

# Unterhaltendes und Belehrendes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **10 (1920)**

Heft 23

PDF erstellt am: **20.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Es Zümpferli.

Es Zümpferli im wyße Haar —  
 Es unschynbars Persönli —  
 Am Fänschter sikt scho viele Jahr  
 U näßt — um nes chlys Löhdli. —

U ringsum blüeshe d'Granium,  
 Grünen Efeu hange druber!  
 Im Schtübli inn, lue nume um,  
 Wie heimelig u suber!

U fragsch de d's Zümpferli „wie geit's?“  
 So seit's „I ha nüt z'chlage!“  
 Erzellt der nid des Läng's u Breit's,  
 Wie d'Bräschte ihn's tüe plage.

U tüe-n-ihm mängisch d'Neugli weh —  
 U briegget äs im Schtülle —  
 G'heht äs die Schtichli nümme meh,  
 Geng zeigt's der gueti Wille! —

Bis hütt — wo lnsli chlopfe a  
 U d's Zümpferli wott grüeshe  
 Sitt äs es chlyes Nüddli g'ha  
 U d'Arbeit zue de Füeshe.

Doch wie's mi g'hört, erwachet äs,  
 U seit: „Het's o ne Gattig!“  
 „Das geit jik afe nümme i d's Määß!“  
 „I dumme gwüß i d'Brattig!“

Es Zümpferli, wo schafft bis schpät,  
 U no dem Schlaf sött wehre,  
 Für daß äs ömel z'ässe het,  
 „Das cha me nid gnue ehre.“ —  
O. Kn.

### Behandlung des Wadenkrampfes.

Der Wadenkrampf tritt plötzlich, meist während des Sitzens oder Liegens ein. Die Waden ziehen sich dabei zu einer steinharten Geschwulst zusammen mit scharfer Abgrenzung der einzelnen Muskelbündel. Man fühlt einen heftigen ziehenden Schmerz. Bei Druck oder Dehnung ist die Wade sehr empfindlich. Diese schmerzhaftige Spannung dauert nur minutenlang, dann erschläfft die Muskulatur wieder und es bleibt nur längere Zeit ein Gefühl von Wehsein zurück. Ähnliche Krampfszustände kommen auch in der großen Zehe allein oder in allen Zehen vor, seltener in den Kau- und Halsmuskeln.

Ursachen sind meist ungewohnte Anstrengungen der unteren Extremitäten

beim Tanzen, Schwimmen, Bergsteigen usw.; ferner Zirkulationsstörungen, wie sie sich auch als „Krampfadern“ äußern, wobei enge Strumpfbänder eine begünstigende Rolle spielen.

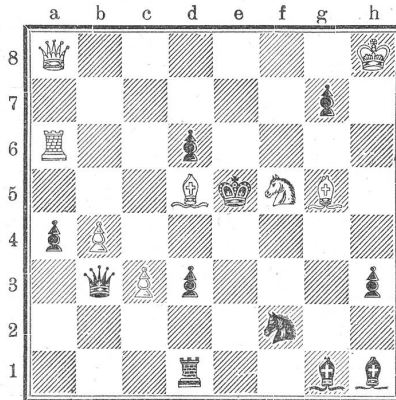
Durch häufige Wiederholungen, sogar in derselben Nacht, werden die Wadenkrämpfe zu einem recht häßlichen Uebel, welches, besonders bei älteren Personen, gesundheitschädigend wirkt, weil es den Schlaf stört, die notwendige Erholung vernichtet.

Zahlreich sind die dagegen angepriesenen Mittel: Herausziehen der Füße; festes Anstemmen an die Bettlade; tüchtiges Reiben; Anbinden eines kalten Schlüssels (oder Eisens) an die Wade; aus dem Bett springen usw. Ist das Leiden hartnäckiger, so muß man schon abends Vorbeugungsmaßregeln treffen, indem man das Bett mit Wärmflaschen gut erwärmt und die Waden mit Wolltüchern oder Flanellbinden dick einwickelt. Vorher kann man die Waden noch von unten nach oben leicht massieren. Bei „Krampfadern“ darf letzteres aber nicht geschehen; in diesem Falle müssen die Füße im Bett höher liegen. Bei regelrechter Durchführung dieser Maßnahmen verschwinden nach einiger Zeit die Wadenkrämpfe.

## Schachspalte der „Berne Woche“

### Aufgabe Nr. 218.

Von A. W. Daniel in London.



Matt in 3 Zügen.

### Lösung.

Aufgabe Nr. 214, Matt in drei Zügen, von Frz. Sackmann wird durch 1. Tc5—b5! gelöst

(droht 2. De4—b4+) 1. . . . . Da1—a4, 2. De4×a4 u.s.w. Auf andere Einleitungszüge wäre Schwarz nur patt.

Richtige Lösungen gingen ein von E. Steiner, E. Merz, H. Müller, A. Michel, R. Belli, M. P., Ph. M., alle in Bern; J. Moeßli, Thun; Otto Pauli, Davos-Platz.

### Partie Nr. 125.

Gespielt im Wettkampf Bogoljuboff-Rubinstein am 27. Januar 1920.

Vierspringerspiel.

Weiss: Bogoljuboff.	Schwarz: Rubinstein.
1. e2—e4	e7—e5
2. Sg1—f3	Sb8—c6
3. Sb1—c3	Sg8—f6
4. Lf1—b5	Sc6—d4
5. Sf3×e5	Sf6×e4
6. Sc3×e4	Sd4×b5
7. Se5×f7	.....

Das Bilguerische „Handbuch“ erklärt diesen Zug wegen 7. . . . Dd8—e7 für nicht korrekt, Bogoljuboff liefert aber im Nachfolgenden den Beweis für das Gegenteil.

7. . . . .	Dd8—e7
8. Sf7×h8	De7×e4+
9. Ke1—f1!	.....

In diesem und dem nachfolgenden Zuge liegt der Kernpunkt des Bogoljuboffschen Planes.

9. . . . .	Sb5—d4
10. h2—h4!	b7—b5
11. d2—d3	De4—f5
12. Lc1—g5	g7—g6
13. Dd1—d2	Lf8—g7

Der Springer h8 geht zwar verloren, aber Schwarz ist in seiner Entwicklung sehr weit zurückgeblieben.

14. Ta1—e1+	Sd4—e6
15. h4—h5!	g6×h5

Nach 15. . . . , Lg7×h8; 16. h5×g6, Df5×g6; 17. Dd2—f4 wird die schwarze Stellung unhaltbar.

16. Th1×h5	Lg7×h8
17. Dd2—b4!	c7—c5
Falls 17. . . . d7—d6 so 18. g2—g4!	
18. Db4—h4	Ke8—f7
19. Lg5—d8!	Df5—g6
20. Th5—h6	Dg6×h6

Erzwungen, denn auf 20. . . . , Dg6—f5 folgt 21. g2—g4.

21. Dh4×h6	Se6×d8
22. Dh6—h5+	Schwarz gibt auf.

Alle Zuschriften, Lösungen etc. sind an die **Schachspalte der „Berne Woche“**, Spitalgasse 24, Bern, zu richten.

**Blech nährt nicht.** Bei Kakao in Blechbüchsen zahlen Sie weit über einen Franken für Emballage. Tobler-Kakao — in Paketen mit der Bleiplombe — enthält zumindest um einen Franken mehr der köstlichsten Nährwerte.

# Verkaufsstellen der „Berne Woche“:

Die «Berne Woche» ist im Einzelverkauf à 25 Cts. per Nummer an folgenden Stellen zu beziehen:

BERN: **Bubenbergplatz:** A. Francke, Buchhandlung.  
 „ **Bahnhofbuchhandlung.**  
 „ **Bubenbergplatz:** Kiosk bei der Tramstation.  
 „ **Bärenplatz:** Kiosk beim Käfigturm.

BERN: **Bärenplatz:** Buchhandlung Semminger.  
 „ **Zeitglocken:** Kiosk.  
 „ **Buchhandlung Müller, Falkenplatz.**  
 „ **Kioske Kirchenfeld und Mattenhof.**

### Auswärtige Bahnhofbuchhandlungen:

Biel.	Herzogenbuchsee.	Thun.	Frutigen.	Langnau i. E.	Zweisimmen.
Solothurn.	Langenthal.	Interlaken.	Meiringen.	Olten.	Gstaad b. Saanen.