm und in einige andere Hüllen; denn der Augustmorgen ist kühl, dieweil es in der Nacht geregnet hat, dass ich den Regenschirm nahe beim Bette aufgepflanzt habe und mich wundere, dass der scharfaufprallende Regen das Hüttendach nicht zum Sieb geschlagen hat. Die Toilettenangelegenheiten sind bald erledigt; denn wenn es gut geht, bekomme ich den Tag über noch mindestens drei Bäder, und auf hübsche Frisuren nimmt die Kur nicht die geringste Rücksicht. Nun fährt erst der eine, nein, dann fährt dieser Fuss wieder aus der Sandale zurück. Es gibt in der einen oder andern Lufthütte Patienten, die noch schlafen wollen, also geht man barfuss die vor den Hütten liegende Veranda entlang. „I chumen au“, flüstert's mir aus einigen Hütten zu, und vereint steigen wir, die Schuhe in der Hand, durchs tauige Gras <sup>1</sup>/<sub>4</sub> Stunde weit hinauf zum morgenfrischen Tannenwald. Eingerahmt von hohen Tannen und dichtem Gebüsch und einer Bretterwand liegt das Frauenluftbad. In der kleinen Hütte oben fallen überflüssige Hüllen. Bekannte und Unbekannte, Junge und Alte begrüßen sich im porösen Luftgewand, das durchwegs die Form eines einfachen Badekostüms zeigt. Rasch stellt man sich in Dreier- oder Viererreihen zum Turnen auf. Bewegung lässt bald die Morgenkühle vergessen und ein nicht zu beschreibendes Wohlgefühl rieselt durch den Körper beim Tiefeinatmen der von Tannenluft erfüllten, von den ersten Sonnenstrahlen durchleuchteten Luft.

Tiefatemübungen, dann Rumpfkreisen, Rumpfdrehen, tiefe Kniebeuge, Beinreisen, die Bewegungen des Mähens immer unterbrochen durch Tiefatemübungen werden gewöhnlich rechts und links je zehnmal wiederholt. Es ist kein schulgemässes Turnen, sondern eine Atem- und Gelenkgymnastik. Bei letzterer konnten die ernstesten Tannen oft das Knacken der eingerosteten Gelenke vernehmen; was sie wohl vom Augenrollen gehalten haben mögen? Die schönen, kunstgerechten Ausfälle, die ich im Lehrerinnenturnverein erworben, haben zur Folge gehabt, dass auf einer Photographie der turnenden Gruppe nur mein linkes Hinterbein zu sehen ist. Zum Schlusse der Turnstunde wird ein Ballspiel gemacht, und dann kommt endlich, nachdem die Lungen mit frischer Luft gefüttert sind, der

<sup>1</sup> Kuranstalt Sennrüti, Degersheim, Kanton St. Gallen.

Appetit nach festeren Nahrungsmitteln zu seinem Recht. Oben im Waldhüttchen macht man sich salonfähig. Wohl dem, der sich für diese Kur mit Morgenkleidern jeglichen Kalibers versehen hat, mit Gewändern, die mit einer Bewegung über- oder abgestreift werden können und die nicht mehr als nur ein Dutzend Druckknöpfe aufweisen und zwar in einer Gegend, da man sie selbst bedienen kann. Nun geht's in strammem Lauf durch den Wald über den Bergrücken zum Kurhaus, immerhin noch ein Weg von  $\frac{1}{4}$  Stunde. Wohl dem, der jetzt hinuntersteigen darf in den Speisesaal zu warmem Kaffee, Butterbrot und Konfitüre. Eine freundliche Hebe schenkt immer wieder die Tasse voll von dem herrlichen braunen, giftfreien Getränk, nur wenn man sie das dritte- oder viertemal herbeiruft, so beeilt sie sich immer weniger, sie kann ja nicht mitfühlen, wie denen zum Mut ist, für die jene paar Tassen Kaffee die einzige Flüssigkeitszufuhr per Tag bedeutet. Doch Klagen sind hier nicht am Platz. Dort trägt eine andere Hebe ein Tablett mit Kamillentee und Bitterwasser zu einem Gaste, von welchem es heisst, „er flieht der Brüder wilden Reih'n“; denn ihm sind Fasttage verordnet, an denen er nur dreimal Kamillentee bekommt, und diesem Genuss gibt er sich nun einsam in der Stille hin. Er soll seine Verdauungsorgane ruhen lassen, schlechte Stoffe, die sich im Körper angesammelt haben, sollen zum Abbau und zur Auswanderung bewogen werden. Sein dicker Hals, das rote Gesicht, der mühsame Atem, sein Rheumatismus, allerhand Überflüssiges soll verschwinden, auf dass der junge Mann sich erleichtert fühle, Berge besteige und im Winter in irgendeiner Hauptstadt um so fröhlicher sich den Freuden einer reichbesetzten Tafel, eines wohlgeheizten Bureaus hingeben kann. Aber auch Damen halten die Fastengebote mit peinlicher Gewissenhaftigkeit, sie sehen dabei nicht etwa sauer, sondern verkünden strahlenden Auges, sie hätten in zwei Tagen 300 Gramm abgenommen und ihr Rheumatismus um 50 Grade. Nach einem dritten Fasttag dürften sie am Morgen eine Tasse Milch mit zwei Stück Zwieback haben, ebenso am Mittag und am Abend einen Teller Suppe und am folgenden Tag dürften sie, ach, nicht auszudenken die Genüsse, die sie dann haben würden.

In einem besonderen Speisezimmer haben sich die Rohköstler vereinigt, einige auch sind mit ihrem Futtersäcklein bereits ausgewandert und verspeisen an irgendeinem malerischen Plätzchen Grahambrot, Nüsse, Pflirsiche, Birnen und Äpfel. Ich gelobte mir bei ihrem Anblick, möglichst selten zum Arzt zu gehen, Heiterkeit des Gemüts, tadelloses Wohlbefinden und Abnahme des Körpergewichts zu simulieren, damit er mich nicht etwa zu Rohkost oder gar zum Fasten verurteile; denn ein Tagewerk bestehend nur aus Frühaufstehen, Turnen und Baden, wie hätte man da seiner Ferien froh werden können.

Nach dem gehabten oder gedachten Frühstück näherte man sich dann auf mehr oder weniger grossen Umwegen der Badanstalt, um zu sehen, was die Bademutter für weitere Genüsse in Aussicht stelle. Die Badanstalt ist ein grosser Holzbau, der zwei Wiesenplätze umschliesst. Im rechten Flügel hausen die Herren, im linken die Damen.

Der Hauseingang führt am Bureau und an den Wart- und Sprechzimmern des Kurarztes vorbei zu den Baderäumen. Natürlich hat es dort hinter grauen Vorhängen einige Badewannen, in gleicher Reihe stehen Betten für Dampfbäder und an deren Kopfende oftmals die phantastischen Gebäude für Kopfdämpfe. Den übrigen Wänden entlang sind die Ankleidekabinen. Eine Türe führt hinaus zum Sonnenbade-raum, eine andere zu den Lufthütten und zum kleinen Luftbad. Die Bademutter,

die statt Frau „Ribelhorn“ Frau Tribelhorn heisst, schreibt jeden Morgen an ein schwarzes Brett die Namen der Kurgäste und die Art des Bades, das sie bekommen sollten. Es ist keine Kleinigkeit, für zirka 80 Personen in der Zeit von 9 bis 12 Uhr mit Hilfe von verhältnismässig wenigen Wannen und Betten die verschiedensten Anwendungen zu verabfolgen, von denen manche 40 Minuten dauern. Wie froh war die Gute, wenn ihr die Sonne zu Hilfe kam, dann fiel ein Teil der umständlichen Dampfbäder und Kopfdämpfe weg, dann gab's Sonnenbäder und Packungen oder Sonnenbäder und Halbbäder. Wenn aber die Sonne nicht wollte, dann hätte man schon beim blossen Anblick des Dampfbades schwitzen sollen, damit nur ja schnell ein anderer Gast antreten konnte. Da standen denn die in weisse Tücher gehüllten Gestalten und warteten wie die Beduinen in der Wüste auf den Sonnenaufgang. Und wenn eine hochmögende Dame fand, sie müsste unverhältnismässig lang in dieser geschmacklosen Toilette herumstehen, dann erklärte die schwitzende Bademutter im Toggenburgerdeutsch: „Gsiend si, es goht halt der Reihe no, und Sie sind no nöd lang do und es zahlid alli glich viel.“ Und diesem demokratischen Spruch fügten sich auch jene, die wohl gewohnt waren zu befehlen, nicht aber zu gehorchen. Um 12 Uhr war jeweilen das grosse Arbeitspensum durch die wackeren Badefrauen erledigt. Auch sie holten sich ihr Mittagmahl und legten zum Dessert die Leintücher frisch zusammen und hängten sie den vollen Namen nach aussen gekehrt, in Reih und Glied an die Wasserleitungsröhren. Wir Kurgäste tafelten oben im Kurhaus. Soviel ich mich bemühte, dem guten Ton zu lieb, spät bei Tische zu erscheinen, immer gehörte ich zu jenen, die schon vor dem Läuten fix und fertig bereit sassen mit ausgespannter Serviette. Die hungrige Menschheit zerteilte sich auch zum Mittagmahl in verschiedene Gruppen, die grösste umfasste die Allesesser, eine andere führte den wohlklingenden Titel „die Magentischler“, dann gab es Rohköstler und Fastende.

Wir Allesesser bekamen z. B. Suppe keine, Brotschnitten, geröstete, mit Ei und Mayonnaise, grüner Salat, dann Bohnen mit Salzkartoffeln, Reispudding, von allem reichlich für unsern ganz hervorragenden Appetit. Bei dieser reinen, frischen, abwechslungsreichen Nahrung kam ein Heimweh nach Braten, Fisch und Geflügel gar nicht auf. Bloss ein Berner fischte in der weiten Bohnenschüssel wehmütigen Blickes nach Bernerspeck, musste aber seine Gabel leer zurückziehen und den Trost dafür hinnehmen, dass sein Ischias ohne Speck viel schneller von dannen ziehe.

Ein Herr, der seine Dame besuchte, die sich mit Hilfe von Sauermilch und Rohkost einige Kilos ihres Gewichtes abgewöhnen wollte, bestellte sich zu dem für ihn reizlosen Menu einen halben Liter. Kopfschüttelnd antwortet ihm die Saaltochter: bedaure! Ebenso bei seiner Frage nach Münchner oder Pilsener, nicht einmal ein Glas Wasser ward ihm zugestanden.

Nach dem Mittagessen ging's wieder ins Waldluftbad, wo man in Hängematten, auf Teppichen versuchte der Ruhe zu pflegen bis 3 oder 3<sup>1/2</sup> Uhr. Dann kam des Pensums zweiter Teil an die Reihe, am schwarzen Brett in der Badanstalt stand noch ein Sonnenbad mit Packung angeschrieben oder erst kam noch Massage an die Reihe; denn ein gutes Beefsteak muss zuerst geklopft, dann gebraten und endlich begossen werden.

All diese Bäder und Anwendungen werden natürlich vom Arzt verschrieben. Wenn man nämlich in die Kuranstalt eintritt, wird man fast noch mit samt dem Reisekoffer in ein Bad gesteckt und dann zum Arzt spediert. Der fragt

und klopft und horcht und wiegt und sagt dir, wo das Übel liegt. Dann drückt er dir aber noch einen grossen Fragebogen in die Hand, du musst über die gegenwärtigen und die verflorenen Leiden deiner selbst und deiner Ahnen Auskunft geben, sämtliche Medizinen, Pillen, Tropfen, die du schon geschluckt hast, aufzählen, jede Tasse Tee, Kakao, Kaffee, die dir den Tag versüsst, alles, was dir Mühe, Ärger, Freude, Aufregung verursacht, deine Vorzüge und Laster, deine Arbeits- und Schlafenszeit genau angeben.

Auf diese Untersuchung und deine schriftlichen Bekenntnisse hin schreibt dann der Arzt die Kurverordnung für eine Woche. Ein Exemplar bekommt die Bademutter und sie verfügt dann eben, welcher Art die Bäder sein sollen, die du bekommst.

Die meisten Anwendungen gehen darauf aus, Bewegung in den stockenden Organismus zu bringen. Durch die Dämpfe und Bäder und Packungen wird ganz besonders die Haut zu erhöhter Tätigkeit angeregt, und wer mit der Einbildung in diese Kur kommt, er sei daheim schon ein reinlicher Mensch, der täuscht sich gewaltig, hier erst lernt er das Reiben und Bürsten.

Wenn nun aussen an der Haut mit Dampf und Bürste also hantiert wird, so werden gewisse Stoffe, die im Körper gemächlich der Ruhe pflegen und sich breit machen und dich durch ihr blosses Dasein belästigen, neugierig, wer da aussen so reibe und tobe und warm mache. Vor lauter Neugier spazieren diese Dinge zu den Poren der Haut hinaus, hinaus aus den Blutgefässen, aus den Gelenken, aus dem Kopf und es wird dir immer leichter zu Mut. Anfangs zwar fühlt man sich müde und zerschlagen; denn ein Auszug bringt immer gewisse Unzukömmlichkeiten; aber bald verliert der Körper von seiner Erdschwere. Das, was schwer gemacht hat, gehörte nicht hinein und wird so nach und nach fortgeschafft, natürlich auch jene Dinge, welche Gicht und Rheumatismus und Herzklopfen und Gemütsdepressionen verursachen. In den langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kann sich auch das vielgeplagte Verdauungssystem Ferien gönnen und erstarken. Es ist nun freilich nicht so, dass man den Kurerfolg einem äusserlich so bald ansieht, im Gegenteil. Man wird mager, die Haut wird zu weit, man ist sonnverbrannt, die niebedeckten Haare sind unbändig, nur Damen, die sich besonders darauf verstehen, können sich einigermaßen auf der Höhe der Kultur erhalten. Aber bald ändert sich die Sache, die ausgeruhten, gesäuberten Organe setzen zu frischer Tätigkeit ein, und wenn man auch daheim frische Luft und Licht, Bewegung und Bürste weiter auf den Körper möglichst oft einwirken lässt, so leistet ein Aufenthalt in dieser Besserungsanstalt ebenso viele Dienste, als einer in einem mit Mineralwasser und Kurmusik versehenen „Fressbädli“. In diesem wird der Kurerfolg gewöhnlich gemessen an der Gewichtszunahme, in meiner Besserungsanstalt an der Gewichtsabnahme.

Das heisst aber nicht, dass zu magere Leute dort nicht zunehmen können. Erstens werden sie an den „Magentisch“ gesetzt, bekommen dreimal Fleisch in der Woche, mehr Suppe und Brei und bekommen mehr Ruhe verschrieben.

Jedenfalls wird die Kur dem Kräftestand des Patienten angepasst.

Warum ich soviel von meiner Besserungsanstalt berichte? Nicht etwa, weil ich Aktien derselben besitze und dividendelüstern bin, sondern weil gerade für uns Lehrerinnen eine derartige Kur von vorzüglicher Wirkung sein kann. Sie treibt die Übel aus, welche Schulstubenluft, nervenaufreibendes Stadtgetriebe verursachen und lässt uns als innerlich und äusserlich frischgewaschene Menschen mit frischem Geist an unser Tagewerk gehen.

L. W.