

# Der Sonntag

Beilage des Wiesbadener Tagblatts.

Sonntag, 14. Mai 1933.

## Das neue Kleid / Von Grazia Deledda.

Elfenhalb Monate sparte Frau Lia Groschen auf Groschen, schwindelte auch zu ihren Haushaltsausgaben kleine Kostlosigkeiten dazu — und ließ sich dann ihrerseits überweisen. Von einem Schneider großen Stils und einer der vornehmsten Modistinnen, die beide durch ihre Schöpfungen berühmt waren.

Das neue Kleid von heller Farbe, das wie angezogen sah, hätte einer anderen Frau gewiß Anmut und Reiz verliehen. Nicht so der armen Frau Lia, deren Haar bereits ergraut, deren Züge gealtert waren und um deren müden Mund sich seine Faltchen zogen.

Für die Reise, natürlich handelte es sich um eine Reise, die Frau Lia noch das Kleid an, das sie sich im vergangenen Jahr hatte anfertigen lassen, hauptsächlich deshalb, um das neue vor ihrem Gatten, der sie an die Bahn brachte, zu verheimlichen.

„Hast du nichts vergessen, Lia?“  
„Nein, nein, mein Lieber, ich habe nichts von alledem vergessen, was ich mitnehmen wollte.“

Langsam setzte sich der Zug der kleinen Lokalbahn in Bewegung. Es war so recht ein Zug für Reisende wie Frau Lia. Gelehrt, behäbige Leute mit erwachsenen, gut verhaltenen Kindern, Leute, deren Tag grau in grau verläuft, unter einem jener verhangenen Himmel, die die Sonne immer erhoffen lassen, sie aber nie zum Vorschein bringen.

Und doch, kaum hatte sich der unscheinbare Zug die erste Bahnhöhe hinaufgepuscht, erblickte Frau Lia die Sonne in ihrem unsagbaren Glanz. Die sich zum Untergang neigende, schon leicht rötliche Sonne, die aber vor dem Scheiden noch all ihre Strahlen versendet. Und in einem rosigen Freudenstimmer erstrahlte das weite Amphitheater der Täler und die Kronen der Berge.

Der Zug fuhr jetzt auf dem Kamm eines Hügels dahin, und Frau Lia, die sich, fast ohne es zu wissen, erhoben hatte, betrachtete durch das Fensterchen den goldenen Zauber der bebauten Felder, die sich wie orientalische Teppiche vor ihren leuchtenden Augen ausbreiteten, blutrote Tomatenfelder, grüne Gemüsebeete und Weingärten mit goldgelben Trauben.

Ein Zauber, ja, denn bei einer scharfen Wendung des Schienen war alles verschwunden, auch die Sonne.

Es wurde fast dunkel. Die Täler zogen sich zurück und verschwand hinter einem Wall von Akazienbäumen, und anermutet erschien jetzt zur Linken eine fast höllenhafte Landschaft. Eine jener Landschaften, wie man sie manchmal in illustrierten Blättern findet, mit dem Titel zum Beispiel: Landschaft auf dem Planeten Sirius. In den Mondlandschaften und in denen des Mars ist wenigstens eine Spur von hellem Lichtschein, während hier alles düster, dürr und untröstlich ist.

Berge von eisenhaltigem Gestein schlichen die kurze Strecke ab, und vor ihnen führten, wie Vulkanaschdrüsen, Kasernen von dunklen Steindörfern herunter, die sich am Erdboden zu kleinen Hügeln aufschichteten. So bilden sich nach und nach kleine Vorgebirge und Kollwerke, hohe Dünen, auf deren Kämmen, in Rauch und Qualm, schwarze Gestalten gleich Dämonen ihr Wesen treiben.

Ein schwarzes Gebäude ragt zur Hälfte aus diesem Wirrwirr wie eine Art Follerturm, der eine geheimnisvolle Markierung ähnelt. Eine bewegliche eiserne Leiter stieg mit wasserfallähnlichem Getöse an den Flanken dieses Turmes auf und nieder. Und ein Strom stürzt zu Tal, begleitet von einer dichten Rauchwolke, dem Staube geschlagener Steine. Zerklüftete Steine sind auch die Wellen dieses Stromes. Und die Männer, die bei diesem höllischen Werk beschäftigt sind, die Dohlen, die Wägen, die Maschinen, alles scheint wie aus den Eingeweiden des Berges geprüngt, als sei dieses Chaos durch die Gewalt der Ausstoßung des Berges und nicht durch den wertvollen Willen der Menschen geschaffen; dieses Chaos, das sich in dem Maße, als der kleine Zug sich unten vorbeischiebt, ja fast zaghaft daran vorbeigeht, allmählich wieder lüftet, mehr und mehr Ordnung annimmt und sich am hohen Saum der Straße zu festen Pyramiden schiebt, über die die plötzlich wieder am Himmel erschienene Sonne ihre leuchtende Glut verstreut. Es sind Haufen von Pfahlpfeilern, bestimmt für die großen Straßen des menschlichen Handels.

Mit der Sonne waren auch Kastanienwälder zur Rechten erschienen, Täler und Berge und die fern im Blau verschwimmende Hochebene gaukelte den Blicken das Meer vor.

Doch Frau Lia sah immer nur zur Linken Seite hinaus, wie gebannt von dem herrißigen Zauber der Pyramiden und Kaskaden aus Stein, bis vor ihren, von Freudentränen verklärten Augen ein kleines rotes Häuschen auftauchte, vor dem drei Bäume standen.

Auch das kleine spitze Häuschen, dessen Vorderseite einpfützen drohte, und das wie an dem grauen Felsen angelehnt schien, mit den drei bevorstehenden spitzen Bäumen hatte etwas magisches.

An der nächsten Haltestelle, wo ein plumper Autobus abgebeugt auf Reisende wartete, steigt Frau Lia mit ihren beiden kleinen Kofferchen aus. Sie folgt einem schmalen, welligen Pfad, der sich teils über Steinhaufen, teils auf dem grasigen Rücken eines Hügels hinzieht. Keine lebende Seele geht vor, noch hinter ihr. Nur ihr langgezogener Schatten begleitet sie, wie ein grotesker Vogel, dessen Flügel die beiden Gepäckstücke bilden. Und wie ein Vogel, dem der Gebrauch und die Fähigkeit des Fliegens abhanden gekommen ist, der sich aber sehnsüchtig und mit Wollust daran erinnert, sieht Frau Lia die Leichtigkeit der sie umwährenden Heimat an.

Der Duft der Akazien, die Schreie der Vögel, die im Tal herumwirren, der Steingeruch, den jedes Ding ausströmt, scheint aus ihrem eigenen Herzen zu dringen, scheint mit ihrem Atem aus ihr zu entweichen. Denn jeder Stein, jedes Büschel Gras, jede Rune des Ortes, der Ort selbst ist wieder ihr eigen, wie dreißig, wie vierzig Jahre vorher.

Das rote Häuschen ist wieder das ihre. Hier ist sie geboren, hier ist ihr Vater gestorben, der erste, der Steine aus dem Berge gesprengt hat. Hier lebt noch immer ihre alte Mutter, für die sie das fünfzehnjährige Mädchen geliebt ist, das auf der Kieselmauer davon träumte, mit den Steinen von dem einsamen Berggipfel auf die vom Rhythmus der menschlichen Leidenschaften belebten großen Straßen hinabzuspringen.

Jenseits des Mauerchens, ehe sie noch das Häuschen erreicht, an einer steilen Wegkrümmung, besitz sie einen alten Beobachtungsposten. Es ist ein Loch, der mißlungene Versuch einer Höhle, der sich aber doch nach und nach in eine Art Grotte verwandelt hat. Der Eingang ist mit Ginstern fast überwachsen, und die Sonne rötet mit ihren letzten Strahlen das Innere. Hier bleibt Frau Lia stehen.

Sie stellt die Kofferchen auf einen Felsvorsprung und wendet sich, um Ausguck zu halten.

Da unten, an der Eisenbahnlinie, liegt das kleine Dorf schon nachdunkel im Taltefel verunken. Das kleine Dorf mit seinem strengen Kirchlein und dem Platz davor, auf dem

wie Karpathiden die Alten stehen, die nie sterben zu müssen scheinen, und in dessen Mitte der Brunnen wie ein großes Tintenfah auszieht.

Ein Schauer der Traurigkeit durchzittert Frau Lia, wenn sie daran denkt, auch nur kurze Zeit an diesem Orte der lang-samen Agonie verbringen zu müssen. Um sich zu stärken, erhebt sie ihre Augen wieder zur Sonne.

Die rubintote Scheibe hängt jetzt am violetten Kristallbecher des Berggipfels. Einen Augenblick später und alles ist in flammende Rote getaucht, die langsam verflucht.

Aber das Licht bleibt in Frau Lia. Es blinkt aus ihren Augen, aus ihrem Haar und aus ihren Zähnen. Fast unbewußt öffnet sie den einen Koffer, nimmt das neue Kleid heraus und breitet es gegen den Himmel, von dem es rotig durchschimmert wird, wie eine verbläute Fahne der Jugend.

Und hier, in dieser Rische, in der sie sich schon des öfteren verwandelt hat, streift sie das abgetragene Kleid eines mühenollen Lebensjahres ab, und zieht das neue an.

„Für die Mutter“, flüstert sie. „Damit die Mutter mich noch immer jung und schön sieht.“ Aber sie fühlt, daß sie sich wohl auch ein wenig für sich selbst verwandelt, wie zum Beginn der neuen Jahreszeit die Vögel sich mit frischen Federn schmücken, um wieder Kraft zum Lebensflug zu gewinnen.

(Berechtigte Übersetzung von Heinz Ullmann.)

# Die Welt der Frau.

## Etwas Sticerei.

Originalzeichnung für das „Wiesbadener Tagblatt“.



Links: Westenbluse aus hindfarbenen Rohseide mit ganz dunkler, leichter Sticerei, gesmodte Ärmel.

Rechts: Einfaches Kleid aus grünem Seidenleinen mit etwas Sticerei. Gürtel und Knöpfe ebenfalls bestickt.

## Von weiblicher Tätigkeit zu tätiger Weiblichkeit.

Von Evaria Blume.

Eine Zeit, die krisenhaft in jeder Hinsicht ist, macht uns sicher, skeptisch, bereit zu glauben, daß die Ordnungen unseres Lebens nicht absolut sind, daß für alle Schwierigkeiten immer nur zeitweilige Lösungen sich anbieten können, und daß wir also immer wieder vor neuen Aufgaben stehen.

So sehen wir auch im Frauenleben einen neuen Entwicklungsabschnitt beginnen. Wir haben nämlich — zwar nicht begrifflich festlegbar, aber doch deutlich gefühlt — ein Bewußtsein der Unterschiede zwischen der Frau von gestern und der Frau von heute. Maßgebend für diese Unterschiedlichkeit ist die Einstellung zur Frauenbewegung. Sie läßt sich vielleicht kurz kennzeichnen in der wachsenden Befürchtung, daß die noch außen verlegte Tätigkeit der Frauen sie ihrer natürlichen Bestimmung entferne und so dem tiefsten und feinsten Wesen der Frau schade.

Zahllose Zeitgenossen äußern sich in dieser Richtung; einiges Wenige sei hier zitiert, das wichtig und schwerwiegend aus ethischer Besorgnis kommt. „Das große Vorrecht der Frau“, sagt P. Buis, „besteht darin, daß sie dienen darf, und zwar in jenem höchsten Sinne des Dienens, den es, als Weib letzten Endes nur noch mit der Allmütterlichkeit der Gottheit selbst, mit dem universalen Liebesbedürfnis des Absoluten in besonderer Weise gemein hat.“ Und wenn die Frau durch dieses Dienen-dürfen, durch das sie dem Religiösen, der reinen Liebe näher steht als der schweifende Mann, zur Erlöserin durch Liebe wird, hat sie ihre metaphysische Mission erfüllt. Die alte Hierarchie der Werte, die um dieser Mission willen die Subordination der Frau unter den Mann verlangt, ist durch die Frauenbewegung gefährdet, und damit — so muß man weiter schließen — die Mission und Aufgabe der Frau überhaupt.

Aus all diesen sich mehrenden Äußerungen klingt die gleiche ethische Besorgnis, daß die Frau, wenn sie die enge Sphäre des Häuslichen mit der Familie verläßt und in die ihrem Wesen fremde Welt der Sachlichkeit, der Norm, der Technik, der harten Notwendigkeit eintritt, dann nicht die Kraft hat, sich in dieser fremden Welt zu behaupten; daß sie nicht den Heimgedanken in die Welt trägt, sondern daß der

Heimgedanke in ihr stirbt, daß sie versachlicht und vermannlicht, statt zu den Lebensmächten hinzuzuführen, deren Verwalterin sie ist.

Die Werte, um die es sich hier handelt, sind zu wichtig, als daß wir nicht mit allem Ernst und aller Gewissenhaftigkeit ihnen prüfend nachgehen müßten. Um jener Werte und um unserer selbst willen. Zunächst wäre da zu fragen: welches ist die wahre Natur der Frau? Wir wissen heute, daß ein großer Teil dessen, was man als weibliche Wesenssubstanz ansah, durch die soziologischen Verhältnisse, durch die Kulturfrage und durch den sexuellen Buntstrom, durch das Ergänzungsbedürfnis des Mannes bedingt war. Ein Forscher wie Havelock Ellis erklärt als Ergebnis seiner vergleichenden Geschlechterpsychologie: „Die fundamentalen und wesentlichen Merkmale von Mann und Weib, wie sie vor allem Einfluß äußerer Umstände bestehen, haben wir nicht mit Sicherheit bestimmen können.“ Es bleibt doch eben so, daß weite Bezirke des Menschlichen Mann und Frau gemeinsam sind. Die Unterschiede reichen in Tiefen, die sich der berechnenden und wägenden Methode der Wissenschaft entziehen müssen, da sie nicht logisch und rational, sondern vital und irrational sind.

Gewiß wirkt sich Fraueneigenart am unmittelbarsten aus in Liebe, Ehe und Mutterchaft, Gebiete, die sich heute in ausgeprägtester Krise befinden. Die Krisis der Ehe hat, wenn nicht manche Anzeichen trügen, ihren Höhepunkt schon überschritten. Nicht aber überschritten ist der Tiefpunkt einer ungläublichen Verwilderung der erotischen Sitten. Wenn von der Abträglichkeit des Berufslebens für die Frau heute soviel die Rede ist — das Gebiet des Liebeslebens heutiger Prägung ist für ihr Wesen sicher nicht voll geringerer Gefahren. Eine Verherrlichung des Geschlechtlichen wie nie zuvor stellt es als das Lebensgebiet schlechthin dar. (Film, Theater, Buch, Psychoanalyse). Trotzdem verbindet sich damit eine Banalisierung des Liebeslebens, die zersetzend auf das wahre Wesen weiblicher Liebe wirkt. Es muß hier einmal ganz deutlich betont werden: für die Frau ist Geliebt werden und Lieben wichtiger als sexuelle Erlebnisse. Das Bedürfnis der Frau, sexuelle Beziehungen geistlich zu unterbauen, ist so stark, daß sie die geistlichen Beziehungen erachtet, wenn sie nicht vorhanden sind. Darum entern jedes nur sexuelle Erleben die Frau von sich selbst.

Es wird gesagt, daß durch die Selbständigkeit der Frau ihre Hingabefähigkeit leide. Dazu ist zu sagen, daß Hingabe als solche noch kein ethischer Wert ist — so wenig wie etwa Kraft oder Begeisterung an sich einen ethischen Wert darstellen. Die bewußte Frau ist in ihrer Hingabe vielleicht wählerischer geworden; sie ist aber so naturhaft und stark in ihr, daß sie eher die Gefahr des Sichverlierens an den Mann oder an die Kinder, der Persönlichkeitsvernichtung in sich trägt, als die gegenteilige der zu starken Selbstbehauptung. Von der Mütterlichkeit gilt das gleiche.

Wir leben augenblicklich in einer wahren Mütterlichkeitsromantik. Man tut heute vielfach so, als ob dem Muttersein als biologische Tatsache schon höchster ethischer Wert zuläme. Nicht dadurch, daß die Frau das Kind gebärt und aufzieht, sondern dadurch, daß sie in seelischen Beziehungen zu ihm tritt, wird Muttertum in die Sphäre des Sittlichen geführt. Ohne seelische und geistige Beziehungen zum Kinde bleibt das Verhältnis triebhaft. Wie jedes Menschen Aufgabe, ist die der Frau, das Triebhafte durch Vergessung und Befeehlung in die höhere Sphäre zu heben, wo die Herrschaft des Sittlichen beginnt. Das müssen wir uns doch eindringlich klar machen: niemals kann die Frau durch Ehe, durch Mann oder Kind etwas werden, wenn sie nicht etwas ist, wenn nicht leimhaft in ihr die Anlagen der Persönlichkeitswerdung vorgebildet sind durch Natur und Bildung. Wenn aber diese Keime überhaupt da sind, dann gibt es viele Sonnen, die sie entwickeln, viele Quellen, die sie nähren können.

Gewiß ist die heutige Berufssituation dem Empfinden der jüngeren Frauengeneration vielfach stark entgegen. Und sie hat Gründe genug für dieses Empfinden. Wir sind in eine Epoche eingetreten, die unter Ausbietung aller gesunden Kräfte die innere und äußere Neuordnung unseres völkischen Wesens erstrebt. Es gehört dabei zu den wesentlichen Voraussetzungen, daß wir die tiefsten und besten Kräfte unseres Volkstums dafür fruchtbar machen, sie nicht brach liegen lassen, sie auch nicht an Leistungen setzen, in

# Frühjahrsmodelle aus gemusterten Stoffen.

Originalzeichnung für das „Wiesbadener Tagblatt.“



Kleinarterter schwarz-grau-weißer Wollstoff in Schräger und gerader Jadenlage ist das moderne Material zu diesem Frühjahrsleid. Die dreieckigen Raglan-Ärmel mit angesehtenen Patten, die Blenden und der Gürtel sind aus ziegelrotem Stoff. Unter die Patten werden gerade Streifen aus weißem Visee geheset, welche die von der Mode unbedingt geforderte helle Belebung der Halspartie betonen. Auch an den Ärmelrändern ist ein Vorstoß aus Visee. Gürtelschnalle und Knöpfe in Silbermetall.

Flottes kariertes Kleid aus weißer Wolle mit gerade und schräg verarbeiteten Muster. Garnitur aus weißem Glasatze mit großer Schließe. Seidener Gürtel mit Metallhänge.

Strahlenkleid aus marineblauem, grobwebtem Wollstoff in welligem Effekt mit doppelten Epaulettes und in Jaden überhöpftem Vorderteil. Leder gestricter Schal aus blauer, grüner, gelber und orangefarbiger Wolle, dessen längeres Schleifenende am Vorderteil durchgezogen wird.

denen sie sich verschwendet. So strebt die junge Frauengeneration auch nicht mehr nach erweiterten Wirkungsmöglichkeiten und Rechten im äußeren Lebensbereich des Mannes. Sie will seine Arbeit ergänzen, denn sie ist sich der notwendigen Andersartigkeit der weiblichen Leistung im öffentlichen Leben bewusst.

Darum müssen wir auch dem Muttertum in einer zukünftigen Volkordnung eine weit höhere Stellung einräumen, als es sie gegenwärtig innehat. Die Mutter ist die Hauptstütze der Familie, die den Kindern den notwendigen Lebensunterhalt zu verschaffen hat, die sie unter einem verhängnisvollen Mißbrauch zu leiden, sie wird ihrem eigentlichen und inneren Beruf, der von niemanden und durch nichts ersetzt werden kann, entzogen. Aber erst die ausreichende, familienhaltende Entschädigung der Mütterarbeit wird der Vater wieder zum wirtschaftlichen Träger seines Familiens und gewährleistet vollkommenen Erziehung und Entwicklung des Nachwuchses mit Hilfe der sorgsamsten gemachten Mütter.

## Über Berufskrankheiten der Hausfrau.

Von Prof. Dr. von Drigalski (Berlin).

Als Mutter steht die Hausfrau den Kindern in jeder Beziehung am nächsten. Erkrankt zum Beispiel ein Kind an einer ansteckenden Krankheit, so ist die Mutter naturgemäß als seine Pflegerin der Anstreckung ausgesetzt, falls sie nicht gegen Keimen, Scharlach, Keuchhusten usw. nach selbstüberstandener Krankheit in der Jugend immun geworden ist. Bezieht sie außerdem die nötigen Kenntnisse über den Selbstschutz bei der Kinderpflege, so ist die Gefährdung überaus gering. Zu weiteren Ausführungen über diese Dinge mangelt hier der Raum. Es gibt aber auch eigentliche Berufskrankheiten der Hausfrau, über die etwas mehr gesagt sein soll. Eine gewisse Gefährdung und damit die Gefahr einer Berufskrankheit im engeren Sinne bringt für unsere Hausfrauen der Landstand mit sich, daß sie viel mehr, als sie vielleicht selbst wissen, mit Gasen zu tun haben. Die fleißige Hausfrau reinigt sehr viele Dinge selbst, und zwar „chemisch“, das heißt sie macht ausgedehnten Gebrauch von Fleckreinigungsmitteln. Aber wenn sie mit Benzin oder gar mit Äther hantiert, ist ihr nicht immer klar, daß sie es hier nicht nur mit Flüssigkeiten, sondern auch mit Gasen zu tun hat. Sobald sie die Flasche öffnet, werden die Ätherdämpfe flüchtig und können sich auch an einer weiter entfernten Flamme entzünden. Ähnlich steht es auch mit den vom Benzin ausgehenden flüchtigen Dämpfen. Diese Gase entflammen leicht am offenen Licht, am Herdfeuer, an der Gasparflamme, und es kommt dann zu jenen Explosionsunfällen, von denen wir immer wieder in der Zeitung lesen. Dabei die erste Forderung: Keine Benzin- oder Ätherflasche in einem Raum öffnen, in dem offenes Licht oder das Herdfeuer brennt!

Solche Gase sind aber auch keineswegs gleichgültig für den Organismus und ebensowenig sind es die Dämpfe, die von den an sich meist zweckmäßig zusammengesehten, nicht brennbaren Fleckwässern aufsteigen, die aber explosionsfähig und daher gefährlicher als Benzin und Äther sind. Wer häufig mit diesen Dingen zu tun hat, und diese Dämpfe einatmet, erleidet bestimmte gesundheitliche Schädigungen, auf die neuerdings mit Recht von erfahrenen Ärzten aufmerksam gemacht wird. Kinder sind besonders empfindlich für solche Einwirkungen. Die Forderung lautet also: Beim Waschen mit Fleckwässern die Fenster öffnen!

Auch in den Kleinwohnungen hat sich die Gasheizung im Kachelherd wie im Badeofen vielfach eingeführt. Es mögen damit für die Hausfrau gewisse Annehmlichkeiten verbunden sein. Doch muß man unbedingt fordern, daß diese begehrte Erleichterung Hand in Hand geht mit besonderer Sorgfalt in der Handhabung der Gasapparate. Die ganz unkluge Unfitt, das Gas am Gas Schlauch und nicht am Haupthahn abzusperrten, führt immer wieder dazu, daß beim Ablagen

des vom Zuleitungsrohr zum Gasherd führenden Schlauches Gas ausströmt. Gasvergiftung und Gasstod oder eine schwere Explosion sind oft die Folgen. Daher stets den Haupthahn am Metallrohr absperrten. Sobald es nach Gas riecht, die Fenster öffnen, den Raum verlassen und fort mit jedem offenen Licht. Unter keinen Umständen die Gasleitungen beim Verdacht auf Undichtigkeit „ableuchten.“

Leider sind die meisten Menschen sehr gleichgültig gegenüber geringen Gasverlusten. Aus undichten Gasschläuchen oder Gasböden können aber dauernd kleine Mengen von Gas ausströmen, die zwar nicht gleich zu einer Explosion oder zur Erstickung zu führen brauchen, die aber ständig eingeatmet, zu einer allmählichen chronischen Gasvergiftung oder, besser gesagt, Kohlenoxydvergiftung führen können. Das giftige Kohlenoxyd strömt aus, wenn der Gasheißer aufgedreht wird, Gas ausströmt und dann erst in ruhigem Tempo entzündet wird. Kohlenoxyd, der giftige Bestandteil des Gases, der bei ordnungsgemäßer Handhabung vollständig verbrennt und damit unschädlich wird, entsteht aber auch, wenn die brennende Gasflamme an zu großen Gefäßen (Wassertöpfen oder Kesseln) abgekühlt wird, oder wenn die Gefäße zu dicht über der Flamme stehen, so daß der Luftstrom zu gering

wird. Davon merkt die Hausfrau zunächst nichts, denn das giftige Kohlenoxyd riecht nicht. Es ist aber ganz zweifellos, daß die dauernde Einwirkung solcher kleinen Kohlenoxydmengen schädlich und selbst krankmachend wirkt, und man hat erst in neuester Zeit gelernt, solche allgemeinen Erscheinungen von Schwäche, Absteife, Kopfschmerzen, nervösen Beschwerden, verminderter Leistungsfähigkeit und schwerer Blutarmut richtig zu deuten. Die Gasflamme am Gasherd muß flackern und ohne Ruß brennen, nur die Flammenspitze soll den Topfboden berühren. Dann ist auch die Heizkraft am größten. Die Kleinfische sollte man immer gut lüften, beim Plätten und Waschen mit Gas, aber stets die Fenster weit aufhalten. Einer anderen Gefahr sei noch rasch gedacht. Unsere Gasbadeöfen sind im allgemeinen vortrefflich durchstrukturiert, sie selbst aber in einem kleinen Badezimmer nicht im Raum selber angebracht sein. Wird der Luftabzug einmal zufällig verstopft oder tritt durch Winddruck im Schornstein eine eckeläufige Luftbewegung ein, dann sind Kohlenoxydvergiftungen auch bei sonst ordnungsmäßiger Anlage möglich. In kleinen Badezimmern ist daher, solange die Flamme brennt, Lüftung durch das Fenster notwendig; auch sollte das heiße Bad hier nur im gut entlüfteten Raum genommen werden.

# Der Jugendfreund.

## EINE REISE, DIE NICHT ZUM ZIEL FÜHRTE.

Seit zwei Jahren arbeitete Ludwig in einem Kontor, das Verbindungen mit Übersee hatte.

Die Ferne reizte den jungen Menschen, und am liebsten wäre er sofort mit dem nächsten Dampfer herübergefahren. Aber leider ging das nicht. Erst mußte er seine Lehrzeit



Die Mitte der Kiste wollte Ludwig für sich als „Stippl“ behalten.

beenden. Dann hatte er kein Geld zur Überfahrt. Das mußte erst verdient werden, und bis er so viel beisammen hatte, daß es zur Reise reichte, würden Jahre vergehen.

Ludwig begann aber doch mit Reisevorbereitungen. Er trieb in seiner Freizeit tüchtig Englisch und las alle nur erreichbaren Schriften über Amerika, über dessen Finanzgrößen, darüber, wie diese Geldmagnaten als kleine Leute angefangen und durch Klugheit und Fleiß sich heraufgearbeitet hatten, sodaß ihre Namen nicht nur in der neuen Welt, sondern auch in ganz Europa mit Achtung und Ehrfurcht genannt wurden.

Dann trat Ludwig einem Sportverein bei. Er wollte seinen Körper stärken. Ludwig wußte, daß in seinem andern Lande der Sport in so hohem Ansehen stand wie gerade in Amerika und daß man durch gute Sportleistungen den Leuten drüben imponierte.

Die Zeit verging Ludwig trotz seiner Arbeit im Büro, trotz seinem Studium der englischen Sprache, trotz seiner regen Sportbetätigung, gar zu langsam. Er sann darüber nach, ob sich nicht ein Weg finden ließe, der ihn schneller an sein ersehntes Ziel brachte. Da kam ihm der Zufall zu Hilfe. Er las in einer Tageszeitung, daß zwei Jungen von 14 Jahren in eine große Kiste getrocknet seien, um sich als Frachtgut nach Amerika befördern zu lassen. Aber die waren 14 Jahre alt gewesen, und da hatte ihnen wohl die nötige Überfahrt für alle Eventualitäten gefehlt. Sie wurden schon am Ausgangshafen entsetzt und auf Benachrichtigung der Polizei von Müttern heimgeholt. Er, Ludwig, war aber fast 18 Jahre alt und er würde die Sache natürlich schlauer anfangen. Seinem besten Freund Jakob mußte er sich natürlich anvertrauen, denn er brauchte dessen Hilfe zur Ausführung des Fluchtplanes. Der Freund würde ihn nicht verraten.

Damit den Eltern Ludwigs das plötzliche Fortbleiben des Sohnes nicht auffiel, wurde ihnen erzählt, die Freunde hätten von ihrem gemeinsamen Chef einen fünfjährigen Urlaub erhalten, den sie zu einer Wanderung benutzen wollten. Ludwig hatte sich auf dem Fabrikhof seiner Firma eine riesengroße Kiste ausgeliegt, die er nun mit reichlich Holzwole auspolsterte. Den Frachtbrief stellte er sich selber aus. Als Inhalt gab er an „Diverses“.

Der Abend vor der „Abreise“ war gekommen. Zu Hause mußte Ludwig die Ep- und Trinkvorräte, die seine Mutter ihm zur „Wanderung“ beigestellt hatte. Ludwig meinte, es sei zu wenig. Mutter solle man noch einen tüchtigen Schinken und eine Dowerwurrt mitgeben. „Junge, du tust ja so, als ob die Fahrt nach Amerika ginge“, sagte ahnungslos die Mutter und gab ihm das Gewünschte noch zu.

Die Freunde sagten, sie wollten schon um 4 Uhr früh loswandern, und deshalb verabschiedete sich Ludwig gleich am Abend von den Eltern. Vom Vater trennte er sich mit einem Händedruck. Die Mutter nahm er jedoch zärtlich in den Arm, worüber diese recht erkaunt war, denn in dem Alter pflegen Söhne nicht zärtlich zu sein und ihr Ludwig nun schon gar nicht.

Als die Eltern sich zurückgezogen hatten, eilte Ludwig auf den Boden, um sich Vaters Schlüsseln zu holen. Dann packte er die Sachen, die er mitnehmen wollte. Um 3 Uhr sollte Jakob mit einer Autodrohse kommen. Jetzt war es 11 Uhr. Es lohnte sich eigentlich gar nicht in das Bett

zu gehen. Aber dann würde der Mutter womöglich das unbenutzte Bett auffallen.

Also stieg er aus den Kleidern und hinein ins Bett. Er schlief gar natürlich nicht zu denken. Um 2 Uhr eroberte Ludwig sich wieder, duschte kalt im Badezimmer und zog sich an. Aus der Holierflasche, die die Mutter ihm ins Schlafzimmer gestellt hatte, damit er am Morgen vor seiner „Wanderung“ was Warmes in den Magen bekäme, nahm er einen Schluck heißen Kaffee, der ihn frisch und munter machte. Er trat ans Fenster. Es dämmerte eben. Und da kam ja auch ein Auto. Ob Jakob darin saß? Richtig, das Auto hielt an der Straßenecke und Jakob entstieg ihm. Beschlich Ludwig sich fort. An der Haustür stand der Fremde und half ihm das Gepäck in die Drohse tragen. Als er sich in Bewegung setzte, armeten die Freunde auf, denn es war ihnen doch bange gewesen, daß im letzten Augenblicke noch etwas dazwischen käme.

Auf den Fabrikhof kamen sie ohne Schwierigkeit, denn der Wärter kannte sie. Die Reisetasche stand in einer Ecke des großen Verladebühnens. Dort hin brachten Ludwig und Jakob die Sachen und verstaute sie vorzüglich in den Ecken der Kiste. Die Mitte wollte Ludwig für sich als „Stippl“ behalten. Dann umarmten sich die Freunde schweigend. Sollten sie sich auch im letzten Augenblicke noch sagen? Hatten sie doch vorher alles genau besprochen. Ludwig stieg in die Kiste. Jakob legte vorzüglich eine dicke Lage Holzwole über ihn und vernagelte sorgfältig die Kiste. Um 7 Uhr läutete er eine Speditionsfirma an. Es sei sofort eine Kiste abzuholen, die den morgen nach New York abgehenden Dampfer erreichen müßte. Es stehe auf eine verspätete Lieferung eine hohe Konventionalstrafe! Die Speditionsfirma ließ die Kiste auch sogleich abholen. Jakob beach-



Der Schiffszimmermann öffnete den Deckel, und heraus kroch ein jämmerlich zerkünderes Büchlein.

sichtigte das Aufladen und bot, sie nicht zu werfen, sondern vorsorglich hinzustellen. Na, aber wie das so geht, die Kiste wurde tüchtig gestudert, und der arme Ludwig ordentlich durchgeschüttelt und durchgerüttelt. Das Frachtgut erreichte rechtzeitig den Dampfer, es wurde hochgewunden, dann in den Packraum heruntergelassen und stand nun mit vielen andern Gepäcksstücken im Bauch des Ozeantiefen.

Aber so schlau auch Ludwig zu Werke gegangen war, einen Fehler hatte er doch gemacht. Er hatte nicht den Frachtbrief bezahlt! Das wurde nach etwa 3 Tagen von den Eltern durch die Speditionsfirma erhoben. Sie erkannten auf dem Duplikatfrachtbrief die Handschrift des Sohnes. Die Geschichte kam ihnen nicht geheuer vor. Sie läuteten die Firma an, bei der ihr Sohn lernte. Da stellte es sich dann heraus, daß Jakob Ludwig wegen Krankheit entschuldigt hatte, daß es keinen Urlaub gegeben hätte. Was blieb da Jakob übrig, als die volle Wahrheit zu gestehen! Die arme Mutter sah nun ihren einzigen Sohn bereits erstickt! Um die Mutter über das Schicksal des Sohnes zu beruhigen, entschloß sich der Vater ein Radiotelegramm an den betreffenden Dampfer zu senden, das bei seiner Ankunft viel Heiterkeit auf dem Dampfer erregte. Kapitän und Steuermann gingen in den Packraum und nach einigem Suchen fanden sie die Kiste, in der Ludwig sitzen oder liegen mußte. Der Schiffszimmermann kam und öffnete den Deckel, und heraus kroch ein armeneliges Büchlein, voller Beulen, voll blauer Flecke, beschmutzt von der häßlichen Seetrunkheit, ganz kaltsau und der Strafe harrend, die über ihn kommen mußte! „Na, alter Junge, du scheinst mir schon bestraft genug zu sein! Im übrigen ist es die Sache der Eltern, die du Leuten zu lesen. Du kannst nach dem Zwischenfall gehen, nachdem du oben auf Deck dir eine Rafe voll frischer Luft geholt hast! In New York wirst du aber sofort auf das dort heimgehende Schiff verstaunt!“ — Den geängstigten Eltern antwortete der Kapitän mittels Radiotelegramm: „Junge wohlauf, kommt mit dem nächsten Schiff zurück!“

Es ist eine saule Sache in einer Kiste zu reisen! Es ist besser, ein wenig zu warten um dann als Passagier die Reise zu machen.

Der arme Ludwig wurde zu Haus weiblich ausgelacht und erhielt den Spitznamen „Amerikafahrer“.

Bei de innere

un bern bur

ber ner en

|   |   |   |
|---|---|---|
| A | A | A |
| E | E | E |
| J | J | J |
| L | L | L |
| T | T | T |

Grädige Kage ist gan „Wo, S

Widrigensfall „Ich betel nadi! Gib! „Das ist irgend einen kante?“ „Selbstvo Schulze.“

Columbus 19 „Komm i der Karte, v Willi tu Und nu bei?“ Die Klaf



# Rätsel und Spiele.



# Schach-Spalte.

Bearbeitet von Gustav Mohr.

## Kreis-Rebus.



Bei der Zusammenstellung des Sinnspruchs zeigt die innere Figur den Weg, wenn der Anfang gefunden ist.

## Rätselsprung.

|      |      |      |      |      |       |      |       |
|------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| un   | de   | wer  | ver  | in   | stirn | der  | zeigt |
| bera | ge   | ne   | mei  | sich | be    |      |       |
| bur  | den  | ge   | ben  | gehe | der   | fang | erst  |
|      |      |      | ster | gei  |       |      |       |
| ber  | bung | hö   | ben  | hre  | heit  | kann | ge    |
| ner  | voll | ster | unb  | sch  | frei  |      |       |
| en   | nach | rei  | he   | ge   | uns   | das  | nur   |

## Magisches Quadrat.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| A | A | A | A | E |
| E | E | E | E | E |
| J | J | K | K | K |
| L | L | M | S | S |
| T | T | T | Z | Z |

Die Buchstaben sind so zu verteilen, daß sich senkrecht und waagrecht gleiche Wörter folgender Bedeutung ergeben:

1. Gebäck.
2. bekannter Weigenbauer.
3. Haustier.
4. Gynnenbung.
5. kleine Teichschleusen.

## Veränderung.

Es verkünden den Herbst die Blumen mit t, Ein bekannter Schlachtort ist's Wort mit p.

## Silben-Rätsel.

- am — ar — ben — bir — burg —  
 cho — de — de — den — dol — dol —  
 — dorf — ein — eu — eu — fal —  
 fel — ga — gans — ge — ge — gim —  
 — i — in — ir — kas — ke — ki —  
 kis — kul — la — land — lar — le —  
 — le — len — lers — lohn — lu —  
 lu — lus — ma — me — mel — mel —  
 — na — ne — ne — nel — o —  
 pa — pel — po — ra — rie — ris —  
 — ro — rös — sa — sart — sel —  
 sen — ser — spes — sprung — te —  
 — ter — truf — tür — un — wal —  
 wild — wur — xas — zel — zers.

Aus diesen Silben sind 28 Wörter zu bilden, deren erste und letzte Buchstaben einen Spruch ergeben.

Die Wörter bedeuten:

1. Wasservogel, 2. Figur aus „Aida“, 3. Gebirge in Franken, 4. europäische Insel, 5. japanischer Hafen, 6. Münze, 7. Liebertompost, 8. schweizerisches Gebirge, 9. Baumteil, 10. Erbteil, 11. Evangelist, 12. Edelstein, 13. Blütenstand, 14. Stadt in Westfalen, 15. Rästel, 16. Gewürz, 17. Bortort von Wien, 18. Krankheit, 19. Pilzart, 20. Vogel, 21. unbewohnte Gegend, 22. deutscher Dichter, 23. Teil Mantels, 24. Säugetier, 25. römischer Feldherr, 26. Staat in Nordamerika, 27. Muie, 28. Kanton der Schweiz.

## Am Hafen.

Drei-eins tasseln, Ketten klirren,  
Um die großen Vier-zwei schwirren  
Reinichen, deren eigne Kraft  
Nicht die schwere Arbeit schafft.  
Und durch Eins-zwei und Gerüche  
Dringen Lärm und Rufe — Flüche.  
Angstlich liegt mit lautem Schrei  
's ganze Rästelwort herbei.

## Vielseitig.

Ich bin beim Verkehr, auch beim Trinken bekannt,  
Dazu als Kanton im Schweizer Land.

## Auflösungen aus voriger Nummer.

**Kreuzwort-Rätsel:** Waagrecht: 1. Achat, 5. As, 7. Natur, 8. Elefant, 12. Tasse. Senkrecht: 1. Rin, 2. Hut, 3. Tau, 4. Ruder, 6. Stute, 9. Lot, 10. Fiß, 11. nie. — **Rätselsprung:** Rästel. Wie herrlich leuchtet nur die Natur! Wie glänzt die Sonne! Wie lacht die Flur! Es bringen Blüten aus jedem Zweig und tausend Stimmen aus dem Geträuch und Freud' und Sonne aus jeder Brust. O Erb', o Sonne! O Glück, o Lust! Goethe. — **Magisches Quadrat:** Pilot, Ibero, Feier, Drest, Lorte. — **Silben-Rästel:** 1. Fallstirn, 2. Releba, 3. Urach, 4. Culengebirge, 5. Seirat, 6. Katal, 7. Indra, 8. Eisbein, 9. Datzig, 10. Einwand, 11. Rotzunge, 12. Untenwalden, 13. Nachgall, 14. Dohle, 15. Frauenlob, 16. Muie, 17. Union, 18. Curipides, 19. Hügel, 20. Maste, 21. Uhu, 22. Falstaff. Früh nieder und früh auf, machst lang den Lebenslauf. — **Pyramiden-Rästel:** E, er, Ire, Eier, Feier, Friede, Fieber.

# Lüftung G.P.N.



## Indizienbeweis.

„Gnädige Frau, ich muß zum Arzt gehen, mein rechtes Auge ist ganz geschwollen.“  
„Aha, Sie haben durch's Schlüsselloch Zug bekommen.“

## Widrigensfalls...

„Ich bekomme seit einiger Zeit häufig Drohbrieife über-macht! Gibt es denn kein Mittel, sich dagegen zu wehren?“  
„Das ist eine sehr ernste Angelegenheit! Haben Sie denn irgend einen Verdacht, wer die Briefe geschrieben haben könnte?“

„Selbstverständlich — das Möbelabzahlungsgeschäft Schulze.“

## Columbus 1833.

„Komm mal nach vorn, Willi Krause, und zeige mir an der Karte, wo Amerika liegt!“  
„Willi tut es.“

„Und nun, Kinder, sagt mir mal, wer Amerika entdeckt hat?“

Die Klasse einstimmig: „Willi Krause!“



## Stolz.

„Ich beabsichtige meiner Tochter als Mitgift fünfzig Rikke mitzugeben, und was haben Sie in die Waagschale zu werfen?“  
„Reinen urakten Namen!“  
„Wie heißen Sie denn?“  
„Adam!“

## Auch ein Grund.

„Ich begreife nicht, daß ihr Frauen euch immer so pudern und schminken müßt!“  
„Nun, einfach darum, weil ihr Männer nicht die unge-schminkte Wahrheit vertragen könnt!“

## Der Gelehrte.

Bei einer Gesellschaft sah der berühmte Wissenschaftler neben einer entzückenden jungen Dame.  
„Erinnern Sie sich noch an mich?“ begann sie das Ge-spräch. „Vor fünf Jahren fragten Sie mich, ob ich Ihre Frau werden wolle.“

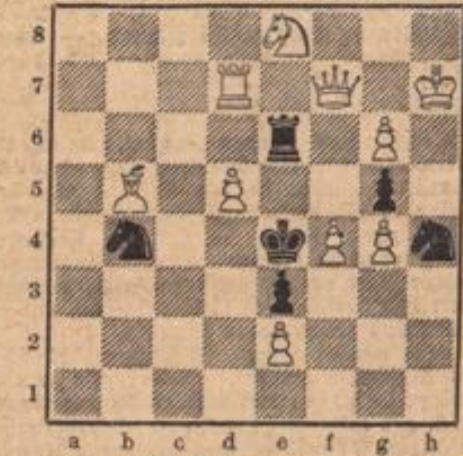
„So?“ sagte darauf der Professor, „und sind Sie es ge-worden?“

## Gefährlich.

Er: „Viebling, auf dem Wege zur Sparrasse gehst du doch an dem neuen Hutgeschäft vorbei!“  
Sie: „Ja, Schatz?“  
Er: „Bitte, tu mir den Gefallen, geh vorbei!“

## Nr. 39. H. Hemming.

IV. ehrende Erwähnung „Leisure Hour 1901“.



Weiß: Kh7, Df7, Td7, Lb5, Se8, Bd5, e2, f4, g4, g6.  
Schwarz: Ke4, Te6, Sb4, h4, Be3, g5.  
Matt in 2 Zügen.

## Nr. 40. B. Hülsen.

III. Preis „Elmira Telegram“ 1883.



Weiß: Kf2, Dd7, Tg5, h3, Ld2, Sb3, c1, Bf4, g2, h5.  
Schwarz: Ke4, Lb4, f5, Se1, fl, Bb7, c6, e5, g5.  
Matt in 2 Zügen.

Die Idee des Königsgambits besteht darin, daß man nach dem Zuge 1. e2—e4, e7—e5 den feindlichen Bauern e5 von seinem Platze durch Aufopferung eines Bauern f2—f4 zu entfernen und nach einem Feldzuge zu bringen sucht, auf welchem er leicht angegriffen, aber nur schwer verteidigt werden kann. Schwarz ist zwar nicht gezwungen, den angebotenen Bauern zu nehmen, man ist jedoch in der Theorie allgemein der Ansicht, daß die Annahme des Gambits ihm sogar zum Vorteile gereichen müsse. Die Verteidigung ist allerdings schwierig, denn sie erfordert gewöhnlich die Züge g7—g5, Lf8—g7, h7—h6, wobei die Entwicklung des Turmes h8 und des Springers g8 sehr behindert wird. Die ersten Züge, von denen der Nachziehende, ohne sein numerisches Uebergewicht zu verlieren, nicht abweichen darf, lassen sich hier genauer vorschreiben, als bei irgend einer anderen Eröffnung. Weiß hingegen wird nicht allein seine Bauern in der Mitte zu einem geschlossenen Spiele vereinigen, sondern behält auch die Fähigkeit, namentlich wegen der vielfach gegen den Punkt f7 zu richtenden Angriffe, sogleich zu einer Figurenpartie überzugehen. Der Gambitangriff vereinigt daher im Allgemeinen die Vorteile eines geschlossenen und eines freien Spiels und beschränkt den Gegner ungemein lange auf einen sehr geringen Wirkungskreis. Durch die Aufopferung des Königspringers kann diesem Spiele sogar in manchen Fällen eine noch erhöhte Lebendigkeit verliehen werden. Charakteristisch ist auch für viele Fälle das Anziehen und Wegschaffen der Bauern auf der Seite des Königs, damit der Damenläufer nicht zu lange behindert werde. Für die Praxis wiegt durchschnittlich der Angriff des dargebrachten Opfers auf oder es werden etwa ebenso viele Spiele im Angriff als in der Verteidigung gewonnen. Nach der Annahme des Gambits droht dem Anziehenden ein gefährliches Schach. Daher muß der erste freie Zug dazu benutzt werden, dem König Platz zu machen, d. h. es muß der Läufer f1 bewegt werden oder der Springer g1—f3 muß das Schach decken. Diese beiden Arten, das Läufergambit und das Springer-gambit, sind die gewöhnlichsten und stärksten. Der Angriff wird aber sehr bald auf Schwarz übergehen.

Partie Nr. 22. Gespielt in Hollywood als Blindlingspartie am 18. November 1932. — Spanisch.

Weiß: Dr. Aljechin, Schwarz: Borochow.

1. e4—e5, 2. Sf3—Sc6, 3. Lb5—a6, 4. La4—Sf6, 5. 0-0—Sx e4, 6. b4—b5, 7. b3—d5, 8. Sf x e5—Sx e5, 9. d x e5—La6, 10. a4—Sc5, 11. Sd2—Le7, 12. De2—c6, 13. c3—Sx b3, 14. Sx b3—hx a4, 15. Sd4!—Ld7, 16. e6!—fx e6, 17. Ta4—De8, 18. Tel—Kf7, 19. Sf5!—Te8, 21. Sxg7!—Tf8, 22. Tg4—Kh8, 23. Te3—e5, 24. Se6! Aufgegeben.

Bemerkungen: 5. ... Sx e4. Die offene Verteidigung der Spanischen Partie. Mit ihr erhält Schwarz meistens ein gutes Figurenschach. 8. Sx e5. Eine theoretische Ausgrabung. 9. ... Le6. Am besten geschieht ... Lb7. Dr. Lasker schlägt 9. ... c6 vor. 10. a4. In Betracht kommt hier Le3, um den Vorstoß f5 folgen zu lassen. 14. Sx b3. Der weiße Königs-läufer ist verschwunden, aber Weiß hat dafür andere positionelle Trümper. So ist c5 recht schwach. 14. ... b x a4. Damit fördert Schwarz nur das gegnerische Spiel, statt an die eigne Entwicklung zu denken. 15. Sd4! Ausgezeichnet gespielt. Das Wiedernehmen der Bauern eilt gar nicht. 15. ... Ld7 so gut wie erzwungen. 16. e6! Brillant und logisch. 17. Durch seine Drohungen hat Weiß die schwarzen Figuren zurückgedrängt und bedroht nun den feindlichen Damenläufer. 17. ... De8. Dieser Zug ist zur Verteidigung der Bauern e6 und c6 notwendig. 18. Kf7. Dieser Versuch die Beute zu erhalten ist verderblich. 23. Tg4. Das schnelle Eingreifen des Turmes al über a4 ist bemerkenswert. 23. ... e5. Nun kommt noch die Reserve-Artillerie. 24. Se6! Zum Schluß noch eine problematische Wendung.

# Flygiene und Fleilkunde.

## Mahlzeiten mit oder ohne Getränke?

Wasserabsonderung muß ersetzt werden. — Ein Schluck beim Essen schadet nichts. — Flüssigkeitsaufnahme durch Obst und Gemüse.

Von Dr. Paul Beder.

Viele Menschen sind so daran gewöhnt, zum Essen irgend etwas zu trinken, daß sie eine Mahlzeit nicht als vollständig empfinden würden, wenn sie kein Getränk dazu bekämen. Andere halten es für unbedingt schädlich, beim Essen zu trinken. Eine zweite Frage ist, wieviel Flüssigkeit der Mensch überhaupt zu sich nehmen muß, um gesund zu bleiben, und in welcher Form sie ihm am besten zugeführt wird. Um diese Frage richtig beantworten zu können, muß man auf den Gesamtorganismus etwas näher eingehen.

Bekanntlich werden etwa 70 Prozent des Körpergewichts aus Flüssigkeit gebildet. Wenn also ein Mensch 70 Kilo wiegt, so macht die Flüssigkeitsmenge annähernd 50 Kilo, d. h. also ebensoviel Liter, aus. Die Verteilung der Flüssigkeit in den einzelnen Geweben und Körperteilen ist natürlich verschieden; so enthält zum Beispiel das Gehirn der Zähne nur 2 Prozent Flüssigkeit, während der Speichel aus 90 Prozent Flüssigkeit besteht und das Blut 80 Prozent Wasser aufweist. Diese Flüssigkeitsmenge muß immer in ungefähr gleicher Höhe gehalten werden, damit der ganze Lebensvorgang sich ungehindert abspielen kann. Es ist erspart worden, daß ein erwachsener Mensch täglich durch Haut und Nieren etwa 3 1/2 Liter Wasser absondert, eine Menge, die natürlich schwankend ist, je nach Nahrungsaufnahme, Temperatur, Bewegung usw., doch muß immer die entsprechende Flüssigkeitsmenge wieder zugeführt werden.

An sich soll der Mensch also eine Flüssigkeitsmenge von 3 1/2 Liter täglich zu sich nehmen, aber es wäre unklug, diese Menge nun etwa in Form von Wasser zu trinken. Das könnte besonders an heißen Tagen recht unangenehm werden, denn je mehr wir trinken, um so mehr schwitzt der Körper, was durchaus nicht angenehm ist.

Eine Vorsichtsmäßnahme sollen wir beim Trinken stets anwenden: nichts sehr Kaltes zu trinken. Der Magen verlangt eine gewisse Temperatur, um richtig arbeiten zu können; wenn die Amerikaner größtenteils magenleidend sind, so beruht das teilweise darauf, daß sie bekanntlich Eisgetränke und Eis an heißen Tagen im Übermaß zu sich nehmen.

Wenn man beim Essen trinkt, soll man es nicht tun, um damit das Essen hinunterzuspülen, weil man dadurch dazu verleitet wird, die Speisen nicht richtig zu kauen. Daraus kommt wohl die Ansicht vieler, daß es schädlich sei, beim Essen zu trinken. Wenn man aber zwischen den Bissen einen Schluck trinkt, wird es einem nicht schaden.

Besonders günstig ist es, am frühen Morgen vor dem Frühstück ein Glas frisches Wasser zu trinken; das spült den ganzen Organismus durch und hat sich schon oft als beste Arznei erwiesen.

Daß wir es nicht nötig haben, 3 1/2 Liter täglich zu trinken, lehrt uns die Erwägung, daß wir ja durch Kaffee, Tee, Suppen und durch die Nahrung selbst große Flüssigkeit zu uns nehmen. Zum Beispiel enthält eine Gurle 95 Prozent Wasser, das ist also ein guter Durststiller im Sommer. Auch Spargel, Kohl, Salat, Radieschen, Rhabarber, Tomaten versehen uns mit reichlich Flüssigkeit, die außerdem mit Vitaminen angereichert ist, so daß wir uns bei ihrem Genuß besser fühlen, als wenn wir uns nur an Wasser oder andere Getränke halten müßten. Sederfalls erreichen wir durch ausgiebige Gemüse- und Obstnahrung, daß unser Organismus regelmäßig richtig durchgespült wird; das ist lebenswichtig für uns, und bei solcher Diät werden wir uns wohl fühlen.

## Die häufigsten Schulkrankheiten.

Von Sanitätsrat Dr. Poelschau.

Für die Verhütung der Verbreitung übertragbarer Krankheiten durch die Schulen kommt im allgemeinen eine verhältnismäßig kleine Anzahl epidemischer Erkrankungen in Betracht.

Die Nase zu verstopfen die meisten Klassenepidemien und werden fast ausschließlich durch die Schule weiterverbreitet. Sie befallen die Kinder meist im 1. oder 2. Schuljahre. In Großstädten haben 50 bis 60 Prozent der Schulkinder die Krankheit bei der Einschulung schon hinter sich, meistens weil sie durch ältere, schulpflichtige Geschwister angesteckt wurden, welche die Krankheit in der Schule erworben hatten. Hierin liegt die Hauptgefahr der Keimübertragung, die für Kinder von ein bis zwei Jahren durch das häufige Hingutreten einer Lungenentzündung lebensgefährlich sind. In dieser Altersstufe sterben in manchen Jahren an Masern mehr Kinder als an Scharlach und Diphtherie. Der Zeitraum zwischen der Ansteckung und dem Ausbrechen der ersten Krankheitserscheinungen, die sogenannte Inkubationszeit, beträgt bei Masern 10 bis 12 Tage, die Krankheit ist jedoch schon gegen Ende dieser Zeit, also noch ehe Krankheitserscheinungen aufgetreten sind, ansteckend. Deshalb sind bei ihr auch Vorbeugungsmittel, wie Isolierung Erkrankter und Klassenabschlüssen zwecklos, sie kommen immer zu spät und können eine Epidemie nicht verhüten.

Im Gegensatz zu dem schleichenden Krankheitsbeginn der Masern erfolgt der Ausbruch der Krankheit beim Scharlach plötzlich mit hohem Fieber, Erbrechen und Halschmerzen, die durch eine eitrige Entzündung der Mandeln verursacht sind. Der Verlauf ist oft recht schwer und hat häufig Eiterungen des Gehirngans, Herklappenfehler oder Nierenentzündung zur Folge; es kommen jedoch auch ganz leichte Fälle vor, die manchmal übersehen und erst durch die nach einigen Wochen auftretende Hautabscuppung entdeckt werden. Diese unbeachteten Fälle begünstigen die Ausbreitung der Krankheit sehr.

Für die Erkennung der Diphtherie, die mit Belägen im Halse einhergeht, ist der Nachweis des Diphtheriebazillus im Rachenabstrich entscheidend. Die Wiederzulassung zum

Unterricht darf erst erfolgen, wenn sich im Rachenabstrich keine Bazillen mehr finden.

Die sehr ansteckenden Windpocken verlaufen meist leicht, ebenso die mit einem malarialähnlichen Ausschlag einhergehenden Keim. Dasselbe gilt für den Mumps (Ziegenpeter), der durch eine Entzündung der Ohrspeicheldrüse verursacht wird.

Der Keuchhusten, dessen Erreger bekannt ist, verursacht im 1. Lebensjahre die meisten Todesfälle von allen Infektionskrankheiten. Für ältere Kinder ist er nicht mehr so gefährlich, dauert jedoch mehrere Monate an. Das häufigste Auftreten der Keuchhustenkrankheit in manchen Orten Deutschlands hat im letzten Jahre viel Beachtung hervorgerufen. Einzelne Fälle pflegen in jedem Sommer vorzukommen. Besonders bedroht sind die ersten drei Lebensjahre, jedoch erkranken auch ältere Kinder und Erwachsene. Die Krankheit, eine Infektion des Rückenmarkes, führt oft zum Tode oder zu schweren Lähmungen der Extremitäten.

Ermahnt werden müssen auch noch die unter der Schuljugend sehr verbreitete Infektion mit *Madenwürmern* (*Oxyuren*), die durch eine Würmer hervorgerufene Krätze und die durch Kopfpläuse verursachte Entzündung der Kopfhaut.

In Zeiten, in denen Epidemien herrschen, sollten folgende Vorschriften allgemein hygienischer Art den Kindern immer wieder eingepflegt werden:

Nicht küssen, enge körperliche Berührung nach Möglichkeit vermeiden, keine fremden Trinkgefäße benutzen, nicht vom Frühstück des Schulkameraden abbeissen, sich nicht anhalten lassen und beim Husten selbst ein Taschentuch vor den Mund halten; kein fremdes Taschentuch und nur eigenen Kamm und Bürste benutzen. Die Hände häufig, besonders vor den Mahlzeiten, gründlich mit Seife waschen, häufig den Mund spülen und gurgeln; besonders morgens, abends und nach der Heimkehr aus der Schule, und die Zähne gut pflegen!

## Wie heilt eine Wunde?

Von Dr. med. Otto Tschernhart (Freiburg).

Als erstes Zeichen einer Verletzung fließt aus der Wunde Blut, sowohl bei den schwersten, tödlichen Verletzungen (Schuß) als auch bei den kleinsten Schnittwunden. Durch das ausfließende Blut hat die Natur schon das Heilwerkzeug eingeleitet, denn dieses sucht die etwa eingedrungenen schmutzigen und schädlichen Stoffe aus der Wunde wegzuspülen, also die überaus nötige Reinigung zu bewirken.

Bald gerinnen an der Luft gewisse salzige Bestandteile des Blutes (Fibrin) und bilden einen Pfropfen, „Schorf“ genannt, der die Wunde nach außen abschließt und sie dadurch vor Verunreinigung, vor Druck und Stoß schützt.

Durch jede Verletzung sind aber auch viele kleine Blutgefäße zerrissen (daher die Blutung), die unseren Körper in unzähliger Menge als Äußerer Verzweigungen des Blutgefäßsystems wie eine Rohrleitung durchziehen. Man denke nun, wenn irgendwo z. B. ein Wasserrohr platzt: Sofort muß der Haupthahn geschlossen und die ganze Leitung stillgelegt werden. Der durch die Verwundung unterbrochene Blutumlauf aber darf keinen Augenblick stillstehen, weil sonst das Leben überhaupt aufhört.

Wie hilft sich nun die Natur? Durch das geronnene Blut, den Schorf, verstopft sich einfach die verletzte Stelle ganz von selbst, und es bilden sich in der Umgebung neue kleine Blutgefäße, welche die verstopfte Ader ersetzen und den Blutumlauf übernehmen. Bald findet sogar noch eine bedeutend vermehrte Blutzufuhr statt, damit möglichst schnell neue Gewebezellen und neues Fleisch erzeugt werden können; denn Blut ist der „Lebenssaft“, aus dem alle anderen Gebilde des Körpers entstehen. Durch vermehrten

Blutzufluß ist auch die Umgebung der Wunde gerötet, angeschwollen und sehr warm.

Ist endlich das neue Gewebe fertig und eine frische Haut darüber gebildet, dann hat der Schorf seine Schuldigkeit als Beschützer getan; er fällt ab. Das alles geschieht die fürsorgliche Mutter Natur ganz von selbst ohne Hilfe. Beim gelehrtesten medizinischen Professor findet die Heilung nicht vollkommener statt als beim wilden Volke.

Nun kommen aber auch Wunden vor, bei denen gleich die erste Reinigung durch ausfließendes Blut fehlt. Namentlich bei starken Quetschungen töllen sich die zermalmt Blutgefäße zusammen und verschließen sich schnell durch Gerinnel, so daß diese Wunden fast gar nicht bluten. Daher unterbleibt die durch das fließende Blut stattfindende Waspüllung von Schmutz und Infektionsstoffen, was den Verlehten eines heilsamen Schutzes beraubt.

Die Folgen zeigen sich bald. Die Wunde fängt an zu eitern, und die Eitererreger, diese bösen Feinde unseres Lebens, suchen das in Bildung begriffene neue Gewebe zu zerstören, scheiden sogar noch gefährliche Gifte aus.

Aber nun treten in unserem Körper wunderbare Schutzkräfte auf, die mit den Eitererregern einen wütenden Kampf beginnen. Das sind die weißen Blutkörperchen, welche in unzähliger Truppenmenge aus allen benachbarten Blutgefäßen auf den Kampfplatz strömen. Sie strecken aus ihren Zelleibern Fortsätze wie Fangarme aus, umklammern mit ihnen die Eitererreger, zerren sie in ihren Leib hinein und fressen sie auf. Deshalb nennt man sie „Fresszellen“ (Phagozyten).

Aber dies scheiden die farblosen Blutkörperchen zur Vernichtung des Gegners noch bakterienstörende Stoffe aus („Antitoxin“) gegen obige Toxine. Wichtig erdbrannt nun der Kampf in der Wunde und ihrer Umgebung zwischen

den unser Leben verteidigenden Schutzkräften und den lebenszerstörenden Krankheitserregern. Bald tut sich dies auch kund. Denn alsbald fängt die Wunde an zu jucken und zu schmerzen, ein Zeichen, daß es dort heiß hergeht.

Hatten wir in Friedenszeiten des Körpers, das heißt in gesunden Tagen, für gutes Blut und reine Säfte durch vernünftige hygienische Lebensweise, geregelte Gesundheitspflege, Bewegung und feste Hautreinigung gesorgt, dann sind unsers Körpers Kampfmittel in gutem Zustande und werden auch den Sieg davon tragen.

Dagegen kann ein schlaffer Körper mit schlechtem Blut, ungesunden Säften und ungenügenden Blutkörperchen (Blutarmut) nur minderwertige Kampfmittel stellen, so daß die Eitererreger bald immer mehr überhandnehmen und weiter in den Körper zerstörend eindringen. Dann entsteht die schwere Gefahr einer allgemeinen Blutvergiftung.

## Gesunder Mund — gesunder Mensch.

Schlechter Mundgeruch — eine Plage. — Technik der täglichen Zahnpflege. — Aufgesprungene Lippen.

Von Dr. med. Franz Hochberg.

Die Pflege des Mundes ist nicht ganz so einfach, wie man glaubt. Gewiß ist in der Hauptache nichts anderes nötig als Zähneputzen und Mundspülen. Aber beides kann man falsch und richtig machen.

Die Zähne müssen nicht unbedingt schneeweiß sein, um sich sehen lassen zu können; auch gelbliche oder bläulich-weiße Zähne kann man ruhig zeigen, wenn sie nur sauber gehalten sind. Zahnsäule (Karies) läßt sich durch sorgfältige Zahnpflege lange Zeit hinaushalten. Und jeder erkrankte Zahn kann vom Zahnarzt so weit repariert werden, daß er wenigstens nicht mehr das größte Übel erzeugt: den schlechten Mundgeruch. Sonst sehr gepflegte Menschen haben oft einen schlechten Mundgeruch, und — das Schlimmste — sie haben sich so daran gewöhnt, daß sie es selbst nicht mehr merken, sie tragen die schwersten beruflichen und persönlichen Schäden davon. Für die Umgebung ist schlechter Mundgeruch eine Qual. Manchmal wird er auch durch Erkrankung der Verdauungsorgane oder von Nerven und Nase erzeugt. Auf dagegen gibt es zuverlässige ärztliche Hilfe. Und in wieder anderen Fällen ist der Genuß von Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch usw. schuld. Die beliebten Knoblauchkuren mögen für den Körper recht gesund sein, aber wer sie anwendet, muß unbedingt im eigenen und im Interesse seiner Umgebung ganz besonders sorgfältig den Mund pflegen.

Mehrere Male am Tag den Mund ausspülen und gurgeln, das ist erstes Gebot für jeden Menschen. Das Wasser soll lauwarm sein. Es ist sehr gut, ihm ein Zahnwasser beizulegen. Zahnwasser enthalten Alkohol mit dufenden und keimtötenden Beigaben; sie sind im Gebrauch billig, da man immer nur wenige Tropfen auf ein Glas Wasser nimmt. Erst nach dem Gurgeln und Mundspülen soll man die Zahnbürste benutzen. Gewöhnlich wird es umgekehrt gemacht. Aber warum soll sich die Bürste mit dem Schmutz quälen, den man durch einfaches Spülen schon entfernen kann? Natürlich muß man nach dem Zähneputzen noch einmal spülen.

Die Zahnbürste soll nicht übermäßig groß sein, das hindert nur ihre Beweglichkeit. Auch Zahnbürsten müssen des öfteren erneuert werden. Eine Bürste, deren Borsten nur noch halblang und nur noch stellenweise vorhanden sind, reinigt natürlich nicht mehr gut. Allmählich werden auch die Borsten zu weich, dann massieren sie das Zahnfleisch nicht mehr genügend, dem eine Abhärtung sehr gesund ist, und sie entfernen die Speisereste nicht. Man muß gut von oben nach unten bürsten (auch bei den hinteren Zähnen, wenn's dort auch einige Mühe macht!) und von vorne nach hinten. Und ebenso muß man die Kauflächen der Zähne mit der Bürste säubern.

Die Zahnbürste soll trocken und vor Staub geschützt sein. In feuchten Bürsten entwickeln sich alle Bakterien besonders gut. Am besten ist es, die Zahnbürste nach der Benutzung durch Mundwasser zu desinfizieren.

Welche Sorte Zahnpasta man nimmt, muß dem eigenen Urteil überlassen bleiben. Die Hauptache ist, daß man sich die Zähne nicht nur mit Wasser allein putzt. Und gefährlich ist die Benutzung von Bimssteinpulver, es schädigt den Zahnschmelz, der die schützende Hülle des Zahnes ist.

Nicht nur die Pflege des Mundes, sondern auch die der Lippen ist notwendig. Aufgesprungene Lippen können entstehen nach Genuß zu scharfer oder zu heißer Speisen. Es gibt Menschen, die gegen bestimmte, sonst allgemein harmlose Stoffe überempfindlich sind. In diesen Fällen kommt es darauf an, ein harmloses, einwandfreies und dennoch wirksames Mundpflegemittel zu nehmen, das auch in härterer Konzentration unschädlich ist. Es gibt solche. Auch scharfer Wind und große Kälte können zum Aufspringen der Lippen führen. Bester Vorbeugungsmittel ist in solchen Fällen eine Lippenpomade, die die trockenen Lippen einfettet und glättet; meist enthalten diese Lippenpomaden Weich und Mandelöl; dagegen eignet sich Glycerin entgegen der üblichen Annahme nicht zur Lippenpflege. Oft findet man kleine Gruppen von Bläschen an den Lippen, besonders bei Magenverstopfungen oder starken Erkältungen. Diese sehr unangenehme oder unschöne, aber harmlose Erkrankung (Herpes) wird am besten durch Einpudern oder Bestreichen mit Zinkpaste behandelt. Nach einigen Tagen pflegen die Bläschen einzutrocknen; wenn nicht, wende man sich an den Arzt.

Die Art der Pflege eines falschen Gebisses hängt von dem Material ab, aus dem die Platte besteht. Eine Kautschukplatte zum Beispiel ist porös, sie nimmt alles auf und muß darum desinfiziert werden. Man legt sie dazu über Nacht in eine alkoholhaltige Lösung (etwas reinen Alkohol in die benötigte Menge Wasser geben). Möglichst nach jeder Mahlzeit wird die Platte mit einer Zahnbürste gründlich gebürstet, man kann dazu Seife oder ebenfalls eine Alkoholösung nehmen; eine Stahlplatte soll nur in ein Bad aus reinem Alkohol kommen. Eine Goldplatte verträgt jede Art von Flüssigkeit, auch gewöhnliches Wasser.