# Lisette und der Barbar.

**Skizze aus der amerikanischen Gesellschaft.**

Von Dr. Erich Junge.

Sie hatte wirklich Temperament, die kleine Lisette, mit dem deutschklingenden Namen, der französischen Erziehung und der amerikanischen Vergangenheit, die aber durchaus mit dem Firnis gallischer Scheinkultur übertüncht sein sollte.

„Tricolore", hatte er sie spöttisch genannt, der Doktor Cynikus, als sie ihm im Dixie Klub die Mysterien ihrer Abstammung gestanden.

„Trotz Ihres Hohnes fühle ich mich eben doch als Trägerin der französischen Idee, und" — mit dem Fuße stampfend — „hasse jede Faser in mir, die mich noch heut mit Ihrem Volke verbindet!"

„Irisches Blut scheinen Sie auch noch in den Adern zu haben", meinte er sanftmütig, auf ihre geballten Fäuste deutend.

Aber sie zog nur mit der Miene unnachahmlicher Geringschätzung die spröden Mundwinkel herab, warf das Köpfchen hoheitsvoll zurück, daß die blonden Löckchen wie ein Glorienschein um das kriegerische Antlitz lohten, — ganz wie die Jungfrau von Orleans! — und sagte hochmütig:

„Wir sind, was wir uns fühlen! Wenn Sie jedoch, mein Herr, aus der Verblendung Ihrer eingewurzelten Gedankengänge nicht hinauskönnen, was ja bei der bekannten Dünkelhaftigkeit des „teutschen Mannes" nur zu natürlich ist, so amüsieren Sie mich wenigstens mit der Darlegung Ihrer Ansichten über die moderne Frau."

Doktor Cynikus hob die halbgesenkten Augenlider ein wenig, musterte Lisette mit einem forschenden Blick, streifte die schnittigen Linien ihrer gertenschlanken Figur, von dem königlichen Nackenansatz bis zu den feingliedrigen Gelenken hinab, die kokett unter dem Saum des hochgedauschten Röckchens hervorlugten und sagte lächelnd:

„Der französische Philosoph Voltaire, der Ihnen doch sicherlich in solchen Fragen als Autorität gilt, nennt die Frau ein menschliches Wesen, das sich anzieht, schwatzt und sich auszieht' . . ."

„Vermutlich hat er diesen Ausdruck in San Souci geprägt, während er bei Ihrem Preußenkönig zu Gaste war," schnappte Lisette. „Hätte er die moderne Frau gekannt, so wäre er nicht nur höflicher, sondern auch gerechter gewesen. Seitdem wir uns aus der Vormundschaft der Männer emanzipiert haben, deren Eigensucht uns Jahrhunderte lang in einem Zustand unmündiger Hörigkeit hielt, — ein Zustand, der dem Weibe keine andere Möglichkeit beließ, als sich mit „Küche, Kirche, Kindern und Kleidung" zu vergnügen, — seitdem sind wir in neue und größere Aufgaben hineingewachsen. Der Mann ist geblieben wie er war; die Frau hat sich verändert und ändert sich noch täglich . . ."

„Gewiß," brummte der Doktor, „sie hat jeden Tag einen anderen Charakter; und worüber der Mann ein ganzes Leben lang nachgedacht hat, das stürzt die Frau in einem Tage um!"

„Charakter," protestierte Lisette, „als ob Charakter der einzig lebensnotwendige Besitz wäre! Die Prinzipienreiterei überlassen wir den Männern. Wir Frauen sind bestimmt, die Bannerträgerinnen der neuen Freiheit zu sein, der Welt zu einem höheren Begriff der Menschenwürde zu verhelfen, dem engen Horizont männlicher Gedankengänge das Lichtreich weiblicher Vision zu erschließen und somit die Vorbilder und Altäre zu errichten, an denen der Mann sich zu immer neuem Schaffen begeistert. Geben Sie der Frau Flügel . . ."

„Und sie ist entweder ein Engel . . . oder eine Gans!" ergänzte der Doktor trocken. „Aber selbst wenn sie mit Engelszungen reden", setzte er mit einem schalkhaften Blick auf Lisette hinzu, „hält es schwer, das Wesen der Frauen aus ihren Worten zu erraten. Denn die törichten wissen nicht, was sie sagen, und die gescheiten sagen nicht, was sie wissen."

„Glänzend präpariert, Herr Doktor," spöttelte Lisette. „Sie haben gestern Ihr Pensum mit echt deutscher Gründlichkeit studiert, um heut mit den Sprüchen fremder Meister prunken zu können. Aber" — mit einer boshaften Geste nach dem blonden Schopfe deutend — „verbergen sich darunter vielleicht auch eigene Gedanken? Ich möcht' doch gar zu gerne wissen, wie sich das Bild eines modernen Mädchens in einem Preußenschädel malt. Also bitte, bitte . . ."

Doktor Cynikus starrte noch immer auf den zierlichen Gelenkansatz, bemüht mit reger Phantasie die zarten Linien weiter zu verfolgen. Und während er so innerlich in höheren Regionen schwelgte und den Rhythmus ihres wippenden Füßchens mit Wonne genoß, sagte er laut und so geringschätzig wie nur möglich:

„Wenn Sie's nun durchaus erfahren wollen, was ich von den modernen Mädchen denke, und" — mit einem leichten Neigen nach Lisette — „insbesondere von den Trägerinnen der französischen Idee, dann — nichts für ungut — will ich's Ihnen gestehen: Sie sind wie die tauben Nüsse; erst beißt man sich die Zähne daran wund bis man sie auf hat, und nachher sind sie hohl!" —

„Barbar", knirschte Lisette. „Nicht nur Stimmen sollen Ihre Frauen sein, sondern auch noch eine Seele möchten sie besitzen! Und Sie vermessen sich ein solches Urteil über uns zu fällen, Sie, der Sie die Persönlichkeit mit Füßen treten, Sie, der Sie die Rechte der kleinen Nationen mißachten, Sie, Sie . . ." Aber ihre Stimme brach vor innerer Erregung und nur das Funkeln ihrer Augen verriet den Abgrund, in den sie blickte.

Doch der Barbar — der die Weiber kannte — sog mit sichtlichem Behagen an seinem Rauchzeug weiter, ein blaues Wölkchen nach dem andern in die Lüfte paffend, unbekümmert um das Schicksal, das ihm Lisette zugedacht, und gefaßt, einen ganzen Wirbelstrom von Entrüstung auf seine blonde Mähne niederprasseln zu lassen.

Aber da Lisette schwieg — wortlos vor Zorn und Scham über so viel Gefühlsroheit — und nur wütend an ihrem Spitzentüchlein nagte, fuhr er mit einem tändelnden Blick auf ihren Aufputz fort:

„Wenn Mademoiselle unter Sklavinnen Geschöpfe verstehen, die ihre Bestimmung darin erblicken mehr als ein kostbares Spielzeug in der Welt zu sein; die den Drang in sich fühlen über ihre eigene Persönlichkeit hinauszuwachsen, wertätige Glieder der sozialen Gemeinschaft zu werden, neue Generationen ans Licht zu rufen und die Trägerinnen und Erzieherinnen derer zu sein, die nach uns kommen . . ."

„Die ihren Herrn und Meister mit seinen Lieblingsspeisen füttern, seine Hauspantoffeln herbeischleppen, seine Pfeifen stopfen, seine Kinder warten und" — Lisettes Stimme überschlug sich fast, als sie es hinausstöhnte — „sich wie ein Hund verprügeln lassen, wenn der Gebieter schlechter Laune ist, . . . dann haben Sie das Ideal der deutschen Frau. „Wenn du zum Weibe gehst, vergiß die Peitsche nicht!" . . ."

Wie ein Erzengel hatte sie ihm sein Verdammungsurteil ins Angesicht geschleudert. Wie ein flammendes Schwert, das man dem Gegner ins Herz stößt. Ah, wie sie ihn haßte, wie sie ihn verabscheute, wie sie ihn demütigen wollte, den Barbaren . . ."

Aber der warf sich nur mit der ganzen Wucht seiner germanischen Reckenhaftigkeit in die Polster zurück, daß der Sessel krachte, schlug sich mit der flachen Hand auf den prallen Schenkel, — grad als ob Lisette einen kapitalen Witz gemacht hätte, — lachte übers ganze Gesicht, daß unter dem aufgezwirbelten Schnurrbart zwei Reihen prachtvoller Zähne sichtbar wurden und persiflierte mit einer Stimme, wie sie seit Jahren nicht durch die Flüstertöne des vornehmen Klubs gedröhnt:

„Lieschen, kurzer Schatz, sei weise; will auf
Deiner Lebensreise
Dir einmal sein Herz entfliehn: Füttre ihn!
Füttre ihn! . . ."

Fassungslos, aus weitgeöffneten Augen starrte Lisette den Gegner an. Schwanden alle Bande frommer Scheu, brachen alle Schranken ihrer weiblichen Würde zusammen, war dem fremden Landsknecht dort nichts mehr heilig, nicht einmal ihr Zorn, ihre Persönlichkeit, ihre ureigenste Ueberzeugung? Was war das für ein Mensch, der so ganz anders war als ihre Freunde, so ganz anders. So ein Unhold, so ein Wildling, so ein Naturbursche! Ja, „Naturbursche" das wollte sie ihm an den Kopf werfen. Und „Naturbursche" grollte sie im Brustton tiefster seelischer Entrüstung. — —

Lisette hatte ihren stärksten Trumpf ausgespielt. Weinen konnte sie nicht. Denn einmal war das unvereinbar mit ihrer Erziehung, — ein modernes Mädchen kennt das nicht, — und dann hätte der Mensch da drüben einfach gelacht. Dem war alles zuzutrauen. Aufstehen konnte sie auch nicht, da er bei ihr zu Gaste war, und es gegen die gute Sitte verstoßen hätte, im Klub eine Szene zu machen. Nein, das ging nicht. Aber er würde schon selber gehen, von ganz alleine.

Schon sah sie ihn im Geiste sich erheben, seine Hacken zusammenklappen — wie entsetzlich! — eine lintische Verbeugung machen und mit echt teutonischer Schwerfälligkeit zur Tür hinauspoltern, die Schamröte der empfangenen Züchtigung im Gesicht. —

Aber er erhob sich nicht. Er wankte nicht zur Tür. Er wurde nicht einmal schamrot. Er blieb einfach sitzen. Er blieb nicht nur sitzen, sondern fragte mit der harmlosesten Miene der Welt, ob er noch etwas Tee haben könnte, und besaß sogar die Keckheit, nein, die Dreistigkeit, die Unverfrorenheit besaß der Mensch, hinzuzufügen, daß sie in ihrer flammenden Entrüstung genau so ausgesehen hätte wie die Jungfrau von Orleans! In seiner Heimat da wäre diese Species unbekannt. Denn ein Land, das Männer besitze, dulde keine Amazonen! —

Was sollte Lisette tun? Alle Mittel ihres weiblichen Kunstregisters, die sie sonst bei ähnlichen Gelegenheiten mit unfehlbarem Erfolge ausgespielt, waren abgeprallt an diesem Gewaltmenschen. Sie war schokiert, sie war erschüttert, sie war gebrochen — ja gebrochen — wie ein feuriger Mustang, der nach tausend wilden Kapriolen den Meisterschenkel spürt.

Das ist in diesem Falle natürlich nicht wörtlich zu nehmen. Denn er saß in ehrbarer Entfernung von ihr und benahm sich im großen ganzen sittsam und korrekt. Wenn er nur nicht diese schreckliche Art an sich gehabt hätte jede ihrer Bewegungen mit seinen Blicken zu verfolgen.

Auch jetzt wieder, wie sie sich in ihrer herben Grazie hinüberneigte, um seine leere Tasse mit Tee zu füllen, widerstrebend, glühend vor Erregung und doch wie gewaltsam hingezwungen in den Bann seiner überragenden Persönlichkeit. Ob er wohl von den Raubrittern abstammte, huschte es ihr durch's Köpfchen? Er mußte wohl. Grad so hatte sie sich auf ihrer Rheinreise die Raubritter vorgestellt: anmaßend, brutal und immer durstig!

Rein männlich gesprochen war der Barbar übrigens gar nicht so übel. Die kräftige Figur, die breiten Schultern, die straffe Haltung, das offene Gesicht, die heitere, sichere Ruhe mit der er plauderte, über alles mögliche: Kunst, Literatur, Philosophie, Gegenstände, die man auch mit den erlesensten Geistern ihrer Bekanntschaft nie berühren konnte, weil sie immer nur vom Geschäft sprachen: vom Markt, von der Börse, vom Geldverdienen, höchstens einmal von der Humanität, mit der man die nicht ganz einwandsfreien Geschäftspraktiken verbrämte . . .

Wenn nur der aufgezwirbelte Schnurrbart nicht gewesen wäre, der dem treuherzigen Gesichte einen so arroganten Zug gab, — der bloße Gedanke an den Schnurrbart machte Lisette schaudern, — ja also, wenn dieser gräßliche Schnurrbart nicht gewesen wäre, dann hätte sich seine Erscheinung nicht gerade unvorteilhaft mit den Erscheinungen anderer verglichen, die ihr nahe standen.

Ob nun der Dr. Cynikus von den krausen Gedankengängen Lisettes eine Ahnung hatte oder nicht — wer will es sagen — kurz, er tat auf einmal, was noch vor wenigen Minuten absolut undenkbar gewesen wäre: Er ergriff Lisettes Hand, so fest und so zwingend, daß an einen Widerstand überhaupt nicht zu denken war, und sagte in einem Tonfall, der so zwischen väterlichem Wohlwollen und brüderlicher Vertraulichkeit schwankte: „Sehen Sie, Lisette, nun haben Sie unter all Ihren kleinen Bosheiten und ganz gegen Ihren Willen einmal etwas wirklich gutes und wahres gesagt: „Naturbursche", das sollte ja wohl das schlimmste sein, was Sie mir antun konnten, — großes Kind, Sie, — und doch haben Sie mir, unbewußt, damit das schönste Lob gespendet, das deutschem Geblüt gespendet werden kann. Ja, Lisette, wir Deutschen sind Naturkinder. Was Jean Jacques Rousseau einer untergehenden Nation als Leitsatz predigte, haben wir ins Leben umgesetzt: Zurück zur Gottnatur! Wir sind wie die knorrigen Eichen unserer Heimat, die sich trotz aller Mühewaltung kunstgerechter Gärtner nie und nimmer als Schlingpflanzen um fremde Stämme winden werden. Entweder leben, wachsen und gedeihen wir nach unserer Eigenart, krumm und grade, wie der Wind weht, aber stets himmelwärts; oder wir bersten und vergehen, wie die Eiche, wenn man sie beugt. Wir sind Naturkinder und blühen nicht in Treibhäusern. Nur in der offenen, freien Luft, wo wir verwurzeln können mit der Mutter Erde. Aus diesem Hang zur Scholle entsprang die deutsche Heimatliebe, und aus dieser das Bewußtsein der sozialen Pflicht. Und in der Durchdringung Ihres übernationalen Persönlichkeitsideals mit unserm vaterländischen Gemeinschaftsgedanken liegt die Kulturmission des zwanzigsten Jahrhunderts. Leider fehlt uns die Gabe, unser Lebensziel der Umwelt greifbar und verständlich zu machen. Wir sind Meister der Tat, aber Stümper in der Kunst der schönen Rede. Verstellung ist uns fremd, Phrase und Geste lächerlich, Leisetreterei verächtlich. Wir kennen nur Männer in unserm Lande; für „gentle" Männer ist bei uns kein Platz. Das zarte, sanfte, liebe, alles was Sonnenschein und Anmut ins Leben bringt, das lassen wir der Frau. Dem Mann das Schwert, dem Weib der Herd! Und, glauben Sie mir's Lisette, — seine Stimme hatte fast einen feierlich beschwörenden Klang, als er es sagte, — „der Herd ist nicht erniedrigend; wo der rechte Geist waltet kann er ein Thron werden, von welchem aus das Weib die Welt regiert!" —

Er war wirklich rot geworden bei seiner Rede, der Dr. Cynikus, aber nicht aus Scham, sondern aus Begeisterung. Daß er so warme Töne finden konnte, wenn er über seine Heimat sprach: über die Natur, über die Menschen und über den Geist, der sie beseelt! Nie hatte sie's für möglich gehalten. Auch was er über die Frauen sagte klang eigentlich gar nicht so barbarisch. Solange sie nur regierten! Ob direkt — durch sich —, oder indirekt — durch ihre Männer — war schließlich gleichgültig. Im Gegenteil, unter Umständen konnte die indirekte Herrschaftsform noch netter sein. Wie sagte doch der große Philosoph Immanuel Kant, mit dessen Weisheiten sie sich noch vor kurzem im Vassar College herumgeschlagen: „Der Mann ist geschaffen über die Natur zu gebieten, das Weib aber, den Mann zu regieren. Zum ersten gehört viel Kraft, zum andern viel Geschicklichkeit." Und Geschicklichkeit besaß sie, das wußte sie, Geschicklichkeit genug um den stärksten Unhold in ihre Fesseln zu schmieden!

Aber Lisette bekam gar keine Zeit um diesen ketzerischen Gedankengängen an dieser Stelle weiter nachzuhängen. Denn Dr. Cynikus blickte plötzlich nach seiner Uhr und sagte, fest und bestimmt, wie es so seine Art war: „Es tut mir leid mich des Vorzuges Ihrer anregenden Gesellschaft für heute begeben zu müssen. Aber eh' ich gehe, will ich Ihnen noch einen selbstempfundenen Gedanken zu unserm strittigen Thema mit auf den Heimweg geben. Und hoffe aufrichtig." — fügte er herzlich hinzu — „Sie recht bald als Trägerin dieses deutschen Gedankens wieder begrüßen zu können."

Damit stand er auf, faßte ihre beiden Hände, schaute ihr tief in die dunklen Augen und sagte so markig und so flehhaft, daß ihr ordentlich ganz bänglich zu Mute ward:

Haschet nicht nach den Sternen, Frauen,
Schaut nicht aus nach fremden Welten!
Seht als eigne Welt uns gelten,
Die wir wie die Sonnen schauen! — —"

Dann beugte er sich über ihre Hände und küßte sie, eine nach der andern, — vielleicht etwas länger und inniger, als das nach solch kurzer Bekanntschaft korrekt gewesen wäre.

Aber sie wehrte ihm nicht. Er war eben so ganz anders wie die andern. Und sie war viel zu gut erzogen, um im Klub eine Szene zu machen. Auch stellte sie fest — sie war eine feine Beobachterin — daß das Prickeln des gedrehten Schnurrbartes lange nicht so schrecklich war, als sie sich's ausgemalt, — ganz und gar nicht —, im Gegenteil, es war sonderbar, wie sich derartige Gefühle im Handumdrehen ändern konnten.

Und während er Seligkeit aus den kleinen Händen sog, dachte er: „Achtung! Die Festung ist sturmreif!" — (Er war eben doch ein Barbar!) — Und sie dachte — während es wie ein ungekanntes Glücksgefühl durch ihren Körper rieselte: „Mon Dieu! Unter all' den Männchen ein Mann!" —

# Mutter.

Oft zur Nacht, wie traumbenommen,
Höre ich aus fernsten Weiten
Leise, leise Schritte kommen . . .
Und ein Wandeln wie auf Zeh'n
Und ein wundersachtes Gleiten,
Leise, wie die Mütter schreiten,
Mütter, die nach Kranken sehn . . .
Oft, seit meiner Kindheit schon
Hat der Klang mein Herz besiegt,
Dieser feine Wunderton,
Der in fernen Schritten liegt.
Kaum hat ihn das Ohr vernommen,
Wird das Herz voll Ruhe wieder,
Weiß: Nun müssen Hände kommen:
Und die Hände sinken nieder,
Um zu lindern, um zu stillen . . .
Herrlich war es, krank zu sein,
Und ich liebte fast die Pein
Dann um solcher Hände willen . . .
Später oft, in bangen Stunden,
Wenn ich scheu und angstbeklommen
Wehes trug und Seelenwunden,
Hörte ich das ferne Kommen
Und das Wandeln wie auf Zeh'n.
Und das wundersachte Gleiten
Leise, wie die Mütter schreiten,
Mütter, die nach Kranken sehn . . .
Näher . . . nah, . . . das weißverschneite
Liebe Haupt war schon zur Seite,
Und die Hände sanken wieder
So wie einst voll Segen nieder,
Um zu lindern, um zu stillen . . .
Und es wurden Feierstunden,
Und ich segnete die Wunden
Dann um solcher Hände willen . . .

Kurt Baum.

# Warum soll man Fleisch ersparen und wie kann man Fleisch ersparen?

Oekonomische Besprechungen finden heute, in einer Periode hoher Lebensmittelpreise bei Jedermann die weitestgehende Berücksichtigung. Man hat den Hausfrauen auf Volksversammlungen, die sich mit diesen Fragen beschäftigten und auch durch die Tagespresse die verschiedensten Ratschläge erteilt, wie sie der Teuerung begegnen sollten. Man ..et in einigen Fällen zu einem Boykott diverser Lebensmittel; aber abgesehen davon, daß immer nur ein kleiner Kreis diesen Vorschlag befolgt, erweist er sich auch nur für eine ganz kurze Zeitdauer wirksam. Und dann steht die Hausfrau von neuem vor dem Problem, wie mit dem knappen Wirtschaftsgeld auszukommen und dabei ein guter Tisch zu führen ist.

Was das Küchenbudget am meisten belastet, sind die hohen Fleischpreise, und die Frage: „Warum soll man Fleisch ersparen?" beantwortet sich selbst in gewiß sehr einleuchtender Weise im Hinblick auf die materielle Seite derselben. Denn wenn auch naturgemäß für das quantitative Defizit an Fleischnahrung durch etwas größere Aufnahme anderer Nahrungsmittel Ersatz geschaffen werden muß, so beträgt der Preisunterschied doch nie und nimmer so viel, daß die Ersparnisse an Fleisch durch die Mehrausgaben für andere Nahrungsmittel illusorisch gemacht würden.

Die Frage: „Warum soll man Fleisch ersparen?" läßt sich aber auch vom hygienischen Standpunkt aus beantworten. Dr. med. Kühner sagt in dieser Beziehung in seinem trefflichen Buche „Gesundheitspflege und naturgemäße Lebensweise": „Von großer Wichtigkeit ist eine richtige Auswahl der Kost, da wir unserm Körper, um Leben und Gesundheit zu erhalten, die einzelnen Nährstoffe regelmäßig im bestimmten Verhältnis und in ausreichender Menge zuführen müssen. Seit den frühesten Zeiten der Kultur hat zu diesem Zweck die Frage das Menschengeschlecht nicht wenig beschäftigt, ob animalische, d. h. tierische, oder vegetabilische, d. h. pflanzliche Nahrung oder ob beide zugleich für den Menschen bestimmt oder geeignet seien. Zunächst scheint nach den Untersuchungen der physiologischen Wissenschaft weder die eine noch die andere zweckmäßig, insofern im allgemeinen die animalische Nahrung zu wenig Kohlenstoff, die vegetabilische zu wenig Stickstoff enthält, so daß man bei ausschließlicher Kost der einen oder anderen entweder zu wenig Kohlenstoff oder zu wenig Stickstoff genießen, in beiden Fällen aber den Verdauungskanal zu reichlich mit unbrauchbarem Material belasten würde. Allerdings muß die Tatsache zugegeben werden, daß ganze Völker (Japaner, Inder) und Tausende von Familien der verschiedensten Kulturnationen nur von Pflanzenkost oder doch fast ausschließlich von reiner Pflanzenkost leben und sich dabei wohl befinden. Die Bauern der bayrischen Gebirge, die Holzarbeiter dort und im Thüringer Wald nähren sich vorzugsweise von Mehlspeisen, die durch ihren ungemein großen Fettreichtum auffallen. Sie ziehen ihre sog. Schmalzkost der Fleischkost als besonders kräftigend sogar vor!" Das Experiment, nur allein von animalischen Substanzen zu leben (worunter nicht nur Fleisch zu verstehen ist, sondern auch Milch, Butter, Käse, Eier, Honig u. s. w., also alles, was von Tieren kommt) hat noch niemand gemacht, wohl aber haben das andere Experimente, nur von Vegetabilien zu leben, schon Millionen an sich ausgeführt — freilich liegen noch keinerlei objektive, wirklich genügende, vergleichende Statistiken vor, aus denen zu ersehen wäre, daß die Vegetarier kräftiger, leistungsfähiger, gesünder, lebensfroher und vor allem auch langlebiger sind als die Fleischesser. Auf Behauptungen nach dieser Richtung hin kann man nicht viel geben, denn es gibt ja auch Millionen Personen, die sogar sehr viel animalische Nahrung zu sich nehmen (u. a. die Fleischer resp. Schlächter) und dennoch ebenfalls in keiner Weise über Krankheiten, über Mangel an Leistungsfähigkeit und Lebensfrische zu klagen haben, und die auch in Hinsicht ihrer Lebensdauer durchaus nicht unter dem normalen Durchschnitt stehen.

Jedenfalls verdienen die Prinzipien der zahmeren Vegetarier, die nur dasjenige meiden, was vom gekröteten Tiere stammt, allgemeine Beachtung. Dr. Kühner sagt: „Für ihre Art der Nahrungsweise, die im wesentlichen schon eine gemischte Kost genannt werden kann, muß zugegeben werden, daß bei geschickter Auswahl der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel für die erforderliche Abwechslung in der Kost gesorgt werden kann." Es ist ja auch wirklich nicht einzusehen, warum Milch, Butter, Käse mit ihrem beträchtlichen Fett- und Eiweißgehalt, warum Bienenhonig mit seinem reinen Zuckergehalt, warum Eier mit ihrem Eiweiß-, Schwefel-, Phosphorgehalt u. s. w. nicht gesunde Lebensmittel sein sollten! Freilich können sie sämtlich durch noch billigere pflanzliche Oele, Fette, Eiweiße und Zuckerbildner ersetzt und diese mit Nährsalzen ergänzt werden, aber — de gustibus non est disputandum, d. h. über den Geschmack läßt sich nicht streiten. Die Nahrungszufuhr soll und darf eben nicht eine bloße Fütterung sein, auch dem Geschmack und dem Appetit muß Rechnung getragen werden, zumal der Magen ein gar mächtiger Diktator ist und sogleich revoltiert, wenn ihm etwas mit Widerwillen oder gar Ekel aufgedrängt wird.

Wir selbst stehen auf dem Standpunkt, daß eine gute gebratene Gans jederzeit eine gute Gabe Gottes ist und auch jederzeit ihre besonderen Freunde finden wird, daß die vegetarischen Bestrebungen strengster Observanz ebensowenig jemals die Welt erobern werden, wie die Bestrebungen der Weltfriedens-Phantasten, und endlich: daß jeder selbst am allerbesten wissen oder prüfen muß, welche Art von Nahrung ihm wirklich dienlich ist. Jeder Mensch ist anders organisiert, er ist individualisiert, wie in seinem Aeußeren so auch in seinem Inneren, wie in seinen Fähigkeiten, so auch in seinen Ansichten und Urteilen. Gar zu oft hat der Arzt mitzusprechen, welche Nahrungsmittel die erhoffte Heilung zu fördern geeignet sind und welche vermieden werden müssen. Einem allgemeinen Diktum „lebe streng vegetarisch" fehlt durchaus die wissenschaftliche Berechtigung, wohl aber sagt die Wissenschaft und die Erfahrung: „Lebe von gemischter Kost, mit Bevorzugung der Vegetabilien." Und indem sie letzteres hervorhebt, zeigt sie den Weg nicht nur zu einer gesunden, sondern auch einer wohlfeilen Ernährung.

Nach diesen notwendigen Exkursionen können wir füglich an die praktische Erledigung unserer zweiten Frage herantreten: „Wie kann man Fleisch ersparen?" Hierbei wäre zunächst festzustellen: welche Nahrungsstoffe der Mensch eigentlich und überhaupt gebraucht zu seinem guten Gedeihen, sodann: in welchen Nahrungsmitteln die betreffenden Nahrungsstoffe enthalten sind, und zuletzt: welche Nahrungsmittel die betreffenden Nahrungsstoffe in einer Weise enthalten, die ganz besonders für den Geldbeutel vorteilhaft ist.

Mit allen diesen Fragen haben sich die Gelehrten längst schon beschäftigt, aber nur ganz langsam finden dergleichen biologische und küchenchemische Weisheiten Aufnahme und Würdigung bei den Hausfrauen. Ja, man findet vielfach nicht einmal Interesse für solche, den einzelnen wie die gesamte Menschheit angehende, eminent wertvolle Ergebnisse der Wissenschaft, und so ist es nur gut, wenn wirtschaftliche Depressionen, wie sie jetzt ganze Völker und ganze Familien in Mitleidenschaft gezogen haben, gleichsam als gehörten sie zu unseres Hergotts Pädagogik, oder wenn Fleischteuerungen, an denen wir nun schon so lange laborieren, wenigstens nach dieser Seite hin recht vielen die Augen öffnen und Segen stiften möchten. Denn kann man nicht mehr sparen, so muß man eben ersparen, und da das Fleisch absolut wie relativ, d. h. sowohl an sich wie auch im Nahrungswertverhältnis zu anderen, das teuerste Nahrungsmittel ist, so liegt es auf der Hand, daß bei einem öfteren Ersatz des Fleisches durch gleichwertige, aber billigere Nahrungsstoffe gewaltig viel erspart werden kann, und zwar obendrein nicht zum Schaden, sondern zum größten gesundheitlichen Wohle des einzelnen.

Ein erwachsener Durchschnittsmensch bedarf täglich einer Zufuhr von 450 Gramm Kohlehydraten, 60 Gramm Fett und 120 Gramm Eiweiß, ferner auch noch etlicher Mineralien, sog. Nährsalze. Jederlei Nahrung enthält zwar obige Ingredienzen, aber in sehr verschiedener Menge. Wollte man seinem Körper alle erforderlichen Ingredienzen in nur einem Nahrungsmittel zuführen so würde man zum Ersatz der Lebenskräfte täglich brauchen z. B. von Kartoffeln 13 Pfd., von Weizenbrot 3—4 Pfd., von Fleisch 3 Pfd., von Eiern 900 Gramm, gleich 18—20 Stück, von Käse 400 Gramm, von Milch 3½ Quart usw. Man müßte also von den anderen Bestandteilen der gleichen Nahrung viel zu viel essen und zumeist so große Mengen, daß sie ein Magen gar nicht aufnehmen, noch weniger verarbeiten könnte und schon sehr bald erkranken würde. Wo die einzelnen Dinge hergenommen werden, ob aus Fleisch, Eiern, Pflanzen, Butter, Brot usw. ist an sich ganz gleich; folglich: will man ersparen, so nimmt man sie von dorther, wo sie am billigsten sind. Kohlehydrate liefern uns billig genug: Zucker, ferner alle Gemüse, Mehl, Brot, Milch usw., in denen Zucker oder Stärke reichlich vertreten sind. Auch wegen der 60 Gramm Fett werden wir kaum in Verlegenheit geraten: Milch, Butter, Schmalz, Talg Pflanzenfette und Oele, Käse usw., das eine oder andere ist uns sicher leicht zugänglich. Bleibt also das Eiweiß, und zwar in der beträchtlichen Menge von 120 Gramm, wobei zu bemerken ist, daß es sich um reines Eiweiß handelt, nicht um jenes Eiereiweiß, dessen Substanz mit 87% aus Wasser usw. besteht. Eiweiß befindet sich nun aber nicht nur in den Eiern (13%), sondern mehr noch im Fleisch (18—20%) und noch reichlicher in den Hülsenfrüchten (22—34%). Die Vorzüge der Hülsenfrüchte als Nahrungsmittel leuchten also ohne weiteres ein, aber diese Vorzüge steigen noch ganz beträchtlich, wenn man die bessere Verdaulichkeit in Rechnung zieht und — die Kosten. Die Wissenschaft hat auch in letzterer Beziehung sorgfältige Untersuchungen angestellt und zwecks klarer Vergleiche besondere Nährwerteinheiten festgesetzt. So gelten 1 Gramm Stärke oder Zucker als 1 Nährwerteinheit, 1 Gramm Fett als 3 und 1 Gramm Eiweiß als 5 Nährwerteinheiten. Bringt eine Hausfrau des öfteren, wöchentlich ein- bis zweimal Hülsenfruchtgerichte auf den Tisch, so erspart sie wöchentlich ein- bis zweimal ⅞ der Fleischausgaben, und was dies im Jahreslauf für eine Familie ausmacht, kann jede Hausfrau wohl sofort überschlagen. Manche werden freilich meinen, daß so viele Hülsenfruchtgerichte ihrem Geschmacke nicht zusagen, und das soll auch gar nicht bestritten werden. Der Grund hierfür liegt aber darin, daß die meisten Hausfrauen nicht hinreichend davon unterrichtet sind, in wie vielen prächtigen Arten sich die Hülsenfrüchte zubereiten lassen. Ebenso die Milch- und Mehlspeisen. Hier kann und sollte jede Dame bei den Vegetarierin in die Lehre gehen. Erwähnt sei noch, daß es nach dem Urteil Sachverständiger ungleich schwieriger ist, Hülsenfrüchte und Mehlspeisen gut zuzubereiten, als Fleisch zu braten. Man soll ja auch gar nicht nur von Hülsenfrüchten, Milch- und Mehlspeisen leben, wenngleich sie drei- bis siebenmal billiger sind als Fleischspeisen. Es läßt sich noch genug ersparen, wenn man wöchentlich einmal auch Fische auf den Tisch bringt, die sich ja ebenfalls in den mannigfaltigsten Arten zubereiten lassen und no chimmer 3- bis 4mal billiger sind als gutes Ochsenfleisch besonders wenn man die Nährwerte in Betracht zieht.

Auch gut zubereitete Pilzgerichte, Kartoffelgerichte, Eierspeisen, Gemüse usw. gestatten eine unendliche Abwechselung und braucht der Appetit wahrlich nicht besorgt zu sein, daß er zu kurz kommt. Die Hauptsache ist, daß man kurzerhand das leidige Vorurteil gegen „fleischlose" Kost ablegt. Wer erst einmal einige Zeit die verschiedenen Rezepte zu „gemischter fleischloser Kost" praktisch erprobt hat, der wird sich sicher mit derselben befreunden und nebenbei ein besonderes Wohlgefallen empfinden, wenn er sieht, wieviel er an Haushaltsgeld erspart und wie sehr er und alle die Seinigen an Gesundheit zunehmen!

## Gesundheit und Körpergewicht.

Das Körpergewicht hängt von vielerlei Umständen ab, vom Alter, Geschlecht, Ernährungszustand, der Lebensweise und natürlich auch von der Größe des Menschen. Zwischen alledem und dem Körpergewicht bestehen gewisse Beziehungen, so daß man vom einen auf das andere schließen kann. Von großem Wert für die Gesundheit ist es, die Ernährung so einzurichten, daß das Körpergewicht dem „normalen" möglichst nahekommt. Das normale Körpergewicht findet man leicht, wenn man nach der Methode von Broca, die sich in 97 Prozent aller geprüften Fälle als zuverlässig erwies, das Körpergewicht in Kilogramm gleichsetzt der Körperlänge in Zentimetern, abzüglich 100. Mit anderen Worten: so viel Zentimeter man größer als 100 Zentimeter ist, so viel Kilogramm muß man wiegen. Ein Mann zum Beispiel von 165 Zentimeter Körperlänge darf respektive soll 65 Kilogramm wiegen. Ein Zuwenig oder Zuviel ist vom Uebel und muß durch andere oder geregelte Ernährung, hinreichenden Schlaf, Bewegung in freier Luft, Turnen, Sport und so weiter ausgeglichen werden. Eine andere Methode berechnet das Gewicht eines — unbekleideten — Menschen vom Standpunkt der idealen Schönheit aus so, daß man Brustumfang und Körperlänge multipliziert und dann durch 240 dividiert. Da ideale Schönheit gleichbedeutend ist mit Gesundheit, so kann man auch auf diese Weise seinen Gesundheitszustand leicht selbst kontrollieren. Hat obenerwähnter Mann also bei 165 Zentimeter Körperlänge einen Brustumfang von 105 Zentimeter (165×105=17 325: 240=72), so wiegt er 7 Kilogramm zu viel und ist auch nicht mehr schön.

Ich bin das kälteste Kleid
Und bin das wärmste zugleich;
Bin unermeßlich weit,
Doch wird kein Schneider dran reich.
(Schnee.)

Der Fürst hält es;
Denn ihm gefällt es;
Doch hat's auch der Bauer
Umgeben von Zann und Mauer.
(Der Hof.)

# Freundschaft.

**Stimmungs-Plauderei.**

Fast schäme ich mich es niederzuschreiben, ich besitze keine einzige Freundin. Voll stummer Bewunderung blicke ich zu jenen empor, die mit schmelzender Stimme sagen: „Ich und meine Freunde!" oder: „Es kommt abends nur ein ganz kleiner Kreis von Freunden" und schließlich rücken zwanzig und mehr heran. Ich weiß, es sind nicht alle wirkliche Freunde. Wer sind aber die wirklichen? Eine boshafte Fee, speziell für dieses Fach, muß an meiner Wiege gesagt haben, du wirst zwar mäßiges Glück in der Liebe haben, doch von der Freundschaft hoffe nichts. Ich habe versucht, Freundinnen zu haben, und eröffne den Reigen gleich mit jener, die sich meiner Freundschaft bemächtigte. Ich sage: bemächtigte, denn ich empfand nie das Bedürfnis, aus unserem „Bekanntengruß-Standpunkt" herauszutreten. Sie war Lehrerin. Wir lebten in einem Landhause zusammen. Ich lud sie ein, sie kam, aß und kritisierte. Hals über Kopf trug sie mir das „Du" an und in selbiger Stund starb unser Bündnis eines gewaltsamen Todes, denn sobald wir uns duzten, fiel ihre bessere Natur von selber fort und nun saß vor mir eine dominierende, über alles mißbilligend den Kopf schüttelnde, unausstehliche Kreatur, für die ich im Verlauf einer Stunde zur nichtssagenden Null herabsank: „Wenn ich deine gesellschaftliche Stellung hätte, ganz anders müßte es hier zugehen! Du weißt eben nichts aus dir zu machen, das sieht man schon an deinem Aeußern!" Einmal imponierte ich ihr noch und zwar, als ich mich erhob und sie bat, mich in diesem Leben nicht wieder zu besuchen. Erledigt. — Ich verzichtete und hatte in Bälde eine andere.

Sie war lustig, schneidig, in ihrer Unterhaltung hatte man immer das Gefühl, es zöge irgendwo. Sie frug