

Bewegung, Licht und Luft sind die natürlichen Reize, die auf den Menschen belebend wirken, ihn dauernd erfrischen und vor Krankheiten schützen. Doch achte man darauf, daß man bei kühlem Wetter mit geschlossenem Munde atmet. Dadurch wird die Luft in der Nase vorgewärmt und kann mancher Kehlkopf-, Luftröhren- und Lungenkatarrh vermieden werden.

Hat man sich trotz aller Vorsicht erkältet, so ist das zweckmäßigste Verfahren der Bidel. Nach einem heißen (36 bis 40 Grad Celsius) Bade von etwa 10 Minuten Dauer wird der Patient in ein lauwarmes Bad geschlagen. Darüber kommt eine Wolldecke, zuletzt das Federbett. An die Füße legt man eine oder zwei Dampfrufen. Kurz vor oder nach dem Bidel trinke man eine Tasse Linden- oder Fliederblüten-tee. Bald entsteht eine Treibhaus-temperatur. Der natürliche Koth, die Haut, gerät tüchtig in Schweiß und wirft die Puppen, das Krankheitsgift, hinaus. Nach der Auswirkung folgt eine lauwarme Abwaschung und Umbettung.

Woher kommen die vielen Krankheiten? „Zähle die Köche!“ antwortete Seneca, der Lehrer des Kaisers Nero.

Dieses Wort gilt leider heute noch. Aber es will sich wenden. Das Revisionsbedürfnis nimmt zu. Die ganze Gesundheit wurzelt ja in der Mäßigkeit im Essen und Trinken, in einer einfachen Lebensweise.

Woher stammt aber unsere Nahrung? Sie ist entweder Pflanzenkost oder Fleischkost. Die Pflanzen wachsen nur dort, wo die Sonne hinkommt; denn sie verbrauchen die Lichtenergie, um ihren Körper aufzubauen. Daher essen wir mit den Feld- und Körnerfrüchten, den Blatt-, Stengel- und Wurzelgemüsen und dem Obst vitale Kraft aus erster Hand, während die tierische Nahrung uns die Kraft aus Umwandlungsprodukten zuführt. Mithin gebührt den ersteren ein bevorzugter Platz in der Ernährung.

Obst! Obst! so schallt es uns jetzt auf den Straßen entgegen. Es ist auch zu wünschen, daß unser Verhältnis zum Obst immer besser werde. Die Physiologen lehren uns, daß die Salze und die Fruchtsäuren der Äpfel, Birnen, Trauben wie der Steinfrüchte die Eiweißverdauung fördern und das Blut und die Säfte desinfizieren.

Trotz aller Verwarnungen jedoch begegnet man nicht selten Personen, selbst feinen Damen und Herren, die das vom Händler gekaufte Obst gleich unterwegs verschmausen und die Schalen und die Kerne auf die Straße werfen. Muß man letzteres als eine Rücksichtslosigkeit gegen den lieben Nächsten unterstreichen, der durch solche Schlipfrigkeiten zu Falle kommen kann, so schädigen diese Herrschaften durch den Genuß von ungewaschenem Obst zunächst wohl nur sich selbst, können aber durch eine schwere Erkrankung bezw. als Bazillenträger dann auch andern gefährlich werden.

In diesen Kriegszeiten, wo an unseres Reiches Grenzen schlimme Seuchen lauern, ist es überhaupt rätlich, frische Früchte nur gedünstet oder gebacken zu genießen. Insbesondere für Kinder und Erwachsene mit schwacher Verdauungskraft. Nicht minder soll der Genuß von rohen Salaten eingeschränkt werden.

(Professor Emmerich, München, erklärt die Cholera für eine Vergiftung durch freie salpetrige Säure. Den eigentlichen Erregern der Cholera, den 1883 von Koch entdeckten Vibrionen, komme nämlich die Fähigkeit zu, Nitrate (Salpeter) in salpetrige Säure oder Nitrate zu verwandeln und durch gleichzeitige Milchsäurebildung salpetrige Säure daraus abzuspalten. Diese nun ist ein furchtbares Gift für alles Lebende; denn selbst in der Verdünnung von 1:100 000 tötet sie lebende Zellen sofort. Nitrate in reichlicher Menge aber enthalten Gurken (zumal die Schalen), Rüben, Rettiche, Weiß-, Blau- und Sauerkraut, Salate, Brunnenwasser, Würste, die mit Salpeter versetzt sind.)

Vor allem unterschätze man Verdauungsstörungen, Koliken, Darmkatarrhe nicht, die durch Erkältung oder diätetische Verstöße verursacht werden. Zweckdienlich sind schleimige Suppen, lauwarme Leibumschläge (1 bis 2 Stunden lang und 2 bis 3 mal täglich, eventuell nachts über), sowie 30 Grad Celsius Miltiere (etwa 1 Liter), welche die Verdauungsorgane von giftigen Zerlegungsprodukten befreien und dadurch die anderen Organe entlasten. Nach Diarrhöen verabreiche man sofort ein 20 Grad Celsius Bleibestillier (ein Beimglas). Tritt nicht bald eine Besserung ein, so zögere man nicht, einen Arzt zu holen.

Alles nichts schädigt in bedrohlichen Zeiträumen den Körper und seine Widerstandskraft so sehr als die Furcht vor Ansteckung. Von der Pest in Bagdad geht das Wort: „20 000 tötete die Krankheit, 80 000 aber erschlug die Furcht.“

Das ganze Geheimnis der Immunität (der Seuchenfestigkeit) indessen besteht in der Reinlichkeit. Unser Körper muß „das liebe Kind“ sein, das wir in Wasser, Licht und Luft baden. Man wasche häufig die Hände, besonders vor jeder Mahlzeit, und spüle nach jedem Essen den Mund und putze die Zähne. Der Mund ist ja die Eingangspforte des Körpers. Nicht ganz einwandfreies Trinkwasser koche man ab oder versehe es wenigstens mit Zitronensäure (eine halbe Messerspitze zu einem halben Liter Wasser) oder Zitronensaft (einen halben Eßlöffel). Man meide Gefrorenes und nicht zuletzt den nichtsnuhigen Schnaps.

Halten wir die Gebote der äußeren Sauberkeit, unterlassen wir nicht minder die innere Desinfektion durch eine einfach zubereitete Nahrung, so schützen wir uns am sichersten vor Ansteckung.

Dr. S. L. Wasmuth.

Die Madonna mit den Perlen.

(Fortsetzung.)

Roman von Hans Dominik.

(Nachdruck verboten.)

Im Laufe von zwei Tagen hatte sich das Zimmer von Grund auf verwandelt. Da war aus dem früher so nüchternen Atelier ein Raum geworden, der etwa wie eine kleine Kirche oder Kapelle auf den Eintretenden wirkte, von Anfang alle Sinne gefangen nahm und zur inneren Sammlung nötigte. „William, Du wärest ein brillanter Tapezierer geworden,“ scherzte Eva.

„Gewiß, Evchen,“ lachte William Rose, der gerade auf der höchsten Leitersprosse balancierte, „wenn es mit dem Kunsthandel nicht mehr ginge, könnte ich mir mein Brot zur Not immer noch als Dekorateur verdienen.“

„Güßch sieht es ja aus, aber warum Du es eigentlich machst, das verstehe ich nicht,“ meinte Walter Rosen.

William schlug den letzten Nagel ein und kletterte von der Leiter herunter.

„Sichst einfach, Walter! Einen edlen alten Rheinwein darf man nicht in einer zerbrochenen Kaffeetasse oder in einem Bierglas servieren. Sonst ist alle Illusion und jeder Genuß zum Teufel. Und unser Bild braucht ebenfalls die richtige Umgebung, wenn es voll wirken soll.“

Dann machte sich der Amerikaner an eine neue Postsendung heran. Da kamen wieder überraschende Dinge zum Vorschein. Eine geradezu raffinierte Staffelei aus tiefbraun gebeiztem Eichenholz, die es gestattete, das aufgesetzte Bild in die verschiedensten Höhen und Winkel einzustellen. Und dann ein wundervoller breiter Rahmen in grünlich schimmerndem

matten Altgold. Ohne aufdringliche Ornamentierung, ohne störenden Glanz, aber doch breit und wuchtig genug, um einen sicheren Abschluß des Bildes gegen die Flächen des Raumes zu sichern.

Mit kunstgeübter Hand setzte der Amerikaner das alte Bild in den neuen Rahmen ein und brachte es dann auf die Staffelei. Er begann an den Schrauben und Hebeln zu drehen und zu stellen, trat bald etwas zurück, und bald wieder näher an die alte Leinwand. Und dann verstellte er wieder die seidenen Vorhänge, mit denen er das große Fenster versehen hatte.

Und dann hatte er endlich die beste Stellung und Lichtverteilung gefunden.

Längst hatte er ja das alte Bild vollkommen gereinigt und nach seinen bewährten Methoden behandelt, so daß die Farben so frisch und lebendig strahlten, wie vor vierhundert Jahren, da sie aus dem Pinsel des italienischen Meisters auf die Leinwand geflossen waren. Aber jetzt erst kam der köstliche Schatz zu vollendeter Geltung. Wie lebendig schaute die Madonna jetzt den Eintretenden an.

Wiederum ging William Rose nun an die Arbeit. Er baute eine neue Draperie, die von der Decke herunter fiel und das Bild vollkommen verhüllte. Aber er brachte auch noch eine starke Seidenschnur an, eine jener starken gedrehten Nordeln, die den Vorhang leicht gerafft hielt und durch einen einfachen Zug ihn ganz zusammenfallen und das Bild frei geben konnte.

oder morgen ankäme und dem Vaterlande freiwillig seine Dienste antrug.

Friedrich Prengel handelte zwar ganz in einem dunklen Drange, aber er kalkulierte richtig so: Ist Wilhelm erst einmal zum Militär ausgehoben, ist er angenommen, dann gibt es kein Zurück. Dann ist er seine zwei, seine drei Jahre versorgt, und dann kann zehnmal dieser Windhund, der Schwager Lear Sad, meinetwegen per Extradampfer aus Massachusetts über den großen Teich herüberkommen — er wird unverrichteter Dinge wieder abfahren müssen. Auf die Art ließ sich Zeit gewinnen!

Das Notwendigste war nur, daß Wilhelmchen erst einmal festgelegt wurde. Wilhelmchen mußte sich freiwillig an die Kette der Pflicht legen lassen.

Albert Stoppod, der schöne, bessere junge Mann, der seinen schwarzen Schnurrbart mit ungarischer Wicse, und das leichtgewellte Haupthaar mit viel Del und Pomade angenehm zu machen wußte, war aus Brix zurück. In einem modischen, varierten Anzug und mit einem gewinnenden Lächeln, und mit selbstbewußter Haltung, wie sie der sieghafte Verkehr mit Damen dem jungen Mann verleiht, war er im Laden tätig.

„Wissen Sie, Herr Prengel,“ sagte er, „das mit dem Diensten ist ja ganz schön, aber an Strapazen wird da nicht jesparrt, und laufen muß man da, laufen, Herr Prengel. Mir selber hat es ja nu nicht geschadet, mir war det 'n Kinderpiel, so meine fußzig — sechzig — siebzig Kilometer an einem Tage wegpucken — aber immerhin, Herr Prengel, wenn einer det nicht gewöhnt is, un dann: — Der junge Herr mag doch erst mal abwarten, ob sie 'n überhaupt nehmen un haben wollen. Vielleicht kommt er überhaupt frei —“

Aber Vater Stoppod mischte sich ein. „Rede nich so, Albert! Das kann ich besser beurteilen. Und in dem gegenwärtigen Falle, als wie der is, wo mir Herr Prengel eben auseinander demonstriert hat, jibt's da gar kein langes Zesackle. Du sollst bloß sagen, wo sich der Junge melden muß.“

„Det kann ich Ihnen freilich ganz genau sagen. Det steht ganz genau in meine Militärschriften. Ich habe mir, besonders in der letzten Zeit, wo ich Schreiber bei der Brigade in Dresden war, in der ganzen einschlägigen Literatur jebildet. Die Bücher habe ich noch. Die hole ich Ihnen sofort!“

Am Nachmittag suchte Friedrich Prengel einen Rechtsbeistand auf, den ihm Stoppod empfohlen hatte. Dem trug er seine ganzen Sorgen vor. Nur keine Minute untätig! Hier mußte gehandelt werden. Hier war Gefahr im Verzuge. Rechtsanwalt Stern I, zum Unterschied von Rechtsanwalt Stern II, der große Stern genannt, war ganz Ohr.

„Wie ein Roman! Das ist ja wie im Roman!“ meinte er. Aber so was kommt vor. Diese Geschichte ist rein menschlich, und als solche darf sie uns nicht überraschen. Nichts Menschliches ist mir fremd, sagt der große Horaz! Und der große Stern fügte hinzu, hier müsse man erst mal abwarten und Tee trinken oder meinetwegen, wenn dem Herrn Klienten das näher liege, auch Mineralwasser. Eine Annahme an Kindes statt, das gehe in diesem Falle nicht, dazu sei die Einwilligung des Vaters notwendig. Zu einer Adoption hätte er früher schreiten müssen. Gingen stehende der Meldung zum zwei-beziehungsweise dreijährig-freiwilligen Eintritt in das Heer nichts im Wege. Als bestellter Vormund sei er berechtigt, diesen Schritt dem jungen Söhn Sad, wosern derselbe Lust und Liebe mitbringe, mit gutem Gewissen zu billigen. Die Meldung könne sofort stattfinden.

Der große Stern betonte sein Interesse für die Wehrkraft. Er erzählte dem staunenden Prengel in Prozenten Wunderdinge, die dem guten Prengel alle neu waren, und die er mit offenem Munde in sich aufnahm. Solche Sachen merkte er sich gern. Unterwegs ging er noch einmal alles durch, was er gehört hatte. Wie hatte Rechtsanwalt Stern I gesagt? „Es ist eine bedauerliche Tatsache,“ hatte er gesagt, „die Zahl der aderbantreibenden Bevölkerung ist in starkem Rückgang begriffen. Im Kriege 70/71 war die größere Hälfte der deutschen Kämpfer aus der Landwirtschaft hervorgegangen und kürzlich bei der Berufszählung gab es nur noch 36,2 vom Hundert in der Land- und Forstwirtschaft Tätige.“

Das mußte er bei nächster Gelegenheit in Köslin zur Sprache bringen!

12.

Wilhelm traf gegen Abend in Berlin ein. Er war frisch, munter und wohlgenut. Es war ihm, als läge Köslin schon viele Tage hinter ihm. Wie in nebelhafter Ferne lag das schlecht gestiftete Kontor des Herrn Fodor Gerstenberger zurück. Er war noch ganz des Glückes voll, das ihm die bunten Bilder der Reise beschert hatten.

Mit offenen Armen, den kleinen Koffer in der Hand schwenkend, kam er auf den Onkel zu. Friedrich Prengel merkte sofort, daß der Nefse noch nichts wußte. Stadtkretär Opitz hatte dies zwar schon in seinem Schreiben angedeutet, aber nun stand Friedrich Prengel vor der Tatsache: den Jungen hatte noch nichts aus seiner Ruhe aufgeschreckt, Auguste Walter nicht, F. F. Gerstenberger nicht, die Kollegen nicht. Es war ihm, dem Pflegevater, vorbehalten geblieben, dem Wilhelmchen reinen Wein einzuschenken.

Mit gutigem Ernst geleitete er den Pflege Sohn auf den Bahnhofspkz. Wilhelm war wie geblendet von dem, was sich vor seinen Blicken auftrat. Im Scheine seiner ungezählten Laternen und elektrischen Lampen lag Berlin vor ihm. Er begann wie ein Kind zu forschen, zu fragen, stehen zu bleiben und zu staunen.

Hier rauschte das Leben; mit jedem Schritt, den sie der Friedrichstadt näher kamen, wurde der Glanz heller, der Verkehr bunter, die Häuser und Schauläden schöner.

Diese Wagen, Autos, Mietssdroschken und elektrischen Bahnen, Peitschenknallen und Gupenrufe! Und wie alles rannte, eilte, sich drängte, vortwärtsschob!

Es war ein Märchenland, in das der Neuling Wilhelm neben dem alten Neuling Friedrich Prengel zögernden Schrittes hineinwanderte, und er stand ganz verwirrt und atemschöpfend neben dem Pflegevater, als dieser an der Friedrichstraße haltmachte, um die Kette von Wagen vorüberzulassen, ehe der Fußverkehr nach der anderen Seite frei ward, hier in der Straße Berlins, wo die Luft vom Weltleben behte, wo unaufhaltbar und unaufhörlich einem dickflüssigen Wasser vergleichbar der zeitweilige Menschenstrom auf den Bürgersteigen sich vortwärtsschob, auf dieser Straße der Gedrängtheit, der Hast, der Ungeduld, in dieser Friedrichstadt, wo die Sirene Vergnügen ihr himmlisch-lockendes Singen hören ließ.

Friedrich Prengel überlegte zum soundsovielten Male, ob er zuerst von dem Eintritt beim Militär anfangen sollte oder aber von der Affäre Sad. Er fing, als man im „Prinzen Heinrich“ angelangt war, zunächst mit der militärischen Angelegenheit an. Erstens lag ihm diese am meisten am Herzen, und zweitens motivierte sie ganz hübsch des telegraphische Herrufen des Pflege Sohnes. Da Wilhelm sich keineswegs von der Fahrt abgepannt zeigte, lag kein Grund vor, die Sache länger hinauszuschieben.

Wilhelm war sofort dabei. „Soldat?“ Da gäbe es gar kein Besinnen für ihn! Da sei er dem Onkel nur dankbar. Gewiß; er werde sich noch heute freiwillig stellen. Der Onkel wisse ja, wie sehr er sich aus dem engen Leben bei F. F. Gerstenberger herausgesehnt habe. Er werde sich sofort bei den Reitern melden. Das seien famose Leute, und die Zeit, wo in Köslin Kavallerie gelegen habe, sei die schönste Zeit — das habe ja der Onkel selbst gesagt — die schönste Zeit von Köslin gewesen.

Onkel Friedrich Prengel lächelte glücklich. „Ich wußte ja, daß Du so wählen würdest,“ sagte er. „Du bist immer ein braver Mensch gewesen und nicht so ein Tunichtgut wie Meßlers Gustav. Und ich habe es Dir auch nie nachgetragen, daß Du keine höhere Schulbildung erworben hast. Das liegt so im Blute — um einmal davon zu reden. Das magst Du von Deinem eigentlichen Vater haben, daß Dir das Lernen so sauer wurde. Sad hatte leider wenig Bildung, wohingegen Deine Mutter, meine liebe Schwester Henriette, die Sanftmut selber war. Die Vortrefflichkeit meiner Schwester Henriette können Dir alle bezeugen und bestätigen, die sie als junges Mädchen gekannt haben. Freilich später, dann haben wir wenig von ihr zu hören bekommen. Sie hatte schwer darunter zu leiden, daß sie eben meinen Schwager, Deinen Vater, geheiratet hat. Aber das ist eine traurige Geschichte, liebes Wilhelmchen.“

Er schwieg. Wilhelm hatte mit großen Augen zugehört.

„Ich weiß,“ sagte er jetzt. „Mutter ist ja dann vor Gram gestorben. Der Vater hat sie im Stich gelassen.“

„Ganz recht! Er blieb verschollen —“

„Er wird schon längst tot sein.“

„Wilhelmchen!“ sagte jetzt der Pflegevater so sanft, wie er konnte, und trat ganz dicht vor den Nefsen hin. „Wilhelmchen, und — wenn es nun — anders wäre — ich meine — ich frage Dich, würdest Du stark genug sein, die ganze Wahrheit zu erfahren?“

Der junge Mann wurde leichenbläß. Er zitterte, aber dann blickte er dem alten Onkel ganz ruhig in die Augen. Er nickte nur.

(Fortsetzung folgt.)

Die Erscheinung.

Aus dem Schwedischen von Bert Sanders.

(Nachdruck verboten.)

„Nein, alles läßt sich nicht erklären,“ sagte Doktor B., der einen eifrigen Disput über Hellsehen, Halluzinationen und dergleichen bisher ruhig zugehört hatte. „Nennen Sie es, wie Sie wollen, aber es gibt Dinge, die wir nicht zu erklären vermögen. Ich will Ihnen eine Geschichte aus meiner eigenen Praxis erzählen.“

„Als Anfänger praktizierte ich längere Zeit in der kleinen Stadt N., die der Knotenpunkt vieler Eisenbahnlinien ist. Ich wohnte nicht weit von der Station und hatte den größten Teil meiner Praxis unter dem Bahnpersonal.“

Eines Tages besuchte mich einer der meistbeschäftigten Angestellten, ein ruhiger, fleißiger, höflicher Mensch. Er sah nervös und aufgeregt aus.

„Bitte, sagen Sie mir, was meinen Augen fehlt. Ich sehe beständig ein und dieselbe Sache und kann es nicht los werden. Das geht nun schon seit anderthalb Jahren, so daß ich für meinen Verstand fürchte.“

Ich suchte ihn nach Kräften zu beruhigen und bat ihn, mir zu erzählen, was ihn so quälte.

„Ich bin seit fünfzehn Jahren Lokomotivführer und war stets gesund gewesen. Aber so kann es nun nicht weiter gehen; ich bin gezwungen, meinen Abschied einzureichen. Ich habe Angst, die Erscheinung zu überfahren, die ich stets an derselben Stelle wahrnehme.“

„Was sehen Sie denn?“ fragte ich ruhig und freundlich.

„Ein kleines Haus dicht an der Bahn, kein Wärterhaus. Aus dem Hause tritt ein Greis mit langem, schneeweißem Bart und gelbem Halstuch, er geht direkt auf die Schienen zu.“

Er hielt einen Augenblick an und fuhr dann fort: „Als ich ihn anfangs sah, brachte ich den Zug ein paarmal zum Stehen. Der Heizer fragte erstaunt, was denn passiert sei. Da ist ein Mensch auf den Schienen, siehst Du nicht den Alten mit dem gelben Tuch?“

„Ich glaube, Du träumst,“ antwortete er, „oder hast Du etwas getrunken?“

„Du weißt, daß ich niemals trinke. Sieh doch da hin!“

„Da ist kein lebendes Wesen zu sehen! Fahr' nur weiter, Du kannst den Zug hier nicht stehen lassen.“

„So fuhr ich denn ganz langsam und hielt mir die Augen zu, um das Schreien des Alten nicht zu hören. Aber er schrie nicht, und als ich zurückschaute, waren Mann und Haus verschwunden.“

Aber als ich das nächstemal vorbeikam, standen sie wieder auf demselben Flecken. Ich hielt den Zug wieder an, und wie-

der waren beide nachher nicht mehr zu sehen. So geht das nun schon seit anderthalb Jahren und ich weiß nicht, ob ich verrückt bin, oder ob meinen Augen etwas fehlt. Ich habe weder Tag noch Nacht Ruhe und müßte eigentlich abdanken, aber das ist keine Kleinigkeit für mich, der Frau und Kinder hat.“

Ich untersuchte seine Augen gründlich, fand sie aber vollkommen normal. Der Mann war ganz gesund. Ich wußte, daß er Absolutist war, daß er ein ruhiges Temperament besaß und ein regelmäßiges Leben führte.

„Ihre Augen sind völlig normal, Sie sind geistig gesund und ich sehe keinen Grund, weshalb Sie aus dem Dienst treten sollten. Aber können Sie sich nicht auf eine andere Linie ver-
setzen lassen?“

„Das geht nicht so leicht.“

„Nun, Sie können es ja versuchen. Sie sind gut angeschrieben, da wird man Ihnen sicher entgegenkommen. Haben Sie nur Geduld, und lassen Sie von sich hören, wenn Sie eine andere Linie befahren. Ich bin sicher, daß alles gut wird.“

Ein halbes Jahr war vergangen, ohne daß ich etwas von ihm gehört hatte und ich war beruhigt in dem Glauben, daß alles in Ordnung sei. Ich hatte auch von seiner Verletzung gehört.

Zu meinem Schrecken empfing ich eines Tages ein Schreiben von dem Gefängnisdirektor in S.

Er bat mich, so bald wie möglich hinzukommen, da ein mir bekannter Lokomotivführer sich dort im Gefängnis befinde, beschuldigt, einen Menschen überfahren zu haben.

Ich reiste sofort hin, und der Heizer des Zuges teilte mir folgendes mit: „Wir fuhren einen Güterzug, es war ungefähr sechs Uhr morgens, als ich einen Mann mit weißem Haar hastig auf die Bahn zukommen sah.“

Da der Lokomotivführer ihn nicht zu bemerken schien, rief ich: „Halt, halt, auf der Bahn befindet sich ja ein alter Mann!“

„Ach,“ antwortete er lachend, „den Alten habe ich nun schon länger als zwei Jahre überfahren, und immer ist er noch nicht tot!“

Ein durchdringender Rotschrei, der Zug stand, und auf den Gleisen lag ein entsetzlich verstümmelter Leichnam: ein Greis mit schneeweißem Haar und gelbem Halstuch. Der Lokomotivführer lag brennend auf seinem Platz.“

Ich erzählte dem Gefängnisdirektor, was ich von dem Manne wußte und er wurde freigegeben. Aber er mußte in ein Irrenhaus gebracht werden, wo er nach einigen Monaten starb.“

Diätetik in Kriegszeiten.

Die Furie des mörderischen Krieges tobt an unsern Grenzen. Ihre gefährlichste Brut sind die ansteckenden Krankheiten, wie Typhus, Ruhr, Pocken, Fleckfieber, Cholera usw. Ob es unserer wohlorganisierten zivilen und militärischen Seuchenbekämpfung gelingen wird, diese heimtückischen Infektionskrankheiten im Keim zu ersticken, wissen wir nicht. In diesem schrecklichen europäischen Krieg versagt nämlich nicht nur der internationale Nachrichtenaustausch über Seuchen, sondern auch die Auswandererkontrolle und die Stromüberwachungsstellen können nicht zuverlässig arbeiten.

Kann aber die öffentliche Hygiene in Kriegszeiten nicht so allmächtig eingreifen, wie im Frieden, so ist um so mehr das Hauptgewicht auf die persönliche Prophylaxe zu legen. Jedermann soll in dieser ersten, schweren Zeit treu auf Posten sein, ein mäßiges Leben führen, sich genau beobachten, hauptsächlich aber die geringste Unpäßlichkeit oder Erkältung nicht vernachlässigen, sondern unverzüglich vorbeugende Maßnahmen treffen bezw. den Arzt rufen.

Groß ist der Einfluß des Klimas und der Temperatur auf die Infektionskrankheiten. Nebelige, feuchte und kühle Tage bedeuten für die Erreger dieser Krankheiten, für die Bazillen, just das rechte Wetter, und viele Menschen müssen es leiden.

Die Erkältung aber schafft die Unterlage, setzt die Disposition zu den Infektionskrankheiten.

Eine Durchnässung der Füße z. B. erzeugt bei nicht wenigen Leuten, wenn sie verhindert sind, Strümpfe und Schuhe

zu wechseln, unfehlbar einen Schnupfen. Es entwickelt sich eine Entzündung der Schleimhäute, die in einer leichten Schwellung, Rötung und vermehrten Ausscheidung besteht. Es liegt demnach eine Disposition vor, für die eine anatomische Grundlage vorhanden ist. Indessen die weitere Steigerung der Schwellung und Absonderung, das allgemeine Unbehagen, die Gliederschmerzen, das Fieber usw. — das alles wird durch die nachfolgende Ansteckung selbst hervorgerufen und unterhalten, da die Influenza-, Lungenentzündungs-, Diphtherie-, Schwindbakterien überall sich vorfinden.

Wind und Wetter können wir nicht gebieten, sind ihnen aber auch nicht schutzlos preisgegeben.

Das Sichhartantun ist die Hauptsache.

Am gesündesten sind die, so sich viel im Freien bewegen. Diese Erkenntnis sollen auch die sogenannten Anfälligen an sich erproben. Man kann dabei vorsichtig sein, z. B. den hellen, lauen Mittag wählen und sich so warm kleiden, wie man's hat, bezw. wie es der Witterung angepaßt ist. Allerdings dürfen die Kleidungsstücke nicht wie ein Panzer eng am Körper und aneinander, sondern müssen locker aufeinander sitzen. Denn die Kleidung hat nicht die Aufgabe, uns von der Luft abzuschließen, sondern soll nur den Übergang der Luft an unsere Haut bis zur Windstille abschwächen. Kleidung und Unterzeug, die ganz luftdicht schließen oder zu wenig Luft durchlassen, verwickeln daher die Haut und unterbinden ihre Tätigkeit. Jedenfalls aber bleibe man keinen Tag ganz zu Hause, gewöhne sich vielmehr an Wind und Wetter, um widerstandsfähig zu werden.



Winter-Stimmungsbild aus Serbien: Erbeutete schwere Mörser mit Munition in Krusevac.