

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 5 (1915)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Der notwendige Winterspaziergang  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-633985>

### **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:** 02.04.2025

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

### Christiania.

Tüdtisch sind der Dinge viele  
Mir in der Erinnerung!  
Doch das tüdtischste von allen  
Ist der Christianiaschwung!  
Tausend Schliche, tausend Kniffe  
Findest du in ihm versteckt!  
Einfach scheint's, doch komplizierter  
Nie ein Ding ward ausgeheckt!

Les' nur einer die Beschreibung:  
„Hüften links dem Berge zu,  
Körper drehen, Ski gefantet,  
Sich nach Innen drehn im Nu.“

Skier quer zum Hange stellen,  
Fuß, der bergwärts, trag die Last,  
Knie gebeugt, herumgeschwungen,“ —  
Wenn im Bein du Schwung noch hast!  
Hab das Knie ich auch gebeugt,  
Skier quer zum Hang gestellt,  
Dieser Schwung, der unglücksel'ge,  
Hat mich wie der Blik gefällt.

Dhrensaußen viele Stunden,  
Knie zerschlagen, müd und matt,  
Kod und Hosen voller Wunden,  
War mein ganzes Resultat!

### Telemark.

Stiföhre gut, das Barometer hoch;  
Ein leicht gefrorener Hang und nicht zu steil.  
Ein Telemark! Mein Herz, was willst du noch?  
Nun frisch ans Werk! Und dreimal: Ski Allheil!  
Doch halt! Die Uebung will studieret sein!  
Zum ersten heißt's: „Den Fuß Schrittlänge vor,  
Belastet, stark gebeugt das rechte Bein,  
Fuß links, ruh' auf den Zehn, der Kopf empor.“  
Zur Sprungstellung! — Geschwindigkeit — so steht's —  
Der Fahrt wie auch zum Radius des Bogen

Bedingt Zentrifugalkraft!“ — Ja, so geht's! —  
Noch einen Schwung! Da komm' ich schon geflogen!  
Kopfüber fahr ich in den Schnee hinein!  
Tot glaubt ich mich, als ich ans Licht gelangte!  
Verstaucht den Arm! geschürftet Hand und Bein!  
Die Schuld: Zentrifugalkraft, die verdammte!

Genug der Schwünge, meine sind getan!  
Die Lehre hab' aus beiden ich gezogen:  
Beim Telemark fliegt man gleich Kopf voran,  
Beim Christiania rückwärts kommst geflogen!

## Der notwendige Winter Spaziergang.

In welcher Jahreszeit ist Spazierengehen am notwendigsten? Selbstverständlich im Winter! Denn im Sommer genießt man bei stets offenen Fenstern überall frische Luft: im Zimmer und Büro, im Vergnügungslokale 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 Stubensiedtum, 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, kräftigender als die schwüle Sommerluft. Daher kommen alle vom Spazierengehen nach Hause mit roten Wangen und lebhaften Augen, mit fröhlichem Mienen und gestärkten Nerven. Namentlich nach einem Schneefall, der alle Unreinheiten mit zur Erde reißt, bildet die Luft ein unverfälschtes Lebenselixir, eine ganz besondere Saison-Delikatess für die Lungen. Die herbe, pikante Frostluft pridelt im Blute wie luftförmiger Sekt. Die klare „Winterfrische“ verleiht bedeutend mehr Gefundungskraft 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 Einatemluft anzuwärmen. Viel Blaudern 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 verschlehterte 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 trocken-warme Zimmerklima verzärteln. Auch bei Schnupfen scheue man die frische Luft nicht; sie erleichtert sogar die Beswerden, 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



Das Westportal des Brienz-Dorf-Tunnels der Brienz-See-Bahn am 4. Dezember 1914.

im Winter, wo alles kahl und tot und verschneit 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, betrachte

die praktische Eigenartigkeit der Bauernhäuser, betrachte die ehrwürdigen Dorfklinden, 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 Blick wird geschärft, das Wissen erweitert, das Gemüt erfreut. Dies sind dann noch wertvolle Zugaben zur körperlichen Gesundheitskraft, die der Winter Spaziergang stets verleiht.

Dr. Thr.

### Zum Durchstich des Brienz-Dorf-Tunnels der Brienz-See-Bahn.

Umtozt von dem Kriegslärm der sehr christlichen Großmächte und waffenbewehrt zum Schutz ihrer Grenzen, fährt unser liebes Vaterland dennoch fort, an den Werken des Friedens zu arbeiten. Ein solches Werk ist auch die vielumstrittene Brienz-See-Bahn, die nach mannigfachen Hemmnissen voraussichtlich im Sommer dieses Jahres zum Betrieb fertig gestellt sein wird. Der Brienzdorf-Tunnel, welcher in einer Länge von 895 Metern von der Nähe der Station unter der Landstraße und dem zeitweise ungebärdigen Trachtbach durchschlüpft, führt oberhalb des Dorfes bis gegen dessen Weende und gab, in unregelmäßigen Bachschutt eingebettet, der Unternehmung Favetto, Böhhard & Steiner nicht wenig zu schaffen. Die Brienzener benutzten die Gelegenheit, indem sie der gleichen Unternehmung die Erstellung eines das ganze Dorf flankierenden Seeufer-Quais übertrugen, zu dessen Auffüllung die enormen Massen des Tunnel-schuttes verwendet wurden.

Die Bahnlinie Brienz-Interlaken mit mehreren Tunneln und stolzen Viadukten wird mit ihren Ausblicken auf den See und die beidseitigen Gebirge eine Augenweide der Reisenden sein.

War es Zufall oder Absicht der Leitenden, daß der

Durchbruch des Brienzertunnels auf den Vorabend des Tages der heiligen Barbara fiel, welche die Patronin der Artillerie, aber auch der Mineure ist? Daß die Tunnelarbeiter froh waren, das Schlimmste und Gefährlichste hinter sich zu haben, konnte sich jeder ausdenken, der sie herauskommen sah von ihren Tag- und Nachtschichten, fahl und müde, schlammbedeckt, von den schweren Stiefeln bis zur zerfnüllten Hutscherbe, die trübe brennenden Grubenlampen in den harten Händen schlenkernd. Ein unscheinbares Heldentum der Arbeit hat sich vor unsern Augen vollzogen, kleinere Unfälle waren fast Tagesereignis, als einziges Opfer aber ist zu beklagen der Familienvater Bassati, ein beliebter und geschätzter Vorarbeiter, der von einem Rollwagen tödlich verlegt wurde. Seine Arbeitsgenossen und die teilnehmende Dorfschaft geleiteten ihn zum Grabe.

Aber am Nachmittage des 3. Dezember knallten mächtig die Böller in langer Kanonade; an den Felsen rechts und links vom See rollten die Echo von Kluff zu Kluff und verkündeten bis ins Bödeli hinunter einen neuen Sieg der Technik und der zähen Arbeitskraft. Tags darauf vereinigten sich die Arbeiter in farbenreichen Festtagskleidern zu einer ihnen von der Unternehmung gebotenen Feier.