

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

**Band:** 13 (1923)

**Heft:** 51

**Rubrik:** Unterhaltendes und Belehrendes

### **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>**

## Schweizerstädte in Laubsägearbeit.

Die Laubsägearbeit hat große Fortschritte gemacht. Wie manches reizende Fensterbildchen ist entstanden, wie mancher hübsche Lampenschirm, die sowohl



dem „Künstler“ als dem Beschenkten große Freude machen. Etwas ganz allerliebstes bereichert diese Laubsägevorlagen: Ansichten aus Schweizer Städten, die in Holz oder Metall ausgefägt werden können und das typische der Gebäude, Straßen, Plätze, Brunnen wiedergeben. Von Bern sind vorhanden: malerische Ansichten von der Speichergasse, der Waisenhausplatz, das Gollattenmattgasthof, Läuferplatz, Zeitglockenturm, Münster usw. Aus Basel, Zürich und anderen Städten sind ebenfalls typische Bilder zu haben. In Vorbereitung sind andere Städte wie Solothurn, Chur, Luzern, Schaffhausen usw. Die Entwürfe stammen von einem kranken Künstler, der von der Firma Otto Zaugg beschäftigt wird. Bis jetzt sind vierzig Ansichten



vorhanden. Die Bilder ergeben auch sehr hübsche Laternen oder Lampen. Besonders wirkungsvoll werden sie in Aluminium.

## Der notwendige Winter Spaziergang. (Nachdruck verboten.)

In welcher Jahreszeit ist Spazieren gehen am notwendigsten? Selbstverständlich im Winter! Denn im Sommer genießt man bei stets offenen Fenstern überall frische Luft: im Zimmer und Bureau, im Vergnügungslokal und Geschäft. Dagegen in der kalten Jahreszeit

sorgen die geschlossenen Türen und Fenster, Heizung, Beleuchtung und menschliche Ausdünstungen dafür, daß die Lungen oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen. Dazu kommt noch, daß man im Winter meist schwerere und mehr Speisen genießt, zu deren Verarbeitung und Verbrennung im Körper erst recht viel Bewegung und Sauerstoff nötig sind. Und trotzdem verbringen die meisten ihre freie Zeit in Stubengefangenschaft. Die Städter meiden fast ängstlich jeden Marsch, benutzen, wo sie nur können, die Straßenbahn. Daher das allgemeine Stubensiechtum, das große Heer der Winterleiden. Der eine klagt über Kopfschmerzen, der andere über schlechte Verdauung, der dritte über Schlaflosigkeit, und sehr viele über ständige Erkältung. Ihnen allen kann geholfen werden durch körperliche Bewegung in der frischen Winterluft. Denn diese ist reiner, erfrischender, kräftiger als die schwüle Sommerluft. Daher kommen alle vom Spazierengehen nach Hause mit roten Wangen und lebhaften Augen, mit fröhlichen Mienen und gestärkten Nerven. Namentlich nach einem Schneefall, der alle Unreinheiten mit zur Erde reißt, bildet die Luft ein unverfälschtes Lebenselixier, eine ganz besondere Saison-Delikatesse für die Lungen. Die herbe, pikante Frostluft pridelt im Blute wie luftförmiger Sekt. Die klare „Winterfrische“ verleiht bedeutend mehr Gesundheitskraft als jede „Sommerfrische“; sie härtet den Körper ab gegen Erkältungen, regt die Nerven wohlthuend an, erhöht Spannkraft und Heiterkeit des Geistes.

Man darf aber draußen nicht frieren, man darf nicht spazieren — schleichen, sondern muß tapfer wandern. Das treibt das Blut mit Hochdruck durch die Adern und schwemmt die Abfallstoffe weg; wohlige Wärme durchdringt alsbald den ganzen Körper. Schwächliche oder ältere Personen mögen die Ueberkleider vor dem Ausgehen etwas wärmen. Die Kleidung richte sich nach der Konstitution und Gewöhnung jedes Einzelnen. Ein Halstuch dürfen nur Kränkliche tragen. Man muß den Hals abhärten wie die Matrosen, dann werden um 99 Prozent abnehmen Heiserkeit, Hals- und Lungenkatarrhe. Stets halte man den Mund geschlossen und atme durch die Nase, um die Einatemungsluft anzuwärmen. Viel Baulern taugt nicht zum Winter Spaziergang. Empfindliche Personen können bei windigem Wetter einen auf der Windseite durch Häuser oder Gebüsch geschützten Weg sich aussuchen und nötigenfalls den Regenschirm als Windschutz vorhalten. Wandert man aus der Stadt hinaus, so gehe man nie dem Winde nach, sonst muß man die von der Stadt her wehende verschleimte Luft auch draußen einatmen. Man gehe dem Winde entgegen oder nach einer der beiden Seiten hin. Die stillste, mildeste, gleichmäßigste Atmosphäre befindet sich im Walde.

Nur nicht luftscheu werden im Winter, nur nicht den Körper der Außenluft entwöhnen und durch das trockenwarme

Zimmerklima verzärteln. Auch bei Schnupfen scheue man die frische Luft nicht; sie erleichtert sogar die Beschwerden, bessert die Nasenatmung, vertreibt den Kopfdruck, beseitigt das Unlustgefühl.

Mindestens eine Stunde täglich stramm marschieren. Viele können dies mit ihrer Berufstätigkeit verbinden, indem sie zu ihren Berufslokalen auf Umwegen gehen. Wer am Tage keine Zeit oder Gelegenheit hat, wandere früh morgens oder abends durch die beleuchteten Straßen in ein entferntes Geschäft, um dort etwas für den Haushalt zu kaufen, oder gehe zum stets interessanten Bahnhof. Aber heute noch fange man mit dem regelmäßigen Spaziergange an, nicht erst morgen. Nur nicht aufschieben, sich durch gar nichts abhalten lassen! Sonst kommt Mutter Natur mit der Zuchttrute in Gestalt einer Krankheit.

Sonntags und Festtags gehe es dann in mehrstündigem Marsche stets weiter hinaus mit Kind und Regel. Wie? Jetzt im Winter, wo alles fahl und tot und verkschneit daliegt? Nur die Augen aufgetan! Dann sieht man auch jetzt viel Sehenswertes. Wunderbar sind doch Bäume und Sträucher im glitzernden Raureif oder mit ihren grotesken Schneebehängen. Der Großstädter wandere auch in entfernte Stadtteile: da kann er das Werden und Wachsen seiner Heimat verfolgen; immer wieder wird er eigenartige Bauten, interessante Häuser, neue Kunstdenkmäler und Kulturmerkwürdigkeiten entdecken. Der Kleinstädter gehe hinaus auf die Dörfer, sehe sich Land und Leute der Umgegend an, beschaue die praktische Eigenart der Bauernhäuser, betrachte die ehrwürdigen Dorflinden, die altertümlichen Kirchen, die Friedhöfe mit ihren oft naiven Grabinschriften. Solche Wanderungen bieten einen köstlichen Schatz von Beobachtungen, bringen reichen Genuß und Gewinn für Körper und Geist. Der Bld wird geschärft, das Wissen erweitert, das Gemüt erfreut. Dies sind dann noch wertvolle Zugaben zur körperlichen Gesundheitskraft, die der Winter Spaziergang stets verleiht.

## Sprüche.

Aus den Schmerzen quellen Freuden,  
Aus der Freude quillt der Schmerz.  
Wär' kein Wechsel von den beiden,  
Folgt' nicht auf Freuden Leiden,  
Wärd' nicht warm ein Menschenherz.

Nach den Tränen stellt im Leben  
Sich auch oft das Lachen ein;  
Tränen haben auch die Reben,  
Aber trotz der Tränen geben  
Sie den lust'gen, goldnen Wein.

Kerner.

\*  
Lange hab ich mich gestraußt,  
Endlich gab ich nach:  
Wenn der alte Mensch zerstäubt,  
Wird der neue wach;  
Und solange du das nicht hast,  
Dieses „Stirb und Werde“  
Bist du noch ein trüber Gast  
Auf der schönen Erde. Goethe.



### Weihnachtsliteratur.

Rund um die Erde von Eduard Bächler ist soeben in einer zweiten erweiterten Auflage im Verlag der Buchdruckerei Bächler & Co. in Bern erschienen. Lebhaft und naturgetreu schildert der Autor seine Erlebnisse aus Amerika, Japan, Korea, China, Indien und Arabien. Eine köstliche Fahrt ist es, die sich da unter jugendfrischer Führerschaft vollzieht. Von keiner Voreingenommenheit und keiner Traditionsfurcht beschränkt, nur von Lust und Freude am Schauen und Beobachten fremder Länder und fremder Menschen erfüllt, geht es immerdar vorwärts von Ost nach West, bis der Ring der Reise sich schließt. Freude bereiten die vielen schönen Bilder, die sich dem Text trefflich anpassen. Der schmucke Leinwandband von über 300 Seiten bildet ein prächtiges Weihnachtsgeschenk für jung und alt.

Else Model, Allerlei Weihnachtslichter. Druck und Verlag: Art. Institut Drell Fühli, Zürich. Buchschmuck von Gertrud Caspari.

Dieses für 10 bis 15 Jährige geschriebene Buch enthält vier Geschichten aus der Feder einer warm empfindenden Kinderfreundin; in alle spielt Weihnachten irgendwie hinein. Es werden aber nicht bloß landläufige Weihnachtsereignisse geschildert, sondern ergreifende Geschehnisse. Voll Herzlichkeit und mit seinem Verstehen der Kinderseele erzählt uns die Verfasserin, wie das Christkind dem Jörnichel Peterli seine Leidenschaft überwinden hilft und ihn zu schöner Christfreude führt, wie der Heiligabend den aus Herzwisch um sein verlorenes Weib in der Welt herumirrenden Geiger Frieder zu seinem Kinde heimtreibt, wie im Knittlinger Doktorhaus trotz aller eingetretener Hindernisse ein herrliches Weihnachtsfest zustande kommt und wie das tapfere, immer hilfsbereite Marieli seinen teuersten Besitz, sein Wachschriftkindlein verkauft, um die kleinen Brüder auf Weihnachten zu beschenken, weil der verunglückte Vater es nicht tun kann und wie dann sein Opfer ihm und der Familie köstlichen Lohn bringt.

Der Buchschmuck — frohmütige farbige Illustrationen — stammt von keiner Geringeren als Gertrud Caspari. Dieser glückliche Umstand trägt dazu bei, dem vom Verlag Drell Fühli sehr geringe Ausgabe ausgestatteten Büchlein schönen Erfolg zu sichern. M. B.-F.

Hedwig Anneler, Kleines Böttchenbuch. Um Schlag gezeichnet von Karl Anneler. Selbstverlag der Verfasserin. Bern, Walenweg 9.

Die Verfasserin des großen Prachtwerkes „Böttchen“ schenkt uns hier ein feines kleines Erzählbüchlein mit Geschichten und Stimmungs- und Charakterbildern aus dem Böttchentale, ihrer zweiten Heimat. Wer mit dem originellen Böttlein dieses ehemals so weltabgeschiedenen, heute dem Verkehr offen daliegenden Tälechen je bekannt geworden ist, wird das neue Büchlein der geschätzten Böttchen-Forscherin mit Interesse und Freude lesen. Es erzählt in kurzen, wohlgerundeten Stizzen vom äußeren und inneren Leben und Erleben der Böttchentaler. Die Verfasserin ist eine scharfe Beobachterin, aber auch eine gewandte Darstellerin. Keine Einrichtung und kein Brauch der Böttchentaler ist ihr fremd, aber auch keine Herzensfalte bleibt ihr verborgen; mit einem warm-fühlenden Herzen erfasst sie die tiefsten und geheimsten Seelenregungen dieser Menschen. Sie erzählt anschaulich, meist führt sie Erzählte an und zwar stellt sie so lebendig dar, daß man den Erzähler deutlich vor sich sieht in seiner Ausdrucksweise und seinem Gebaren. Hedwig Anneler's Büchlein hinterläßt stärkere und wahrere Eindrücke vom Böttchentale als gewisse gepreßte Romane, die vorgeben, im Böttchentale zu handeln

und doch nur billige Machte sind. Das kleine Böttchenbuch sei allen Freunden des Böttchentales warm empfohlen. H. B.

Und rot ist die Ros. Thunersee-Jdyl von Johann Howald. Bern, Buchhandlung der Evang. Gesellschaft.

Ein allerliebste Büchlein legt J. Howald uns dies Jahr auf den Weihnachtstisch. Schon die gebiegene Ausstattung lockt: Gutes Papier, klarer Druck, Mäuger-Silhouetten, auf dem Titelblatt eine Zeichnung vom Sohn des Verfassers, Herrn Pfarrer Howald, und begegnen wie bei der Lektüre erst der blonden Suse, die so lieblich ist wie die Landschaft, in der sie lebt, so verlassen wir sie nicht eher, als bis wir sie, myrtengegismüht, als Braut neben ihrem Auserwählten, dem wackern Vatt sehen.

Die Dichtung spielt zur Zeit von Berns Uebergang. Mit dem Stiff des Künstlers zeichnet Howald uns mit wenig Strichen ein Bild der politischen Lage jener Zeit; doch sind es nicht politische Größen, die er unserem Herzen nahebringen will, sondern Kinder der Landschaft, edle Söhne und Töchter der Berge, vorab die liebende Suse, des reichen Almanns holdes Töchterlein und deren einstigen Spielgefährten, den armen, aber tüchtigen und tapfern Sohn der frommen Käthe, den Wachtmeister Vatt.

„Groß ist, wer große Liebe hat“; in dem Sinne sind auch Howalds Helden groß, denn in ihnen glüht treue Liebe zum Nächsten und zum Vaterland. „Und ginge die Welt und alles entzwei, fest steht wie Felsen die Bernertrou!“

Das Jdyl ist in Versen geschrieben, die dem Dichter noch so leicht aus der Feder fließen wie zur Zeit, da er uns seine Gedichtbändchen: „Sonnenchein ins Herz hinein“ und „Sie gehst du“, schenkte. M. B.-F.

Zum Hochzeitsest. Ernste und heitere Verse von Elisabeth Schlachter. Preis Fr. 1.50. Verlag Art. Institut Drell Fühli, Zürich.

Das Büchlein bietet eine geschickte Auswahl von Schriftdeutschen und Dialektgedichten, die sich zum Vortrag am Hochzeitsest schon insofern trefflich eignen, als die Verse meistens Begleitworte zu sinnigen, dem Festtage angepaßten Geschenken darstellen. So empfängt die Braut mit herrlichen Widmungen ihren Kranz, den Schleier und die Handschuhe. Dem einen jungen Paar werden von einem Gärtner und einer Gärtnerin allerlei Pflanzen, Sämereien und Werkzeug überreicht; einem andern Paar schenkt ein alter Kräuterdoktor seine erprobten Heilkräuter. Auch die Uebergabe eines Barometers gibt Anlaß zu gutgemeinten Wünschen und Ratsschlägen. Gemütvolle Verse zur silbernen Hochzeit und ein paar gereimte Hochzeitstelegramme bilden den Schluß dieses Büchleins, zu dem man bei der Vorbereitung des festlichen Tages gewiß gerne greifen wird. Zu beziehen durch alle Buchhandlungen.

Von der gleichen Verfasserin erschien im Selbstverlag in zweiter Auflage und mit einem neuen Anhang versehen: Weihnachten bei Groß und Klein, eine Sammlung warmherziger, geschickt verfaßter Gedichtlein und Gespräche in Dialekt- und Schriftsprache.

### Kalender.

„O mein Heimatland“, 12. Jahrgang, 1924, künstlerische und literarische Chronik fürs Schweizervolk. Herausgeber, Drucker und Verleger: Dr. Gustav Grunau, Bern. Umfang 350 Seiten, 200 Illustrationen und Kunstbeilagen, darunter 6 mehrfarbige. Preis 8 Fr.

Daß uns jeder neue Jahrgang Gediegenstes bringen wird, wissen wir jeweils zum voraus, und doch müssen wir jedes Mal staunen ob der Fülle und harmonischen Abwechslung des Gebotenen. Auch dem neuesten, 12. Jahrgang müssen wir uneingeschränktes Lob zollen hinsichtlich Auswahl prächtiger Bilder, drucktechnisch mustergetreue wiedergegeben, als auch hinsichtlich literarisch hohem Wert. Wir finden unsere bewährten ersten führenden Künstler und Schriftsteller und daneben

immer wieder neue junge Talente, denen der Herausgeber mit feinstem Kunstverständnis Bahn bricht. Wir werden über unser schweizerisches Kunstschaffen glänzend orientiert und das in einer Weise, die für uns höchsten, reinsten Genuß bedeutet. Welche Augenweide bieten uns die prachtvollen Bilder, eine ganze Anzahl davon in Mehrfarben-Druck, und die schönen, mit äußerstem Geschmac angeordneten Schriften, dazu der gebiegene literarische Inhalt. Es ist uns wirklich eine Freude, das allen Bedürfnissen und Geschmacksrichtungen Rechnung tragende Grunau'sche Prachtwerk, das sich bei überaus bescheidenem Preis von 8 Franken zu Geschenkzwecken ganz vorzüglich eignet, aus voller Ueberzeugung wärmstens zur Anschaffung empfehlen zu dürfen. H. B.

Schweizer Heim-Kalender. Vollständiges Jahrbuch für 1924. Herausgegeben unter Mitwirkung zahlreicher schweizerischer Schriftsteller von Oskar Frei, Meilen. 186 Seiten Text, mit Kunstbeilagen, einem Dreifarben-Druck und zahlreichen Textillustrationen (Fr. 2.20). Zu beziehen in jeder guten Buch- und Papierhandlung, sowie beim Verleger Arnold Bopp & Cie., Zürich, Kasernenstraße 25 oder direkt von der Buchdruckerei Doberbach, Baar.

Zum 17. Mal stellt sich der Schweizer Heim-Kalender bei seinen zahlreichen Freunden im Schweizerland ein. Schon ein flüchtiges Durchblättern läßt den Reichtum ahnen, mit dem er betrachtet ist. Da mutet uns ein farbenfrohes Bild „Die Waisfängerinnen“ des alten Berner Sittenmalers S. Freudenberger gleich so heimelig und frohmütig an! Ein Heimatlied von R. v. Zabel leitet den Textteil stimmungsvoll ein. Joh. Zegerlehner erzählt eine packende Geschichte „Der Hättewart und sein Sohn“. Jakob Vobkhar führt seelisch tief in seiner Novelle „Die Entschöpfung“. Meinrad Lienert gibt drei Erlebnisse vom Goldauer Bergsturz. Josef Reinhard erzählt ein neues Erlebnis vom Schulmeister von Gummatal von einem herzlichen, befreienden Humor. Simon Geller erzählt die Bueffahrt eines Geleins und Hans Zulliger die Seelennot eines armen Wäbleins, das in Vaters Auftrag einen Christbaum holen muß — im fremden Wald; Alfred Huggenberger in ergreifender Art die Not eines Trinkerfindes. Aus einem form schönen und gehaltvollen Aufsatz „Die Poesie in der Kinderstube“ von Josef Reinhard spricht der um die seelischen Werte besorgte Volkserzieher. Dem verdienten Heimatdichter und Freund Otto von Greyerz gilt ein warmes Dankenswort eines seiner Schüler, Hans Zulliger. E. B. Tobler öffnet uns die Augen für die Schönheiten des so oft übergangenen Bellinzona. G. Peterhans-Bianzano führt uns durch das „küssende“ Engadin zu den Sennen von San Giorin. — Im Ganzen rechtfertigt der neue Jahrgang den guten Ruf des Heimkalenders, war er doch der erste, der zeigte, was sich aus der alten „Bratig“ machen läßt, wenn man Kosten und Mühe nicht scheut.

### Praktischer Ratgeber

#### Hartes Leder aufzufrischen.

Man wäscht das Leder mit lauwarmem Wasser ab; sollte es dadurch nicht weich werden, so mengt man einen Teil gelben Ocker mit ein Dreißigstel Mohnöl; dann übergießt man einen Teil Weisenton und ¼ Teil Stärke mit kochendem Wasser, rührt gut um und legt die erstere Mischung zu. Nach dem Erkalten trägt man die Masse dünn auf das Leder, läßt trocknen, hirscht dann den Ueberzug wieder ab, befeuchtet das Leder, trägt sehr fein Lederwärme mittels eines Pinsels auf; schmirt das Leder mit Lederöl ein und reibt nach einigen Tagen die Oberfläche deselben mit einem wollenen Lappen ab.