

Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst
Band: 5 (1915)
Heft: 25

Artikel: Der gesundheitliche Wert der Waldluft
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-637476>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

Hand. Hier sieht man Fälle, die als „Wunder der Chirurgie“ den Weg durch alle Zeitungen nehmen werden. Wie schon sein Name sagt, werden in dem Lazarett nur ausschließlich Kieferverletzungen behandelt, und wer schon irgendwie die Wirkung einer Granate oder eines Querschlägers am menschlichen Körper gesehen hat, der kann sich einen Begriff machen, was es heißt, wenn ein solches Geschöß das Gesicht eines Soldaten wegfeigt. Nicht mit Unrecht wird Professor Bruhn ein Architekt in seinem Fache genannt. Eine weggerissene Kopfhälfte baut er Stück für Stück wieder an, wobei er die Knochenstücke, die zum Ersatz des Kiefers bestimmt sind, aus dem Schienbein nimmt, die Fleischstücke aus dem Oberarm, die Lippen Schleimhaut aus dem Schlund. Es wurde mir ein Soldat gezeigt, dem eine Granate das Gesicht von der Kehle bis zur Nasenwurzel einerseits, bis zum Ohr andererseits weggerissen hatte. Die erste bei der Einlieferung aufgenommene Photographie machte sogar auf Professor Bruhn anfänglich einen lähmenden Eindruck. Heute spricht, isst, atmet der Mann wieder, hat Nase, Rippen und Zähne. Zwei Rippenstücke aus seinem Körper gaben die Kiefer ab. Unser Landsmann, Dr. Wüst, den die schweizerische Bundesregierung zu Studienzwecken in das Kieferlazarett entsandt hat, ist glücklich, unter so genialer Leitung arbeiten zu können. Er trug mir Grüße an die Schweiz auf mit der Hoffnung, es möchten noch andere Schweizer Ärzte diese Triumphe deutscher Chirurgenkunst in Augenschein nehmen können. Auch im Düsseldorf Krankenhaus war bis in diese Tage ein Schweizer Arzt, Dr. Töpfer, Luzern, beschäftigt, über dessen Tüchtigkeit und Liebenswürdigkeit Generaloberarzt Dr. Bungereth, der mich durch sein Reich führte, des Lobes voll war. Ob man in dem Leiter des Kieferlazarettes den Techniker oder den Menschenfreund mehr bewundern soll? Professor Bruhn

glaubte nämlich, mit der Leitung des riesigen Mannesmann-Lazarettes seiner Arbeitsfähigkeit noch nicht genug zugemutet zu haben, er öffnete sein eigenes Haus den deutschen und feindlichen Verwundeten, insbesondere den letzteren, um gegen jeden Vorwurf gefeit zu sein, er tue in seiner amtlichen Eigenschaft am Feinde mehr Gutes, als eines Menschen Pflicht ist. An einem sonnigen Frühlingsnachmittag zeigte mir Professor Bruhn zunächst seinen blühenden Garten: „Das ist mein schönster Krankensaal!“ Weich in Liegestühle gebettet lagen die Verwundeten im warmen Sonnengold. Ein Wind und es quoll weiß aus Tür und Tor herein, neugierige Verwundete, viele mit Drahtgestellen um den fürchterlich zugerichteten Kopf. Die mit dem gelben abgestempelten Streifen um den Arm sind kriegsgefangene Franzosen. „Bitte, sprechen Sie nur mit ihnen.“ Und ich plauderte mit ihnen wie mit den Deutschen, die mit den französischen Kameraden ihre Scherze trieben. Ein französischer Oberstleutnant, die Tricolore um den Arm, erzählte bereitwillig von seinen Kriegserlebnissen und die deutschen Offiziere lachten freundlich dazwischen. Krieg und Feindschaft, das lag alles in weiter Ferne. Der deutsche Arzt sieht in allen seinen Patienten nur noch den Menschen. Auch die Gefangenen hatten mit ihren künstlichen Zähnen zweiundzwanzigkärtiges Gold in den Mund bekommen. Wer das bezahle, fragte ich kopfschüttelnd. „Der Fiskus ist dazu freilich nicht in der Lage,“ antwortete Professor Bruhn lächelnd, „aber wie ich zu meinem Geld komme, will ich Ihnen erzählen.“ Und er zeigte mir goldene Medaillen, Ringe, Schmucksachen, die ihm von Bewunderern seiner Kunst zum Einschmelzen zugesandt wurden.

Allenthalben in Deutschland kommen jetzt Invalidentenschulen in die Höhe, wo die Verwundeten, die ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausführen können, unentgeltlich zu einem anderen angelernt werden.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

„Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Kühlung Nimmst ein prächtiges Dach schattender Bäume mich ein. In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf einmal die Landschaft

Und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend empor. Nur verstohlen durchdringt der Zweige laubichtes Gitter Sparfames Licht, und es blüht lachend das Blaue hinein.“
Schiller: Der Spaziergang.

Aus dem brennenden, blendenden Sonnenschein, von der glutschwangeren, staubigen Straße hineinzugehen in das Waldesdunkel und in die Waldeskühle: Welch eine Erquickung, was für eine Wohltat ist das! In den Wald bringt nicht die ermattende, nervenerschlaffende Schwüle des Sommers. Daher bildet er in der heißen Jahreszeit den besten und gesündesten Aufenthaltsort für alle empfindlichen, schwächlichen, kränklichen und genesenden Personen. Auch die „Vollblütigen und Vollsäftigen“, denen in der Hitze das „Blut beängstigend zu Kopfe steigt“, finden hier Erfrischung und Labfal. Direkt heilsam wirkt das düstere Waldesgrün auf schwache oder kranke Augen, wobei auch die feuchte Luft eine günstige Rolle spielt. Fortwährend findet eine Verdunstung großer Wassermengen aus den Blättern der Bäume statt. Nach wissenschaftlicher Berechnung verdunstet eine einzige Eiche aus etwa 700.000 Blättern in ihrer Vegetationszeit ungefähr vom 18. Mai bis zum 25. Oktober 120.000 Kilogramm Wasser, also in 24 Stunden die ungeheure Masse von 750 Kilogramm. Alle Bäume und Sträucher, sowie alle Farne und Moose am Erdboden stellen Reservoir dar für das Wasser, das sie aus dem Boden und im Regen auffangen und dann an die Luft abgeben. Diese Feuchtigkeit bildet einen wohlthuenden Gegen-

satz zu der Sommerluft im Freilande, welche beim Atmen die Schleimhäute in Mund Nase unangenehm austrocknet.

Das grüne Dach des Waldesdomes schützt auch vor dem schnellen Eindringen von Luftströmungen. Daher sind die Temperaturunterschiede, die Tageschwankungen im Wald weit geringer als auf dem Felde, die Witterungsgegensätze nicht so jäh und grell. Der gleiche Vorteil ist auch in der kalten, rauhen Jahreszeit sehr schätzenswert, wird aber leider nicht genügend ausgenutzt. Gerade im Herbst und Winter, wenn scharfe Winde, namentlich die gefürchteten Ostwinde herrschen, sollten empfindliche Spaziergänger nur im Walde wandern, wo der Bäume dichter Bestand sie gegen diese Unbilden der Witterung am besten schützt.

Der gesundheitliche Wert der Waldluft wird besonders erhöht durch ihre Reinheit, durch ihr Freisein von Ruß und Rauch, von Dämpfen und schädlichen Gasen, welche die Stadtluft verpesten. Die zahllosen Äste, Zweige und Blätter der Bäume wirken gegenüber dem aus der Luft herabfliegenden Staube und den Batterien wie Filter, die nur die gereinigte Luft durchlassen. Im Walde selbst aber kann kein Staub sich bilden, weil der Wind dort nur schwach und der Boden mit einer Laub-, Rasen- oder Moosschicht bedeckt ist. Wie kostbar ist solche feim- und staubfreie Luft für unsere Gesundheit, wie überaus wertvoll namentlich für Hals- und Lungenleidende! Sogar heilkräftig wird sie noch durch den größeren Gehalt an Sauerstoff und Ozon. Die vielen Milliarden von Blättern an den Bäumen des Waldes erzeugen unter dem Einflusse des Lichtes große Mengen von dem für unsere Atmungsluft so nötigen Sauerstoff und verbrauchen dafür die unserem Organismus schäd-

liche Kohlenäure. Immer mehr wird ärztlicherseits die sogenannte Sauerstofftherapie in der Heilkunde angewandt. Diese unersehbare Lebensluft, dieses kostbare Atmungselixier, bietet uns die Natur im Walde in üppiger Verschwendung dar, oft noch gewürzt mit wohlriechenden ätherischen Ölen. Wie eine besonders wohlschmeckende Speise dazu verführt, daß man mehr genießt, als zur Stillung des Hungers notwendig ist, so treibt auch des Waldes ambrosische Lungenpeise den Spaziergänger unwillkürlich zum tieferen, volleren

Atmen. Eine gesundheitsfreudige Lust, in recht tiefen Zügen diese Luft einzuatmen, ergreift uns, begierig saugen die Lungen das Labsal ein, schneller und höher dehnt und weitet sich die Brust. Das sind die gesegneten Stunden, in denen der Organismus Lebenskraft aufspeichert als Reservoir für schwere Tage des Krankseins oder der übermäßigen Arbeit.

Alle diese verschiedenen hohen Gesundheitswerte heult uns der Wald!
Dr. Thr.

Wäge Mädin.

Es Gleichichtli us em Ämmethal, erzellt vom Simon Gfeller.

3

Es isch sälb Winter dene Säuline wohl cho, hei si chli toll Burscht un e chächi Natur gha, süsch wäre si i dem halte Steweli inn erfrore. U Peflin isch es wohl cho, het er es asähehligs Chrümmli voll Händöpfel un e Brügi voll Afläsohs gha, süsch wäri ihm di Tierli no lawst z'mitts i der Maschtig inne düregheit. Nume het ne du dä groß Huuffe Händöpfel verführt, daß er no-n-es par Sed voll dervo het verhaufft u zweni übersinnet, wi läng daß si der Winter chönnt strede. Un eso het es si du zutreit, daß Pefli schier vor d'Fuer use cho isch, lang gäb der Hustagen isch do gsi. Bigrnflig het er du wider chli der bitrüebte Wirklichkeit müeßen uf besserer Bei hälfe. We men ihn het ghört brichte, hei di Säu to u bravet, daß me si drüber het müeßen ufhalte. Emel so gäge drei Zäntner het de eini fräveli gwoe. Im Aede heige si Späc, es Tschmässer chönnt me samt em Hefti ahestede, gäb men ufs Fleisch chäm.

Derewäg het er de Händler die Säu bischriben u atreit u gradeinisch e Chäuser zuehglödt gha. Der Stuhhüslimegger, e dide Pfuusi mit eme länge Schnauz u ere Stimm, wo ein gäng gmahnet het a Schüfeißi mit Späcgräubi drin, isch se zersch cho luege.

Wo-n-er gäg em Hüslu uehen isch cho z'pnschte, isch es Peflin doch nümme ganz wohl gsi bi der Sach. Er het asoh zruggbuechstabieren i aller Strengi u gseit: Seh hm jo — di Säuli figi i der Letschti us wahrschynlich schier fählbar gsi, si heigt nümme me so rächt gfrässe. Es düech ne sie heigt vil g'leidet; aber er heigt nid chönne druf cho, was hinger ne fig. Bilicht heigt se d'Ratte z'falsch ploget, si figi emel z'Nacht gäng e so urüejig gsi.

Der Stuhhüsler het nid vil druf gseit, u Pefli isch ihm go 's Säusteltori ufmahe. Jez het der Stuhhüsler ersch nüt me gseit. Langgäng isch er über d'Säustelwang ihe gläge u het i das Säusteli ihe g'gäuet. Numen um d'Muleggen het's ihm zedet, wi we ne dä mit de Hörndline stüpfli i siner chlynen Neugli hei vor Tüfelfüchtigi ganz glicheret.

Ändtlige het si Peflin nümme mögen uberha u fragt so verschohne: „Un jez, wi gfallt si-n-ech?“

„Hm“, pärschet der Stuhhüsler drädig, „zum Mehge si sie mer wohl höch uf de Beine. Die wäri besser ngrichtet für's Springe, der Schmutz u 's Fleisch plogeti se nüt. We si 's Winterburscht ließt goh u si täti ethääre, so chönnt se vilicht uf Basel ahe gäh a Poschtwege. Zersch müeß i aber däich do no schrybe!“

Dermit het er der Städten unger en Arm gnoh un isch gange, ohni es Bott z'tue.

Natürlig het er di Gschicht vo dene magere Poscht-säuline im ganze Revier umen ustreichlet. Es het e Lärme gäh, öppis erschrockeligs, u Pefli het e Heidemueß gha, bis er ne numen isch los gsi — vo vil löse, herzieh, gar nüt z'rede.

Es par Tag het si Pefli schier hingernider g'ergeret wäge dem Säulärme u hätt der Stuhhüsler am liebste mögen erwörge. E sövel gärn wi-n-er hätt es Chuehli

zueheto — Heu wär jo-n-es stoffs Stöckli uf der Bühni gläge — aber wo Gält härnäh? Jo, das isch e herti Ruß gsi für ihn. Ändtlige het er e Rant funge. Chuehli zchaufe het er kes vermöge; aber er het eis ihedinget un a d'Fuer gnoh. Jez isch emel glich eis im Stal gftange. Un jez het Peflin 's Läben ume gfreut, jez het er der Chnopf früscherdings ufsto. Schier Tag u Nacht isch er i de Säge gsi oder im Steweli usse gruppet u het dem Tierli ghlütterlet u ghrählet. Er het nid nogäh mit Puze bis 's ganze Fälgläntz het wi-n-e Spiegel. Derno het er es Täfeli ob e Baareladen uehegnaglet, dert isch mit Farbbliwiß schön druf gmole gsi der Name „Chroni“.

Wo-n-er alls het im Greis gha, isch er wider hinger e Tisch ghodet u het d'Fädere lo übersch Papis tanze. Di Bollkomehi hätt zuehe sölle. Er isch wider ganz angerhalbsturme gsi wägere u desume gfägiert, daß ihm d'Sole gschlötter nume so gflutet hei. Di Scheidli hei der ganz Tag zäberlet u gflüperet, es het ein nienera bas g'mahnet weder a d'Gable vome Heuwänder, wo im schönste Lauf isch. No ob em stillstoh isch er gäng vo eim Bei ufs angere trätset.

U si mer de öppen einisch en Augeblick alleini gsi, wi-n-e Schwid het er voren asoh stürme. I bi halt der enig Mönstsch gsi, wo-n-er vor ihm het dörfe 's Härz usschütte. Vor mir het er nüt heimligs gha u mer de didisch siner Asichten über d'Lüt u 's Wältwäse ghörig zerglüberet.

„Lue“, het er einisch gseit, „Wnhervold u Mannevolch das si zweuergattig Zwätzche. Was 's Mannevolch abitrifft, di solli gäderig und knochet sn. Fleisch u Schmutz bruhe die nid viel az'häiche, besser z'spitz weder z'feiß. D'Feißi isch eini vo de wüschtsichte Untugete, wo-n-es cha gäh, si macht se nume schlampig u fuul u bringt sen alletwägen i Hingerlig. Mit em Wnhervold — uha, das isch e zweuti Sach. Die sölli rund sn, wi we si ab em Drähbanf chämi, u schön teigg u grifig, daß me nid blau Mose dervotreit, wo me numen a se chunnt. Das söll es Urüehre sn wi zähefränkige Chittelbröstliamet. E Mannevolcharm — Städabärgstärne! — dä söll usgseh, wi we me ne-n-us Wälleselstümpe gläme dräht hätt. In e Wnhervoldarm hingäge söll me chönne Tümpfi drücke wi i früschen Antfe. 's Mannevolch u 's Wnhervold weiß Mulch, das isch wi der Raufft u 's Lingen am Brot. 's Mannevolch söll em Raufft gliche u 's Wnhervold em Linge. U bi mir u Mädin stimmt das ufs Loch. I bi frili e chli e düre Straffel u schieße niemere d'Ungerzüg vo der obere Tili ahe mit em Chopf. Aber vüerich chan i gäng no gleitiger weder die meischte Junge. Zähng fähle mer no kes Halbdöke u der Ote het mi no nie ploget. Ein klein Männlein; aber ein tapfer Männlein! We-n-i de Mädin z'Chilche fuehrti ober z'Marit — Städelatärnetägel! — es gieng de no mängem es Heiterloch uf, daß er'schi a Peflin uberluegt un uberlupft heig. We me wil wüsse, was mit eim fig, müeß me nume luege, was er für-n-e Frau heig. Dertdüre tuet me si nid gschwing uberhaue!“ (Schluß folgt.)