



Karl Valentin wehrte sich gegen die Aussprache „Walentin“ mit dem Verweis auf „Vater, Vorschuss“.

FOTO: DPA

RATGEBER

## Barfußlaufen kräftigt Muskeln

**BERLIN.** Es lohnt sich beim Spaziergang im Park oder am Strand, ruhig mal die Schuhe auszuziehen. „Barfußlaufen stärkt die Muskulatur des Fußes“, sagt die Physiotherapeutin Ute Repschläger. Dieses „Training“ hat Effekte über die Füße hinaus. Rückenschmerzen oder Hüftfehlstellungen etwa können mit einer schwachen oder unterschiedlich stark ausgeprägten Fußmuskulatur zusammenhängen. Insofern ist es durchaus sinnvoll, hin und wieder barfuß zu gehen. Denn Schuhe schonen je nach ihrer Konzeption die Fußmuskeln mehr oder weniger stark. Vor allem dann, wenn sie das Fußgewölbe zu stark unterstützen, schwächt das die Muskulatur. Wer aber auf eine Unterstützung der Füße durch die Schuhe angewiesen ist und spezielle Einlagen trägt, sollte aufs Barfußlaufen lieber verzichten, rät der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten, dessen Vorsitzende Ute Repschläger ist. Auch bei bestimmten angeborenen Fehlstellungen sei ein Verzicht auf Schuhe nicht sinnvoll.

Wer das erste Mal draußen barfuß unterwegs ist, sollte auf einem weichen Untergrund starten. Wiesen, Waldboden oder Sand sind ideal dafür geeignet. Damit sich die Füße an die Belastung gewöhnen, sollte man anfangs nur kurze Strecken barfuß laufen und zwischendurch immer wieder abschnittsweise die Schuhe anziehen. Vorsicht geboten sei nach bestimmten Verletzungen, sagt Repschläger. Nach Bänderrissen in Fuß oder Knie etwa seien zunächst ein gezielter Muskelaufbau und sogenanntes propriozeptives Training – das sind Übungen für Stabilität und Gleichgewicht auf einem instabilen Untergrund – ratsam, ehe man länger barfuß geht. (dpa)

# Karl Valentin setzte auf das „F“

**SERIE** Zum Monatsende gibt es Wissenswertes rund um den Dialekt – heute über die Aussprache von „V“ sowie über „beißen, Beiß, Biß“, „hautig“ und „Lattirl“.

VON LUDWIG ZEHETNER

## 1 VAU, VITUS, VALENTIN

Bei Fremdwörtern und Eigennamen mit anlautendem „v“ herrscht oft Unsicherheit, ob sie mit „w“ zu sprechen sind oder aber mit „f“ wie in deutschen Erbwörtern wie „viel, vier, voll, vorn, Vater, Vetter, Vieh, Vogel“ sowie in den Vorsilben „ver-, vor-“. TÜV, VW spricht man mit „f“, weil „Verein, Volk“ drinsteckt. Fraglos gilt dies für Familiennamen und geografische Bezeichnungen wie „Vilsmeier, Voderholzer, Vogt, Voß; Velden an der Vils, Viechtach (Fejda), Vaduz, Veltlin“. Schließlich hat der Buchstabe den Namen „Vau [fau]“, verdeutlichend „Vogel-Vau“ – nicht etwa „Wau“! Der Komiker-Philosoph Karl Valentin verteidigte vehement die Aussprache seines Künstlernamens mit F; dies fand auch Eingang in die Lexika. Mundartnah spricht man Fremdwörter wie „Vagabund, vulkanisieren, Vize, Vikar, Ventil, Vitamin“ mit F, was besonders deutlich wird bei assimiliertem Artikel: „Pfettrana, Pfisitt“ (die Veteranen, die Visite).

Selbstverständlich gilt F für „Eva“ und „Vroni“ (Veronika), meist auch für „Xaver (Gsafal)“. Immer „w“ haben hingegen „Klavier, Revolver (re'woifa), Servus, vis-à-vis“. Übrigens wird im Bairischen der Konsonant „w“ nicht labiodental ausgesprochen, sondern bilabial – wie das englische „w“, aber ohne Lippenrundung.

Heute werden Buben mit dem Vornamen „Valentin“ von den Eltern meist „Walentin“ gerufen, was Karl-Valentin-Fans irritiert. Mit „Vitus“ liegt ein Problem vor, zumal im Regensburger Stadtteil Kumpfmühl, wo der Vitusbach fließt. Es führt zu hitzigen Disputen, ob „Wietus“ oder „Fittus“ korrekt sei. Die eingedeutschte Namensform „Veit“ wird fraglos mit F gesprochen (Veit Stoß, Veitsdom in Prag). Dies kann als Argument dienen für „Vitus“ mit anlautendem F. Ferner führt die



Zum Essn duad d'Oma ihr Biß aussa.

FOTO: PETER KNEFFEL/DPA

bairische Silbenschnittregelung zur Vokalkürzung vor Fortiskonsonant, so dass die einheimische Lautung „Fittus(-bach)“ ist.

**Die Frage stellte Hubert Wartner.**

## 2 BEIß, BIEß, BEISSN

Das Wort „jucken“ wird im Dialekt vorwiegend verwendet im Sinn von ‚reizen, verlockend empfinden‘. So findet jemand: „A Schnapsler daad mi scho jucka, aber i fürcht um mein' Führerschein.“ Für ‚Juckreiz verspüren‘ hingegen sagt man meist ‚beißen‘. Natürlich ist das Wort auch im Dialekt in der hochsprachlichen Bedeutung üblich: „Unser Hund, der beißt ned.“ Doch zusätzlich verwendet man das Verb im Sinn von ‚jucken‘: „D'Staunz ham mi arg danogt, übaroi beißt's mi.“ Ein juckender Hautausschlag oder ein Ekzem ist ‚der Beiß‘. Einer meint, er müsse den Hautarzt aufsuchen, wenn sein Beiß nicht besser wird. Etwas ganz anderes ist gemeint mit ‚(der) Biss‘, bairisch „Biß“ ausgesprochen, weil es sich um ein einsilbiges Wort handelt,

das der Silbendehnung unterliegt. Die Oma kaut am Schweinsbraten herum, weil das Fleisch „an Biß hod“, d. h. schwer zu beißen ist. Möglicherweise liegt das an ihren schlecht sitzenden dritten Zähnen, die mundartlich „(das) Biß“ heißen (Lautform von „Gebiss“). Die Familie rät: „Oma, zum Essn duast liawa dei Biß aussa!“

**Frage von Stephan Engelmayer**

## 3 HAUT, HAUTIG, HÄUTER

Dass mit „Haut“ der ganze Mensch gemeint sein kann, ist verständlich, umhüllt sie doch den ganzen Körper. In erster Linie sind es weibliche Personen, die als „gute Haut, brave Haut“ qualifiziert werden; bemitleidenswert ist eine „arme Haut“. Dass „hautig“ im Sinne von ‚elend, kränklich, schwach‘ verwendet wird, kommt wohl daher, dass früher bei der Schlachtung die Haut als Abfall anfiel. Ein alter ausgemergelter Gaul ist „a Heita“, ein „Häuter“. Die Haut, die ihm der Schinder abgezogen hat, war nämlich das Einzige, was von so einem Tier übrig blieb. In einem Ge-

dicht von Eugen Oker trifft ein Pferdebesitzer die Entscheidung: „befoar a ma gremmbfe wiad / soln an d idaliena fawuaschn / den heidda.“ Wenn sich ein Mensch in einem vergleichbar elenden Zustand befindet, sagt man, er oder sie ist „haude beinand“, also „hautig beieinander“ wie ein alter Häuter. Das Eigenschaftswort „hundshäutern“ leitet sich her vom „Hundshäutern“. So nannte man den schäbigen Jägerrucksack, der aus Hundefell gefertigt oder damit ausgelegt war, damit sich, wenn er auf dem Waldboden lag, nicht die Mäuse darüber hermachten. Heute werden sehr minderwertige Waren oder Werkzeuge als „huntshaidern“ abqualifiziert. Auf Menschen bezogen, bedeutet es ‚niederträchtig, gemein, verachtenswert‘. In einer Kalendergeschichte von Oskar Maria Graf ist die Rede von üblen Betrügnern, die als „de Grippen, de hundshaidern“ bezeichnet werden (die Krüppel, die hundshäutern).

**Anregung von Gertraud Stadler**

## 4 LAPP, LATTIRL, GSCHWERL

Der bairische Dialekt hat eine Reihe von Ausdrücken parat für einen einfältigen, dummen, unbeholfenen, ungeschickten, linkischen Kerl, einen Tölpel, Pantoffelhelden, Waschlappen. So einen nennt man „Loadschwanz (Leidschwanz), Lalli, Lapp, Doldi, Didel, Diddeldapp“ oder „Hopperdidel“. Bei „Didel“ dürfte es sich um eine Kurzform des Vornamens „Ägidius“ handeln. Eine Zusammenziehung aus „Lapp“ und „Didel“ liegt wohl vor mit „Lattidel“, geschrieben auch „Lattierl, Lattirl“. In der Literatur findet man: „So an Lattierl wer i mei Fleisch und Bluat anvertraun!“ (Maximilian Waldschmidt). „Koa Halbe Bier, koa Glasl Wein, grad a Limonad verlangt der Herr Major. Dös muaß a schöner Lattierl gwen sein.“ (Eduard Stemplinger)

Zur Etymologie von „Gschwerl“ (Gesindel, Bagage) herrscht keine Einigkeit. Es könnte zusammenhängen mit ‚schwirren, Schwarm‘ (man denke an Insekten, die eine Lampe umschwirren) oder – viel wahrscheinlicher – mit dem Wortstamm von „Schwäher“, der alten Bezeichnung für Schwiegervater. Denkbar ist mittelhochdeutsch „geswehere“ (angeheiratete Verwandtschaft), dann versehen mit der bairischen Endung „-l“: „Gschwewerl > Gschwerl“.

**Frage von Agnes Fischer**

### DIE SERIE: FRONG S' DEN ZEHETNER



**Leser fragen – der Dialektforscher antwortet:** Regelmäßig beantwortet der Sprachwissenschaftler Prof. Dr. Ludwig Zehetner Dialekt-Fragen. Die Serie erscheint am letzten Freitag im Monat.

### STELLEN SIE IHRE FRAGEN!

Sie können Ihre Fragen als E-Mail an [dialekt@mittelbayerische.de](mailto:dialekt@mittelbayerische.de) schicken oder Sie folgen uns auf Facebook unter [www.mittelbayerische.de/facebook](http://www.mittelbayerische.de/facebook).

Ihre Briefe richten Sie an Mittelbayerische Zeitung, Bayernredaktion, Stichwort: Dialekt, Kumpfmühler Straße 15, 93047 Regensburg.

ALLE SERIENTEILE: [mittelbayerische.de/dialekt](http://mittelbayerische.de/dialekt)

### DAS REZEPT DES TAGES



## Apfelcarpaccio mit geräuchertem Schinken

**RAINER WITTL**  
Buchhofen

**Zutaten:** 120 g Walnüsse, 2 EL brauner Zucker, 2 Handvoll Pflücksalat, 4 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Balsamico, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Apfelsaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, 150 g dünn geschnittener Schinken (geräuchert)

**Zubereitung:** Die Walnüsse mit dem Zucker in der Pfanne erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Die karamellisierten Nüsse auf dem Backpapier abkühlen lassen. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Äpfel waschen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben auf einem Teller leicht überlappend anrichten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Für die Vinaigrette die Essigsorten, den Apfelsaft, das Olivenöl und den Honig verrühren. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken und über die Äpfel träufeln. Nun den Salat, den Schinken und die Nusskerne darauf anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

**LESERINFORMATION**  
Dieses Rezept stammt aus „Meine Küchenschätze – so kocht die Oberpfalz“. Das Koch- und Backbuch mit Lieblingsrezepten aus der Region.

**AUSGABE ERHÄLTLICH:**  
[www.mittelbayerische-shop.de](http://www.mittelbayerische-shop.de)