Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 10

Artikel: De Brigeli Chappi
Autor: Eschmann, Ernst
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667740

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: 14.07.2025

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

tester Kleidung bewirkt viel sicherer „rote Backen" als Stahlwasser und Eisenpillen.

Die Ausübung des Tiefatmens kann im allgemeinen bei jungen und erwachsenen Personen gleich sein. Man nehme eine gerade Haltung ein, Schultern zurück, Brust etwas heraus, die Hände in die Hüften gestützt. Der Körper darf in keiner Weise durch unzweckmäßige Kleidungsstücke, wie Kragen, Gürtel, Hosenträger, Hosenbund, eingeschnürt oder beengt sein. Da morgens am meisten schädliche Kohlensäure im Blute vorhanden ist, mache man gleich nach dem Aufstehen Vollatmungsübungen, dann wieder ungefähr zwei Stunden nach dem Mittagessen und zwei Stunden nach dem Abendessen; jedesmal nur etwa zehn Minuten. Nie übe man mit vollem Magen, lieber vor den Mahlzeiten.

Bei der gewöhnlichen Atmung der Männer ist fast nur das Zwerchfell tätig, der Unterleib hebt und senkt sich, aber die Rippen zeigen wenig Veränderung. Beim weiblichen Geschlecht wieder ist das Brustatmen gebräuchlich mit Hebung der Rippen. Beides ist einseitig und vernachlässigt manche Lungenteile. Deshalb soll man bei jeder Übung mit der Zwerchfellatmung beginnen, zur Rippenatmung übergehen und alsbald beides zu kräftiger Vollatmung vereinigen.

Drei Tätigkeiten sind nun zu beachten: Einatmen, dann Zurückhalten des Atmens als vorzügliches Stärkungsmittel der Lunge, und Ausatmen. Man holt mit geschlossenem Munde durch die Nase recht langsam, ruhig und tief Luft, behält diese so lange innen, bis man „nicht mehr kann", und atmet sie dann wieder aus. Während des Luftholens und der Anhaltung des Atmens zählt man in Gedanken im Sekundenmaß oder verfolgt den Sekundenzeiger der Uhr und wird finden, daß man es allenfalls bis auf vierzig bringt, während Brustschwache schon bei zehn Sekunden ermatten. Auch das Ausatmen ist von Wichtigkeit. Denn wie anfangs alle Lungenteile mit guter Luft vollgepumpt wurden, muß nachher die verunreinigte Luft wieder möglichst vollständig ausgeblasen werden, wobei man Rippen und Unterleib gut einzieht.

Das Heben und Senken des Zwerchfells hat ferner eine fortwährende günstige Bewegung der dort liegenden Organe zur Folge, wie Leber, Galle und Niere. Die Blutgefäße der Leber werden durch den Zug des Zwerchfells bei jeder Einatmung erweitert. Auch auf den Abfluß der Galle haben Tiefatmungen eine wesentlich fördernde Wirkung.

Häufig pflegt sich im spätern Lebensalter das Blut zu stauen; die Folgen sind Krampfadern, Venenschwellungen usw. In dem regelmäßigen, täglichen Zwerchfelltiefatmen besitzen wir ein vorzügliches Mittel zu ihrer Beseitigung und Vorbeugung. Die reichliche Durchblutung der Lungen beim Vollatmen hat auch günstige Wirkung auf ihre Spannkraft; es schwindet zum Beispiel die Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und schnellen Laufen.

Somit bewahrheitet sich in vollem Maße der Ausspruch von Voltaire: „Ein gut Teil Krankheiten kann weggeatmet werden". A. K.

De Brigeli Chappi.

Von Ernst Eschmann.

Ja ja, de Herrgott häd allerlei für Chostgänger. Aber eine vun glüngniste isch doch de Brigeli Chappi gsi. Me häd em scho vun usse-n-agseh, daß nüd alles ganz i der Ornig gsi isch mit em. Churzi Bei häd er gha und e chlises Chöpfli. Das isch dunkel gsi und 's Gsicht volle Runzle wie-n- en Läderöpfel gägem Früehlig ane. Wie alt er gsi isch, häd niemert rächt gwüßt, i glaube, er fälber nüd emal.

Bis Lattmes im Hogeracher häd er so 's Meitli für alles gmacht. Er häd ghulfe hirte und grase-n- und Räbecharste. Der Frau Lattme-n- ist er öppe-n- is Dorf go poste. Im Herbst häd er Bire-n- ufgläse-n- und Ständli butzt. Woneime-n- en Arbet ume gsi isch, wo niemer häd welle drahi, häd's gheiße: Gang rüef em Brigeli! De macht's scho. Er ist en guete Tscholi gsi und häd niemertem nüüd z'leid ta.

Im obere Stübli isch es Schrübli lugg gsi, sust hett me-n- em nüd alle Gugger chönne-n- ageh. Wänn neime-n- öppis verzellt worde-n- ist oder wänn er es Stückli i der Zitig gläse häd, häd er's glaubt.

Do häd er ä emal im Blettli gläse, zoberst im Wald, wo die paar Mure na stönd, seig vor viele viele Jahre-n- e Burg gsi, und rich Fäger hebid drin gwohnt. D' Bure hebid ene müese zeise, und sie hebid ene schier 's Bluet under de Regle füre druckt. Aber ame schöne Tag sei gnueg Heu dune gsi. Die Junge heiged si zsämme ta, hebid

die Burg azündt und usgräucheret, und sid do ligid allwäg na Hüüffe Gold und Silber ume, wo me nüd alles verwütscht heb.

Das Gold und Silber häd em Brigeli i d' Auge gstoche, und er häd im Stillne dänkt: do chönnt me ja emal go luege. Es wär si scho der wärt.

Sid do ist er jede Sundig, wänn die andere usgschlafe oder im Leue-n- es Jäßli gmacht händ, mit em Charst uf der Achsle-n- is Holz ue und häd si usgmalet: Das wird dänn si, wänn i esone Bigi Duble finde! I wirde vilicht na de Hablichst vu der ganze Gmeind. Und wänn en eine-n- usglachet häd: „Brigeli, sind die Goldvögel nonig z'flüge cho?" häd er en la rede und isch witer zottlet. Für sich aber häd er dänkt: De chund dä wenigstes nüüt über, wänn's mer grate-n- isch und i 's Gold cha mit de Schufle-n- ufschöpfe.

Das Grabe-n- und Nüschle-n- im Bode isch em Brigeli si Sundigfreud gsi. Bim schönste und bim wüestiste Wätter häd er bi de Ruine-n- obe ghacket und gsuecht, im Summer und Herbst, und im Winter häd er zerst de Schnee ewäg gruumt und 's Is ufpicklet, wänn's nötig gsi isch.

Aber suber nüüd isch vüre cho. Mängmal ist er trurig durhei und häd de Chopf gschüttlet vor si ane. D' Hoffnig aber häd er nie uufgge, und er häd vun eim Sundig uf der ander grächnet, jetz mües si dä bim Gugger öppis zeige. Und eißter meh ist er gfuxt und g'chöglet worde. D' Chind händ em naaegrüeft, wänn s' us der Schuel cho sind: „Brigeli! Gischt mer dä-n- ä es Napoliönli?" Er häd scho gmerkt, wie s' uf de Stockzähne glachet händ, und gseid: „Natürli! Jedes chund es goldigs Nüüteli über!"

Do isch de Brigeli ame schöne Sundigzabig wieder emal am Grabe gsi, und was gschehd! Es Gleußli sprützt uf, de Zah vum Charst isch uf öppis Isis cho, de Brigeli buckt si und schüüßt mit der Hand dernaa, und was häd er usezoge? Oeppis wie-n-en Lauf vume Kanönli. Wie närsch häd er gribe dranume, und zletscht gugget öppis Gäls vüre. De Brigeli hett möge juchse vor Freud. Das isch es Stuck vu dem Goldschatz! häd er dänkt, grabe-n- und grabe und gwartet, seb nüd na öppis naae chömm. A dem Sundig isch nüümeh cho. De Brigeli isch ä mit dem z'friede gsi. Jetz weiß i ämel, daß öppis ume-n- isch! häd er si gseid. Er häd das glänzig Stuck under de lingg Arm gnah, de Charst uf die rächt Achsle und isch heizue gstüret.

Wo-n- er am Leue dure chund, fröget en eine: „Se Brigeli, zeig, was häst do?" Im Kundenänt ische ganzni Trupple Lüt um en ume gstande und häd en agstunet. Dänn händ epaar enand gstupft und agfange lache, überlut.

„Ihr chönd jetz lache, wie-n- er wänd," häd si das Mannli gwehrt und sin Fund verborge. „Wo das gsi isch, chund na meh vüre, immer meh, und einewäg alles vu lötigem Gold."

Und en andere häd gwunderet: „Jä, wo isch es gsi?"

De Brigeli isch nüd usgruckt. „Hetted er mir öppedie echli ghulfe, wüßted er's jetz au," häd er nu gseid und isch witer ggange.

Hinder em her aber isch es Glächter gsi, daß es 's ganz Dorf ab tönt häd.

De Langacher Heiri, en Bürstel afangs de Zwänzge, häd's schier versprützt vor Lache. „Losed," häd er im Leue epaarne verzellt. „Dem Brigeli hä-n- i en Streich gspielt, und er isch uf de Lim ggange. Oeppe vor vier Wuche bin i mit eme-n- usrangierte Faßhähni, wo nüme guet ta hät, i d' Ruine-n- ue und hä's tüf im Bode vergrabe. I hä dänkt, de Brigeli werd's dä scho emal bringe und e Gschicht mache demit und es Zügg ha. Und jetz si-mer scho eso wit. De Torejoggel! Wänn er nu echli besser glueget hett, wär's em ufgroche, es sei doch echli e gspässigi Sach, und wänn er zume Goldschmid gahd, wird er em gli usrucke, daß 's mit dem Schatz nüd wit her isch."

Uf das abe händ s' witer gjasset im Leue. Aber allpott isch wieder eine-n- useplatzt und häd en Scholle glachet. „Trumpf und drü! Aber de Brigeli! Hähähä!" Und um all Tisch häd's edewäg tönt.

De Brigeli isch vu jetz a z'verbarme gsi. Das Stückli häd per se gli d' Rundi i der ganze Gmeind ume gmacht. Me häd gwüßt, wie-n- alls ggange-n ist. Nu der Brigeli häd na eißter gmeint, sis Glück heb der Afang gnah. Wo-n-er hi isch und wo-n- er gsi isch, uf der Straß oder am Brunne bim Tränke, i der Hütte oder uf em Fäld, häd er müese Red und Antwort stah. „Also, Brigeli, du gäbisch en Millionär. Gäll, es stimmt doch? Und dänk dänn ämel ä echli a mich, wänn d' eso i der Wulle hockisch!"

De Brigeli isch allne-n- us Wäg ggange und häd nu gnickt mit sim Chöpfli? „Mer wänd dä luege!"

Das guet Mannli händ s' nie meh i Rueh gla.

Drum ist er je länger je lieber i d' Einsamkeit ggange, is Holz ue und zu de Ruine. Er häd grabe-n- und grabe-n- und gschaffet wie-n- en Neger. Lang isch nüümeh vüre cho. Uf d' Mure-n-ue isch er gchläderet und häd in alli Löcher ine glueget. Oeppedie isch e Mus an em dure-gwütscht oder es Eidächsli, wänn's eso heiß gsi isch und d' Sunn abebränt häd, daß d' Stei ganz fürig worde sind.

Herbst isch worde-n- und Winter. Das Gold isch nie zum Vorschi cho.

Ame schöne Sundig isch sogar de Brigeli nimme vüre cho. Es isch scho lang dunkel gsi. 's Lattmes sind em uf d' Straß use go rüefe. Sie sind mit Laterne-n- is Holz ue und händ um die verfallene Mure-n- ume zündt. Vum Brigeli isch kä Spur ume gsi.

Am andere Tag, wo 's heiter worde-n- isch, sind s' wider ggange. Du mini Güeti! Was händ s' entdeckt?

De Brigeli isch am Fueß vunere Mur gläge und häd si nüme verrodt. De Charst häd er fest ghebt mit der rächte Hand, und wäme-n- em is Gsicht glueget häd, isch gsi, wie wänn er es bitzeli würd lache.

Isch er do obe vertschlafe und häd's em traumt, jetz heb er sis Gold äntli gfunde?

Ist er neime-n- abegfalle und häd sie nüme chönne-n- ufrichte?

Wer weiß es!

Aber eis isch sicher: er häd nüd müese lide.

Wie mänge, wo hundertmal gschider isch als de Brigeli, wär froh, er chönnt eso z'friede driluege, wänn em 's letscht Stündli schlad!

Die ungalante Maske.

Es war auf einem der großen Faschingsbälle der Pariser Oper im Jahre 1862. Ein Herr von Laballe betrat, als Bärenführer verkleidet, mit einem Bären an der Kette den Ballsaal. Alles bewunderte die vorzügliche Maske, die, obwohl aus Pappe, ungeheuer erschien. Der Bär wackelte wie ein echter auf seinen Hinterfüßen, brummte zufrieden in sich hinein, und ... lassen wir jedoch lieber, um den Stil zu wahren, den verkürzten Bericht eines Zeitgenossen folgen:

„... Unser Petz wurde recht vertraulich, vorzüglich gegen eine Dame, der er Schönheiten in das Ohr zu raunen schien. Als aber seine Zudringlichkeit endlich die Grenze der Bescheidenheit überschritt und die Abwehrungen der Dame fruchtlos blieben, riß ihre Geduld: ‚Mein Herr', sagte sie, ‚Ihr Betragen ist mehr als bloßer Scherz, verschonen Sie mich mit Ihrer Zudringlichkeit oder ich rufe meinen Gemahl.' — ‚Hrrrnm, hrrrnm', brummte er sie an. ‚Lassen Sie doch', sagte ihre Nachbarin, ‚es ist jedenfalls ein Frauenzimmer, ein Herr würde sich so etwas nicht unterstehen.' ‚Unmöglich', fiel ihr ein Herr ins Wort, ‚ein Frauenzimmer kann einen solchen Baß nicht hervorbringen'. ‚Mein Herr', fuhr er fort, sich an den Bären wendend. ‚Ihr Betragen ist sehr auffallend, Sie stoßen an.' ‚Hrrrnm, hrrrnm', war die lakonische Antwort. ‚Geben Sie sich zu erkennen; Sie sind ein dummer Junge; verstehen Sie mich nicht oder wollen Sie etwa auf Ihrer feigen Bärenhaut einen dummen Jungen sitzen lassen? Sie sind auf Pistolen gefordert! Jetzt müssen Sie sich zu erkennen geben oder Sie sind ein ehrloser Mensch.' Mittlerweile war einer der Aufsichtsbeamten hinzugetreten. ‚Mein Herr', redete er den Petz an, ‚die Pflicht meines Amtes nötigt mich, Sie dringend aufzufordern, sich zu demaskieren, um sich wegen Ihres Benehmens zu rechtfertigen!' — ‚Hrrrnm, hrrrnm!' — ‚Allen Scherz beiseite. Sie wollen nicht, so muß ich wider Willen einen gebieterischen Ton annehmen und Ihnen die Entlarvung anbefehlen ...!'

In diesem Augenblick trat Laballe hinzu, riß dem Bären die Maske vom Kopf, und zum Vorschein kam — ein echter Bär, der sich willenlos von seinem Herrn fortführen ließ."

B. F.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstr. 19, Zürich.