

# Betzeitglocken

Autor(en): **Ambach, Weidemar**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **49 (1945-1946)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-665657>

## **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.

Füße den Minuspol, manchmal sogar eine Art Nordpol.

Aber weil wir Menschen, erfahren wie wir sind, genau wissen, was alles aus kalten Füßen entstehen kann, darum gibt es eine Menge Mittel gegen diese Plage des Winters. Natürlich treten kalte Füße immer dann auf, wenn man mit ihnen wenig auftritt — am Abend also. Und darum sind so viele Anti-Kalte-Füße-Mittel nur am Abend zu gebrauchen.

Am Abend, wenn sowieso die tägliche Heizration erschöpft ist — die Haushaltsmathematiker haben ja längst ausgerechnet, wieviel Futter pro Tag auf den Ofen entfällt — am Abend also, wenn trotz aller Finken die Füße so unangenehm starr werden, kann man natürlich schon früh ins Bett gehen. Doch erstreckt sich die Bettwärme leider nicht auf die Füße. Es kann noch so mollig sein — unterhalb der Waden beginnt die Eisregion.

Selbstverständlich kann man warten, bis ganz allmählich sich auch um die Füße ein wenigstens gemäßigtes Klima verbreitet. Aber das kann Stunden dauern. Und es ist nicht einmal sicher, ob dabei das Fußanziehen — Knie in Bauchhöhe! — nützt. Manchmal hilft der Entschluß, die Bettdecke derart umzudrehen, daß das oben gewärmte Ende nun die Füße bedeckt. Aber durchaus nicht immer zieht dann der Frühling über Zehen und Sohlen. Oft genug bleiben sie starr — vor lauter Starrsinn.

Nur Starrsinnige nämlich ergreifen keine ernsthafteren Maßregeln. Wie zum Beispiel eine Wärmeflasche oder ein Heizkissen. Und die Jugend mag noch so sehr höhnen, daß das wirklich Greifenmanieren seien, — wer's warm hat, kann

Spott vertragen. Doch ist Vorsicht am Platze. Das Heizkissen muß ja sowieso mit dem letzten wachen Bewußtsein abgestellt werden, wegen der Stromrechnung einerseits, der Kurzschlußgefahr andererseits. Aber auch mit der Wärmeflasche kann man nicht vorsichtig genug sein. Ist sie ihnen schon einmal ausgelaufen? In später Nacht etwa? So daß Sie ein durchnäßtes Bett hatten? Mit kaltem Wasser statt mit warmem? Wenn das je passierte, der bleibt sein Leben lang mißtrauisch. Die Wärmeflasche selbst blieb damals lange Zeit unbenutzt, nicht wahr? Lieber lebenslänglich kalte Füße, als nochmals dieses, dachten Sie! Und auch späterhin schraubten Sie den Verschluß der Wärmeflasche mit äußerster Kraft zu und wurden des ganzen Apparates niemals mehr recht froh. Aber man darf selbst nach solchen Erfahrungen nicht fatalistisch den Kopf — bis hinunter auf die kalten Füße — hängen lassen. Es gibt glücklicherweise ein ganz wunderbares, unschädliches Mittel gegen die Kalte-Füße-Plage. Nur Energie gehört dazu. Man braucht gar nichts weiter zu tun, als vor dem Schlafengehen einen kurzen, aber kräftigen Spaziergang zu machen. Nicht viel laufen, aber ausgreifende Schritte. Schon strömt das Blut schneller, und auch hinunter in die Füße. Dann schnell nach Hause und ins Bett. Das Mittel hat den Vorteil, völlig kostenlos zu sein. Es kann auch weder Kurzschluß erzeugen, noch auslaufen. Und wenn trotz alledem die Erkältung kommt, so hat man das tröstliche Bewußtsein: sie kommt nicht via die direkte Leitung zwischen kalten Füßen und Hals. Sondern höchstens durch die gesunden nächtlichen Spaziergänge bei Wind und Wetter . . .

ebb

## *Betzeit. glocken*

Waldemar Ambach

Ein Glöcklein bimmelt durch die Runde  
Und ruft den müden Herzen zu:  
S'ist Betzeit jetzt, und Feierstunde —  
Tragt Sorg' und Kummer nun zur Ruh!

Streift von euch, was an harten Lasten  
Euch dieses Daseins Lust vergällt  
Und haltet ein im wilden Hasten  
In Küche, Haus, in Hof und Feld!

So faltet still zum Dank die Hände:  
Der euch in Sturm und Not gelenkt,  
Hat seine Liebe ohne Ende  
Zutiefst in euer Herz gesenkt!

Entgegen zieht dem neuen Morgen —  
Was hinter euch begraben liegt  
Soll euch nicht kümmern, mü'h'n und sorgen:  
Die Liebe lebt — die Liebe siegt!