## Offener Schreibebrief von Lizzie Mantstengei.



Ro. 599. Cehn Ge, Mifter Gbi thor, en jeber Menich bat feine Fahlts, grab wie er auch feine gute Geite hat un es is ja auch gang gut, Barler erum geftreut batt for bie fuhbaß es ben Beg errehnicht is. Benn es lauter gute Meniche mitaus Fahlts mer es fage buht. 3ch hen bie Bift, baß ich bei jeben Menfche e gute Geit ausfinne tann, bitabs ich gude immer ins berg un in bie Gohl bon ben Menfche un wer bas tann, ber fieht manches, was annere Biebels unficht bar bleibt un bann fin fe gleich bei bie Sanb un fage, ber Feller is no gut! Mit all meine Fahigteit, fo ebbes ju fehn, is es mich ammer boch noch nit gelunge, auch nur ein Bennnwerth Gutes an ben Philipp, was mein Sos= band is, ju bistomwere, un wenn e Bummen bas bon en Feller fage muß, wo fe icon wer weiß wie lang mit berheirath is, bann is bas ziemlich toff. Ummer ich tann es nit belfe.

Gie miffe, bag mer ben Dentsgif fens Blohaut gehabt ben un ich ben Ihne auch gefagt, wie fillie ber Philipp fich benomme hat gu bie Bemblerich un bag er fogar geftart hat, bie Lebbies zu tiffe. 3ch muß fage, ich fin nit fo tifferig intleint un gewwe, ] um mich gang forg un plehn gu edibreffe gar nids ums Riffe, ammer biefelwe Beit ben ich es boch nit gegliche, bag ber Philipp ben Beg in Front von mich un die Webesweilern un all bie Ribs geadtet hat. 3ch ben ion auch e paar bon meine beriehmte Blide jugeworfe, awwer ich hatt ihn grab fo gut en Bridftein an ben Ropp werfe tonne. Es hat gar teine 3mprefchen nit gemacht. Der Fuhl hat fogar propohit, bag fe e Riffing-Behm fpiele wollte un bie Lebbies, wo geadt hen als wenn je fillte Rids von jimwes gehn Jahr ware, bie fin auch gleich ter, befommt auch fein Futter mehr einberftanbe gewefe. Der Bennie, wo gang meine Rabuhr hat, ber is gut mich tomme un hat mich zugewisch= pert: "Geh, Da, is ber Ba frehfig obber hat er en 3ad an?" 3ch ben gefagt, es werb wohl bon jeben e wenig fein. Der Bub hat gefagt, er beht bente, fo ebbes war ribitteles un wenn ich wollt, bann beht er bas Behm in e paar Minnits ftappe. 3ch hen ben Bennie nit inforreticht, ich hen awwer auch nit gefagt, er follt nids buhn un bas hat er for e Gein genomme, bag ich mit ihn egrie beht. Er is fortge= fcniett un is nach zehn Minnits wibber tomme. Der Philipp hat bie Mobiden gemacht, bag bie Bembler Mehbercher un er un ber Bebesweiler in ben Barler gehn wollte, for bas Behm gu fpiele, bie Miffus Bembler un bie Diffus Bebesweiler wollte boch ichuhr mich e wenig beim Difches= wasche helfe. Den Weg hat er volle Schwing ben wolle un fcuhr-genug is er mit bie gwei alte Bubfes un ben Bebesweiler in ben Barler.

Mir annere Lebbies hen ben Tebbe! getliert un ben geftart, Difches gu mafche. Da is ber Bennie gu mich tomme un hat gefagt, er hatt alles gefidft un er beht einiges bette, bag bas Behm noch teine brei Minnits bauern beht. Well, ich fin boch neugierig gemefe, mas ber Bennie gefidft hat. 3ch ben mich bei meine Freinbinne for e Minnit edsjubft un fin an bie Parlerbiehr gefchniett, wo ich mich binnig ben Rorten gebeib ben. 3ch ben nobtiffe tonne, bag fe fich all bie Robfes gerobbt ben un Muge gemacht ben. als ob fe greine wollte. Der Philipp hat amwer bas Behm geftart un war grab im Begriff, bie altere bon bie Bemblerich Gohrls en Rig gu gewine, baf jebes in ben Ruhm en Ombrella hatt juhfe tonne. Dem erichte Schniefer is en zweiter un en britter gefolgt un bann hat bas Mehbche geftart zu schnieffe un schließ: lich hat bie gange Befellichaft in einemfort gefchnießt, als wenn fe all bas ichwerschte Ralt bon bie Welt hatte. Buerfcht ben fe gelacht, bann fin fe mabb geworbe un am Enb bat ber Philipp bie ichredlichfte Rogworte gejuhft. Die Lebbies ben gefagt, es war gar nit icon bon ben alte Mann, bag er fie in fo e taltes Ruhm nemme beht, mo fe in bie erfchte Minnit e Ralt tetfche behte. Der Webesiveiler hat gefagt, wenn ber Philipp effreht mar, bag er mebbie en Behl voll Roble gu biel berbrenne beht, for bas Ruhm biefent gu marme, bann batt er fich bei bie totgefchoffen batte!"

ihm en Behl voll hole folle; es war e Schehm, wenn en Schentelmann feine Befcht zumuthe beht, fich in e taltes Ruhm zu fete, wo wie e Eisbads war. Off Robrs bat er ben Spietsch nit fo mache tonne, wie ich hier geschrimme hen - zwische jebes Bort hat er wes nigftens brei mal gefchnießt. 3ch ben mich jest wibber in bie Ritichen berviehcht un es hat noch teine gwei Dinnits genomme, ba is bie gange Befellichaft auch in die Ritichen tomme. Die Wehrls ben nach ihre Robts gefragt un ber Webestweiler hat gefagt, er mußt reiteweg beim un ins Bett, er beht bente, er hatt en Totich bon bie Bripp. Mir mare all arig fur= preift, fo ebbes zu hore, ammer es mar nids zu mache. Ge ben infiftet, bag fe heim gehn wollte un bie Diffus Bembler hat fich auch mit ihre Dochter rebbig gemacht un fe fin fort.

Die mir allein mit Webesweilerich ware, wo ich fein Blatt vor ben Mund zu nemme brauche, ba hen ich bie Fellersch emal gesagt, was ich von se bente un ber Bennie hat uns bergählt, bag ihn bas Medte von ben Pa fo fid un teiert gemacht hatt, bag er e Bads voll Schniegpauber in ben lifche Gibie in ben Bobb gu tille. Mir fin noch wenigftens brei Stunbe in bie batt, bann war es verbollt langweilig Ritfchen beifamme geblimme un teiner an bie Belt un bas geht mitaus, baß von bie Mennfohts hat noch en anner Schniefer bon fich gembre.

> Mit allerhand Achtung Mours.

Liggie Sanfftengel.

Griat. Frau hagelhuber (gur Frau Rrahmeier, beren Mann unlängft geftorben ift): "Jett muß es Ihnen wohl fehr langweilig fin, Frau Rrahmeier?"

Frau Rrahmeier: "Freilich wohl, Frau Sarelhuber! - Aber ich habe mir neulich ein Sunberl angeschafft, bas folgt auch fehr fcon!"

Mus alten Beiten.

(Anetbote aus einer bremischen Bo-

chenschrift aus bem Jahre 1822.) Gin Maurer, bon bem Beruft gefturgt, brach fogleich ben Sals. 2118 man ihn aufhob, fand man ein Def fer in feiner Sand. - "Belch ein Bliid!" - rief ein Unmefenber, "baß er nicht in bas Deffer gefallen

Gin Borichlag gur Bute.

"Die Leute haben unrecht, wenn fie fagen, bag ich ein Beiberfeind bin. 3d hatte gern geheirathet, aber ich habe nicht berftanben, mir eine Frau gu erobern."

"Ra, bann berfuchen Gie boch mal, fich fangen gu laffen."

Monolog.

Bettler (feinen ichmierigen Rod betrachtend): "Mein Rod hat tein fut und wird immer fetter!"



Rellnerin "Seut abend gibt es Safenraten!" Baft: "Coon wieber? Da werben aber die Mäufe schön überkand nehmen!



Tante: "Aun fei hubich artig, Frib-chen! Du bekommit bann auch einen icho nen Rug bon mir. Bris: "Gur artig" ober für "unars



Conntagsjäger: "Aber Menfchenfinb, fpettatel? Gie fchreien ja, als ob ich

Dolfsbildung und Wodfa.

Betersburg, im Ottober. Die Unwiffenheit und ber Bodta find wohl die größten Feinde bes ruf= fifcen Boltes, bie ben Fortichritt hemmen und der grengentofen Urmut als Charatteriftitum dienen. Obwohl bie öffentliche Meinung jahraus jahrein nach Boltsfchulen ichreit, Die nothwenbig find, um endlich bas nibeau bes Boltes gu beben und bamit verbunben ben Boltswohlftand, geschieht fast gar nichts. Das Bubget ift für bie allgemeine Bolfsbilbung lächerlich flein, barin hat auch die Duma bisher feinen Wanbel geschaffen. Wir haben noch zu wenig Boltsschullehrer, außerte mir bor Jahren ein Dumabeputierter. 3a, warum grun. bet man nicht eine genügenbe Ungahl bon Geminaren, bie den Fehler aufheben? Die Mittel bagu mußte ber Ctaat anftanbslos bewilligen. Ginem Bolte bon 85 b. S. Analphabeten wird es ewig ichwer werben, Pflicht und Chrgefühl beigubringen. Alle Diesbezüglichen Gefete und Berordnungen bleiben Stüdwert und muffen auf unfruchtbaren Boben fallen. Mus Unwiffenheit und Indoleng entfpringt der Sang im einfachen Bolte, fich ju betäuben, luftig gu fein. Das einzige Bergniigen ift ber Bobta, ba für andere Berftreuungen ober maros lifche Pflichten gegen fich und feine Familie bas Berftanbnig fehlt. Der ruffifche Arbeiter plagt fich

bebrungen, um am Goluffe ben gangen Bochenlohn in Fufel umgufegen. Wiberliche Genen fpielen fich auf ber Strafe, bor ben Monopolbuben und Aneipen ab, wenn bie abgeharmten Beiber erfcheinen, um ben taumelnben und laut fluchenben Ernahrer nach Saufe gu fchaffen. Das Bilb wieberholt fich bor ben Berfaghaufern, wohin ber Bodtaburftenbe bas lette Stud ber Behaufung tragt, um noch einige Ropeten herauszuschlagen und weitergutrinten. Das Berlangen macht ihn gum Thier. Mit Fauften Learbeitet er bas arme Beib, bas fich mit aller Gewalt an bas lette Tuch, ten letten Rod flammert, ber noch verfett werben foll, um bem Lafter weiter gu frohnen. Die Ernüchte= rungstammern ber Boligeiamter find an Conn= und Feiertagen überfüllt. Die "lebenben Leichen" liegn gu Dutgenden bort gufammengepfercht. Durch tie Strafen taumelnbe Arbeiter im Conntagsftaat, Die bereits ihre Rode ober Stiefel losgeschlagen haben bes Bobtas megen, find feine ungewöhnliche Erfcheinung. Um die finnlos Betruntenen an ber Beripherie ber Refibeng fümmert fich niemand. Ihre Bahl ift ju groß. 3m Binter erma-den fie gar oft mit erfrorenen Glieb-

bie gange Boche unter größten Ent-

Die Truntfucht unter ben Beibern ift ebenfalls erichredenb groß. Oft ift Bergweiflung bie Triebfeber, of eine vermahrlofte Jugend, ber jebe moralifche Grundlage im Elternhaufe fehlte. Wie ftatiftifch festgeftellt, ift bie Salfte ber Morbe in Rugland bem Altohol gugufchreiben. Die fogenannten Behntopetenmorbe find burchaus feine Mahr ober Uebertreibung. Um ben Behner gum Bobta aufzutreiben, mußte fo manches unfculbige Opfer fein Leben laffen.

Die Regierung befigt bas Brannt weinmonopol und ift natürlich darauf bebacht, möglichft großen Gewinn gu erzielen. Gie überichwemmt mit ibrem Monopol nicht nur Stäbte, fonbern auch Dorfer, bringt fogar in jene Begenben ein, wo bisber der Wobta unbefannt mar. Run mare bas bei einem Bolte bon hober Rultur teine Gefahr, boch für bas ruffifche Bolt mit feiner fprichwörtlichen Unmiffenheit und Indoleng ift ber Bodta unftreitig ber argfte Feinb, gegen ben mit aller Energie borgegangen merben muß.

Geit einigen Jahren hat fich in Betersburg eine Befellichaft gum Rampf gegen ben Altoholismus gebildet, an bern Spige ber Groffürft Biele taufenb Ronftantin fteht. Männer und Frauen ber intelligenteften Rreife widmen bem eblen 3med ihre Rrafte. Gine gange Urmee freiwilliger Rampfer ift entstanben, bie ftetig machft und bemnachft ihre Faben auch in bie Probing weiterfpinnen will. Gleich bem Margueritentag jum Rampf gegen bie Tubertulofe haben wir hier einen Untialtoholis mustag, beffn Erfolg in biefem Jahre außerorbentlich groß mar.

Die Mitglieber berfammelten fich tiefer Tage im großen Rathausfaal gur Festfegung, barnach ergog fich eine enorme Ungahl alterer und jungerer Damen, begleitet bon jungen herren, über famtliche Strafen Betersburgs, Sunberttaufenbe bon Bro: fduiren gegn ben Altohol unb feine berberblichen Folgen feilbietenb. Das Bublitum unterftugte bas eble Wert in weiteftem Dage und ließ reiche Spenden in bie Cammelbuchfen gleiten. In allen Behörben, Banten und großen Magaginen hatten fich bie wohltätigen Frauen niedergelaffen, bie auf bas Ergebnis ihrer Uneigennütigfeit ftolg fein tonnen. Es murbe viel und gern gefpenbet. In allen Trammans und an allen öffentlichen Plagen waren Aufrufe gegen ben 211= tohol befeftigt. In ben Fabritgegen= ben, wo bie Berheerung burch ben Mobta befonbers ftart herbortritt, tauften bie Frauen und Rinber ber Arbeiter bie angebotenen Brofcuren ne Urt Gugtartoffel fein.

gierig und gahlten mehr als verlangt Ihre Manner und Bater follten fie zu Haufe lefen. Biele Ur= beiter thaten es birett auf berStrafe, wobei fie ein dichter Ring von Genof en umgab, bie ernft ben gebrudten Mahnungen zuhörten.

Die Betheiligung an bem menfchen= freundlichen Werte burchzog alle Befellschaftstlaffen. Urme Mütterchen und gebrechliche Greife baten, auch ihr Opfer anzunehmen, das oft nur in

einigen Ropeten beftanb. Der Ertrag bient ber Gründung bon Sanatorien und Beilftätten für Altoholiter. Ferner gur moralischen Unterftützung armer Rinber. Sanb= werksmeifter und fleine Labenbefiger werben in Taufenben von Birtularen aufgeforbert, für wenige Ropeten (etwa 6 Cents) jährlich ihre Lehrlinge in bie Gefellichaft gu ichiden gweds Be rftreuung und Belehrung. trage religiofen wie weltlichen Inhaltes, Ausflüge u. f. w. follen die arbeitenbe Jugend bom Altohol fernhalten. In ben Städten wird die Gefellschaft sicherlich segenbringend werben, boch wie fieht es im Dorfe aus? Sier tann bie Silfe nur bon ber Regierung fommen. Millionen und abermals Millionen bon Rubeln find nothwendig, um bie allgemeine Boltsbildung burchzuführen. allein wird allmählich ben Bobta eindämmen bis auf jenes Quantum, bas bem Boltswohl und bem Bolts wohlstand nicht mehr schädlich wer-Doch wann wird biefe den fann. Beit tommen?

## Don oben.

Bon dem Berfuch eines Retognos: zierungsfluges bes italienischen Mili= täraviatiters Rapitän Piazza in Tripolis gibt Luigi Bargini folgenben Bericht:

Bon jener Terraffe aus, bie für uns ein dentwürdiger Beobachtungspoften geworden, fah ich heute das erfte geflügelte Schiff unferer Luftflotte uns ter einem Simmel freugen, beffen woltenlofe Selle an bas tieffatte Blau bes Dzeans gemahnt. Es war ein Bleriot-Apparat, ber ziemlich niedrig fei= ne Rreife gog. Er ichien bie fpigen Rabeln der Minaretts liebtofenb gu ftreicheln, fchlant wie ein von der Gehne geschnellter Pfeil, balb bei einer Wendung gligernd, bald ichneeweiß mit offenen Flügeln die burchsichtige Luft burchichneibend. In biefem flaffifchen Milieu ber orientalifchen Lanb. schaft wirkte der Menschenflug mit bem phantaftifden Reig einer Bifion aus "Taufend und einer Racht", einer Bifion, die bor bas geiftige Muge ber Araber bie Legenden ber grauen Bergangenheit in lebenbigen Bilbern auf fteigen laffen mußte. Berblüfft blie: ben fie am Bege fteben, farrten mit riefen ein uber bas andere Dal iht auf Ded berfammelten Blaujaden, dem Geheul der Girenen und bem Jubelgeschrei ber Landtruppen. In feis nem Sangar hatte ich fpater Belegen-

beit, ben Rapitan Biggga gu fprechen.

3ch fab Tripolis gang weiß, tlein und gufammengebriidt gu meinen Gugen liegen, ergablte er, bom blen: benben Connenlicht übergoffen. Langs bes Safens und auf dem Martte brangte fich bie Menge. Alle hatten bas Untlig in die Sohe getehrt; mahrend aber in Guropa aus ber bunflen Maffe bas helle Weiß ber Gefichter hervorleuchtet, bot fich hier ber unge wöhnliche Unblid ber buntlen Maffe grabifcher Befichter, die aus den Falten bes "Bertans" herauslugten. Die Coldaten liefen bin und ber und ge= ftitulierten eifrig mit ben Sanben, und als ich barauf ben Safen überflog, unterfchied ich bie hellen Dampfhohnen und das Gewimmel ber Menfchen auf | bes Bedens nach born gezogen. Balmen bewundern gu tonnen. In ihrem grunen Schatten ftanben Grup. buinen erschredt Salt, während bie boch außerorbentlich wichtig. weitergeflogen, um bie Türfen aufgufuchen. Es hatte fich für Sin- und Rudweg um eine Reife bon 21 Ctunübel in Gebuld faffen.

In Chicago hat einer bie Errich tung eines Beims für erfolglofe Dich ter empfohlen. Und mit ben gebulbigen Lefern hat er tein Mitleib?

Gin Mann ,ber ben Ramen George Botato führt, ift in St. Louis wegen Flirtens verhaftet worben; muß fo ei- bei werben aber nicht nur alle Berdau-

Dom Sigen und Beben.

Die Berhältniffe bringen es mit fich Daf biele, viele Menschen zu einer fitgenden Lebensweise gezwungen find. Für bie Gefundheit ift aber langes Sigen flets vom Uebel. Rur Bemegung ist Leben, Ruhe jedoch nahe mit bem Tode verwandt. Das Gigen gehort ichon ju benjengen Stellungen, bie mir einzunehmen pflegen, wenn wir ausruhen wollen. Durch vieles Gigen wird unfer Rorper nicht geftartt, fondern geschwächt. Wer ben Tag über geseffen hat, fühlt feinerlei Reigung mehr gu Rorperbewegungen. Beim Sigen werben bie Beine gu fortmahrenber Unthätigfeit gezwungen, baber leiden alle biejenigen, bie viel figen muffen,an Comache ber unteren Gliedmaffen. Regelmäßiger Blutumlauf ift unter fonft normalen Berhältniffen gleichbebeutend mit regelmäßiger Ernabrung bes gangen Organismus, mit Rraft und Gefundheit, mit torperlicher und geiftiger Frifche. Dagu fehlt es nun gerabe bei vielem Gigen fo fehr. Anftatt fich in lebhaftem Strome gleichmäßig über ben gangen Rörper gu bertheilen, fammelt fich bas Blut mehr und mehr in ben Organen des Unterleibes an. Daburch wird ber Grund gu vielen Rrantheiten gelegt. Daß fo viele Menschen frühzeitig altern und ungahlige über Appetitmangel, Berbauungsichmäche ober Darmträgheit flagen, daß Rudgratsverfrummungen und Lungenleiben fo häufig find und Bleichsucht und Blutarmuth immer mehr überhandnehmen, baran ift hauptfächlich die Stlaverei bes Sigens fculb. Außerdem begünftigt aber auch bas Gigen noch wesentlich jene Reis gung jum Grübeln. Bor all biefen üblen Folgen des

Sigens bermag uns nichts gu fcuigen, als allein ausgiebige Rorperbewegung. Co fagt Prof. Dr. Reclam: "Wer fit genbe Lebensweise führt, muß fich durch forperliche Uebung wenigstens einmal täglich fo anftrengen, baß feine Saut von beginnenbem Schweiße fich feuchtet; thut er das nicht, so bleibt er aud nicht gefund, wenn er auch noch fo viele Medigin einnehmen wollte." Beicher Art bie hierbei angewendete Rorperbewegung ift, ift im Grunde genommen nicht fo wichtig. Diefer Umftanb ermöglicht es, fich biejenige Bewegung auszusuchen ,welche fich, ohne etwa unliebfames Auffehen zu erregen, in zwedentfprechender Weife burchführen läßt. Für bie meiften Menschen eignet fich, um nur eine aus biefen Ucbungen berauszugreifen, wohl am

besten bas Gehen. Bas bie zu langem Sigen verurtheil ten Menichen guborberft und gunächft brauchen, ift Bewegung der unteren Ertremitäten. Dagu bietet fich nun beim Beben bie befte Belegenheit, borausgefest, bag man nicht blog einige entgeifterten Mugen in bie Luft und Minuten weit geht, fonbern täglich "Allah ja arfulha" (Gott, mein Gott), Schlechten Wetter, im Commer und im um bann faffungslos bie Frage: Binter, menigftens eine Ctunbe lang "Schim aba, fchim aba?" (Bas be- marfcbiert. Daß beutzutage bas Bebeutet bas?) zu ftammeln. Langfam ben fo wenig geubt wirb, baran find wendete fich ber Meroplan bem Meere | verschiebene Umftanbe ichulb, bor allem gu, begruft bon ben hurrarufen det bie außerordentliche Bermehrung ber Bertehrsmittel, bann eine immer mehr überhand nehmende Bequemlichfeit, welche bor jeber größeren Unftrengung zurüdichredt.

> Welchen wohlthätigen Ginfluß bas Beben auf bie Fiige ausiibt, geht am beften baraus hervor, bag biefe nach der Rudtehr in Die Wohnung ftunben-

lang eine angenehme Warme befigen. Der gunftige Ginfluß des Bebens erftredt fich aber noch viel weiter. Ber geht, bewegt zugleich außer den Füßen auch ben Rumpf. Das Beden bleibt nämlich beim Geben mit feiner Querachfe nicht ruhig, sondern es folgt bem als Pendel nach born schwingenben Beine, indem es bei jedem Schritt Drehbewegungen nach born und nach hinten um die Mittellinie bes Rorpers ausführt. Beim Borfegen bes rechten Fußes wird alfo bie rechte, beim Borfegen des linten Fuges Die linte Geite ben Schiffen, von benen viele hoch in | diefer Weife bewegt fich ber Rumpf, fo= Die Raben fletterten. 3ch habe mich lange bie Urme rubig am Leibe gehalbis zu ber Dafe Bangur, wo unfere ten werben. Roch mannigfaltiger find Borpoften ftehen, vorgewagt. 3ch fah bie Bewegungen biefes Rorpertheils, bas graufchimmernbe Beltager hinter wenn man beim Beben bie Urme binben tiefen Laufgraben und ben Umei- und berbewegt. Wer nämlich beim fenhaufen grauer Geftalten, Die ihre Geben die Arme fcwingt, bei bem Tropenhelme ichwangen. Bei ber führt bie Schulter eine der Drehung Rudtehr flog ich über bie Tripolis | bes Bedens entgegengefeste Bewegung Dafe, niebrig genug, um die herrlichen aus, b. b. mabrent beifpielsmeife bie rechte Bedenfeite mit bem rechten Beine sich nach vorn bewegt, geht die rechte pen bon arabifchen Balbarbeitern wie | Cd,ulter gurud. Es findet alfo im berfteinert. 3ch paffierte einen Bug Rumpf eine boppelte Bewegung ftatt. bon Ramelen, die von Bebuinen gelei- | Co unbedeutend biefe Bewegungen gu tet, über einen Saumpfab gogen. Beim fein icheinen, für ben ber taglich viele Raben bes Meroplans machten bie Be- Ctunben lang figend gubringt, find fie Indem führerlofen Ramele ihren Weg fortfet | fich nämlich bie Durchmeffer ber Coulten. Für mein Leben gern mare ich tern und bes Bedens mechfelsmeife iiber bas Rreug breben, ift auch der Oberforper einer wechfelnben Rreug brehung ausgesett. welche nothwendig den gehandelt. Aber ich mußte bie am beweglichften Theile besfelben, in Sache aufgeben und mich wohl oder ber Bauchgegend, ausgeführt wirb. Bermoge biefer Ginwirtung find bie Baucheingeweibe einer fortwährenben Durchichüttelung unterworfen, beren jebe einzelne allerdings nur gering ift welche aber nicht unbeträchtlich ins Bewicht fallen, weil jeber größere Gpa-Bicrgang aus mehreren taufenb Schritten besteht und bemgemäß auch mehrere taufend Rreugdrehungen bes Dberforpers wie bes Bedens bewirtt. Sier-

bewegungen ausgesett, fonbern bie aus Beichtheilen beftehenben Bauchman= bungen werben ebenfalls wechfelsweise angespannt und erschlafft und üben bober abwechfelnd einen Drud auf bie bon ihnen eingeschloffenen Organe aus. Diefer fanfte, aber häufig erfolgenbe Drud muß nothwendig bie Thätigfeit ber Drufen und ihre Entleerung begünftigen; por allem wirtt er im Berein mit ben Bewegungen des Zwerch= felles auf das Ausfliegen ber Balle aus ber Leber ein, wie bieje Berhalt= niffe auch auf bie Blutgirfulation in ben Berbauungsorganen und auf bie schnellere Weiterbeforderung bes Darminhaltes einen großen Ginfluß haben.

Für bie Saut find bie verschiedenen Bewegungen, welche beim Beben bom Rumpf und ben Gliebmagen ausge= führt werben, infofern von Rugen,als fie baburch fortwährend fanft frottiert wird, mas gur Folge hat, baß fie bom Blute lebhafter durchftromt wirb.

Längeres lebhaftes Geben regt bie Lungen, bas Berg und bie Gefäßftam= me in einer Beife gu lebhafter Thatigfeit an, wie es fonft nur noch bei weni= gen anderen forperlichen Bewegungen ber Fall ift. Für bie Erhaltung ber Gefundheit ift biefer Umftand von al-Tergrößter Bebeutung. Wie fcon ein= gangs erwähnt worben ift, trägt bas Sigen viel jur Entstehung ber Schwindsucht bei, und zwar baburch, bag es ber Luft u. bemBlute bas Gin= bringen in größere Theile ber Lungen erschwert. Die Folge ift, bag bie Lun= genfpigen ber Gig der Tuberteln merben, welche bie Neigung haben, sich im= mer mehr auszubereiten und bas Lun= gergewebe zu zerstören.

Denten wir endlich noch batan, baß ein Bang ins Freie bem Beifte man= cherlei Unregung gemahrt, biefe aber wieberum wohlthätig auf ben Rorper gurudwirft, fo haben wir allen Grund, bas Gehen fleißig zu üben.

## Ecaufpieler Difere.

Die Zeiten im allgemeinen find nicht gerabe glangenb. Bwar herricht fein abfoluter Nothstand, aber bie Profperi= tät, welche mahrend der erften fieben Jahre bes Jahrhunderts unferem Cande lächelte, ift nicht wiebergetehrt. Benn auch bie induftriellen Betriebe zumeift ihren ruhigen Bang gehen, fo haben boch bie Lohne der in ihnen Be= schäftigten nicht mit ben beharrlich fteigenden Roften ber Lebensführung gleichen Schritt gehalten. Fiir das Unentbehrliche langt es zum Glück noch bei ber großen Mehrzahl ber arbeiten= den Bevölkerung,aber es heißt fich nach ber Dede ftreden, unnötige Ausgaben bermeiben. Der Dollar, welcher mah= rend ber fieben fetten Jahre bem Ber= gnügen geopfert werben tonnte, ift für biefen 3med nicht mehr verhanden, oder ift auf ben unscheinbaren Dime eingeschrumpft, für ben fich die Pfor= ten bes Manbelbilber = Theaters off nen. Richt, bag bas Bublitum biefen den Borgug gabe,aber es tann fich bei= fere und toftspieligere Unterhaltung nicht geftatten. Daber berricht benn auch in den meiften ber legitimen Schaufpielhäufer gahnenbe Leere unb, als weitere Folge, unter ber Schaufpielergunft ein "Dalles", wie er fo allgemein kaum je zuvor zu berbachten gemefen.

Bon Geiten der Theaterdirettoren mird gmar beftritten, baf bie Mandel= bilder ber legitimen Biibne eine bochft bedrohliche Ronfurreng machen. That= fache ift aber, baf es um bie Profperitat ber Theater nicht gum Beften beftellt ift. Die Theaterunternehmer ichaten felbit, bat, bon den 15,000 ameritanifchen Schaufpielern ein Dris tel beschäftigungslos ift. Die nothwen= dige Folge wird fein, baft die üblichen Bagen ber Schaufpieler eine gemaltige Redugierung erfahren werben.

Die Ueberfüllung bes ichaufpieleris ichen Berufs ift inbeffen nicht nur eine Folge Schlechter Zeiten. Der Beruf hat etwas Faszinierendes für junge Leute, die ihre Fahigfeiten auf anderem Bebiete lohnender bethätigen tonnten, Die fich aber, geblenbet vem Rampenlicht und von ben falfchen Berüchten iiber bie fabelhaften Begige mander "Ctars" in folden Daffen gu Diefem Beruf brangen, bag bas Ungebot felbit in normalen Zeiten ftets bie Rachfrage überfteigt.

Unter ben jett obwaltenben Berhältniffen follten es fich junge Leute dreimal überlegen, ebe fie fich auf Die Bretter ber Scheinmelt magen, um fo mehr, als die Erfahrung lehrt, bag ebemalige Chaufpieler in den meiften Fällen für jeben anteren Beruf ber= borben find, wenn fie gu ber llebergeu= gung fommen, daß ihnen beim Theater Die erträumten Erfolge nicht beschieden

(St. L. Abb. = Ang.)

Buviel Glud ift ber Unfang bes Unglücks.

Gin richtiger Gefchäftsmann befüm= mert fich ausschlieglich um feine eige= nen Geschäfte.

Man nennt fich nerbos, um ungeftraft andere nervos machen gu burfen.

Die Tiirten wollen bie Darbanellen burch Berfenten ihrer eigenen Rahr= zeuge fperren. Ware es nicht prattis fcher, fie benütten gu biefem Bred ita= ungsorgane wieberholt tleinen Paffip: lienifche Rriegsichiffe?