



# Im Wirkungskreise der frauen.





### Wie man fich vor Erfältungen schiigen fann.

Der Winter, und bor allem bie jegige Jahresgeit, ift fehr bagu angetan, bie Menfcheit mit Erfaltungen bofer unb leichter Urt gu plagen, bie gar gu oft folimme Folgen haben. Stellen fich bie erften Ungeichen einer Erfaltung ein, fo wird ihnen oft nicht bie nötige Beach-tung gefchentt, "es wird fcon wieber boriibergeben", meinen bie meiften Meniden. Unbere wieber geben gum Drug-ftore und laffen fich eine ber bielen angepriefenen Mittel geben, bie ja auch wohl fur ben Moment Erleinterung bringen und manchmal mit Erfolg angewandt werben, aber wenn eine erns ftere Arantheit babinter ftedt, fo finb fie faft fcablich für ben Rorper. Das Befte, was man tun fann, wenn es itgenbwie geht, um ernfte Folgen gu bermeiben, tit allemal, bas Bett gu bliten, bis die Gefahr beseitigt und tein Fie-ber mehr borbanben ift. Natilelich find wohl die meisten Menichen nicht fo geftellt, baft fie fich bei jeber Erfaltung ins Bett legen tonnen, ihr Gefchaft ober the Chef erlauben eine folde Ertra-Bagang nicht, und fie muffen es ausfechten und fich leiber in bem unpäglichen Buftanbe mochenfang berumichleppen, bis es bann oft abfolut nicht mehr geht unb fie boch betilagerig werben, unb bann läßt bie Benefung umfo langer auf fich

Es ift jeboch unbergeihlich, wenn man bei Rinbern nicht bie größte Sorgfalt amwenbet, und fie gleich bei ben erften Angeichen einer Erfaltung ins Bett padt, mo fie bleiben, bis alle Ungeichen berfdmunben finb. Diefe Borfichtmaß. nahme wirb verhilten, bag bie Rranthel bosartig wirb. Gur gute, frifche Luft Rranfengimmer muß bor allen Dingen geforgt, bie Temperatur gibt. fchen 65 und 70 Grab gehalten und bas Bett bom Bugwind gefcutt werben. Much ift es febr ratfam, gleich einen Mrgt um Rat gu fragen, wenn fich etwa Angeichen eines bofen Anfalles einftel-Ien. 3ft bann ber Rrante foweit bergeftellt, bag et fich außer Bett aufhalten fann, fo geht bie Benefung viel fcneller boran, wenn er an bie frifde Luft gefuhrt wirb, natürlich nur, wenn es bas Metter gestattet, ober wenn er fich in einem Raum aufhalt, in bem bie Gens fter geöffnet find unb bie frifche Luft frei bereinftromen fann. Frifche Luft ift überhaupt eine gute Mebigin gegen febe

Gerabe in ben frufen Fruflingemonaten fallen viele Menfchen ber Lungenentglindung gum Opfer. Befonbers begieht fich bies auf große, fruftige Berber Schöpfung, bie bon ber Rrantheit attadiert werben. Die Wohnungsverbaltniffe unferer Stadt gwingen leiber biele, taglich eine große Reife gu mas den, bebor fie ihre Arbeitaftatte erreiden. Meiftens find bie Menfchen wie bie Baringe in bie Gubway ober anbere Bahnen eingepfercht. Oft tann man nun bie Beobachtung machen, bag eine Berfon einen tüchtigen Buftens ober Riesanfall befommt und nicht bie geringfte Borficht anberen gegenüber gebraucht, Rafürlich besteht für bie gange Machbarichaft bes son ber Erfaltung Beimgefuchten bie Gefahr ber Unftetfung. Collte er ba nicht fo rudfichtsvoll fein und ftets ein Tafchentuch gur Sanb baben, um feine Umgebung bor ber Befahr au fdigen? Much bie Mobe, welche bier febr ftart eingeführt ift, nämlich bas Ruffen beim Begrugen und 216. ichiebnehmen, ift ein gutes Mittel, eine Rrantheit meiter gu berbreiten, Ebenfo ber Bebrauch ber gemeinschaftlichen Sanbtilder in Bureaus und an öffentlichen Blaten

Es ift feftgeftellt worben, bag ein Bieriel ber Erfrantungen an Bungenentgunbungen uf Aditlofigleit gurudgus führen ift. Bor ber Unftedungsgefahr tonnen fich biejenigen, bie im öffentlichen Leben fteben, manchmal nicht fcbliben, aber fie tonnen troubem große Borficht anwenben, inbem fie bor allen Dingen barauf feben, bag ibre Rleibung immer bem Wetter angepaßt ift, ben Rorper nicht permeichlicht und ihn boch warm genug halt. Bor allen Dingen follte barauf geachtet werben, bag bie Raffe bem Rorper ferngehalten wirb, man follte nicht in naffen Rleibern herumlaufen, und bie Fuge por Raffe unb Ralte fdugen. Much auf Effen und Erinfen ift großes Gewicht gu legen, Dagigteit ift in allen Dingen gut angebracht. Dann wirb noch tagliches Spagierengeben in frifcher Luft angeraten und Abhartung burch fafte Ba dungen bes gangen Rotpers. Dag auch Schlafen bei offenem Fenfter, gan; aleich, ob es braugen warm ober falt It, natürlich bei Bermeibung jeglichen Buges, biel gur Gefunbheit beitragt, braucht ja nicht besonbers ermahnt gu werben. Derjenige, ber fich auf biefe Beife abhartet, wird einer Erfaltung viel eber Biberftanb feiften, als berjenige, ber fich angfilich in Bolle widelt und jebe talte Luft angftlich bermeibet,

### Beineiche Rritif.

Beine weilte einft am Rorbfeeftranbe in Gefellichaft eines Befannten, ber gugleich Landmann und Dichter war. Diefer überreichte eines Tages bem großen Uprifer ein langeres poetifches Probutt mit ber Bitte um Beurteilung besfelben. Beine las bas Gebicht und beriprach, feine Rritit fcriftlich ju fenben. Rach ber Riidfehr in bie Beimat erhielt ber Poet benn auch feine Arbeit mit folgen-

Freund! Bieb' einen Mbgugagraben Durch bein wäffriges Gebicht. Biefen wollen Daffer haben, Berfe - nicht!

### Deutscher Raftengeift und amerikanilde Freiheit.

Eine Leferin ftellte einmal bie folgen.

ben Betrachtungen an: 3ch tom nach zweifahriger Abmefenbeit wieber nach Deutschland. Obwohl ich es in Italien recht gut hatte, war ich boch frob, wieber babeim ju fein. Dein Beim mar bei einer Schwagerin, bie mir auch eine liebe Freundin ift. Es tat mir fo mohl, fie ergabten gu laffen bon Bermanbten und Befannten ba fie immer bas Befte an einem Menfchen fieht und nicht fo unichon bie fleis nen ober großen Gehler, bie boch mal ein feber bon uns hat, hervorgieht ober aufbaufcht. Biel mußte fie bon ihrem Bruber, ber einige Bochen borber, nach langerem Befuch, wieber nach Amerita abgereift war. Sieben Jahre borber hatte ber junge Dann, ein Marticheiberafpis rant auf einer Grube im Saargebiet, bas fcone Deutschland verlaffen wegen ju langfamer Beforberung und bem Raftengeift, ber unter ben Beamten berrichte, Das erftere fonnte ich verfteben, für bas lettere batte ich bamis nur ein Achfelauden fibrig. Es fab ja vielleicht tomifch aus, bag bei ben fonntäglichen Rongerien ober anberen Teften faft jebe Beamtentlaffe flir fich mar und bie eige-Tifche belegte, Rur bie genb fannte feinen Rangunterfchieb, ber zweite Teil eines Rongertes, bas Tangbergnugen, begann, berichwanben gewöhnlich bie allerhöchsten herrichaften, bis auf bie Referenbare, bie bann ben Weg gu uns Mabels fan-ben, Ratürlich glaubten fie, wir murben im fiebenten Simmel fcmeben, wenn fie und bie Ehre gaben, mit ihnen gu tangen; wir aber freuten uns nur, weil meift Berrenmangel herrichte und bantten recht ichnippifch, wenn wir borengas giert maren. Der Bruber meiner Schwagerin mar feinerzeit ber beliebtefte Tanger, ein hubicher, fluger Menich. Geine Mutter, fruh Witwe, fuchte fich und

fecha Rinber gu ernahren und betrieb beshalb einen fcwungvollen Giers, Butter- und Gemufehandel, ber fo biel einbrachte, bag fie fogar, als bie Rinber foulpflichtig murben, jebes, nach Talent Bunich, in eine höhere Schule ichiden tonnte. Der junge Marticheiberafpirant mar alfo fein Beamtenfohn wie feine anberen Rollegen und feine Mutter halt eine Sanblerin; bumme Bige ober freche Anbeutungen mogen ihn aufs tieffte berlett haben, fo bag er es für beffer fanb, auszuwandern. - Meine Schwägerin ergablte mir nun, bag es ihrem Bruber ausgezeichnet gefallen murbe, et "wiihle" nur fo im Belb unb perlobt fei er mit ber Tochter feines Cheff, eines Wabrifanten, 3ch batte bor, nach England ju geben, bachte bann aber, ich tonnte mein Glud auch in Mme-

Die bas ja fo viele Menfchen taten, benn fie alle glauben an bas Marchen, baß in Amerita bie Strafen mit Golb gepflaftert finb.)

Um 4. Juli 1910 tam ich mit bem fconen Dampfer "George Bafhington" nach Rem Dort, bas meiner Unficht nach eine greuliche Stadt mar, heiß, bredig, ungemütlich. Conntags madite ich mit einigen Befannten einen Musflug nach Glen Jelanb. Das Bergnugen ber Dampferfahrt murbe mir beretelt burch bas hochft unanftanbige Benehmen junger Barchen, bie es in großer Ungahl gab. Dhne Mufficht murbe ihre Freiheit Sittenlofigfeit. In Rem Dort ich Damen ohne But und Sandichuhe butch bie halbe Stabt fahren. Diefes Zwanglofe fand ich gang gut. In unferem fleinen Gtabts chen fab ich mal einen Bantbeamten, bie Mermel hochgefrempelt, bie Bolgbefleis bung in ber Bant abmafchenb. Gehilfin fanb fein geputt ba unb fah au. Baftoren in "ober alls" fann man bier auch feben. Coon ift bas nicht.

(Wir find bod aber im Lanbe ber unbegrengten Doglichfeiten!) 1911 besuchte ich bier eine Rufine. In ben erften Togen fernte ich ben "Ontel Cb" tennen, fogufagen ein Stammbater, ber ichon mehr benn 30 Rabre in Ranfas farmt. Obwohl ehemaliger preußischer Garbift, prabite er mit ameritanifcher Freiheit, inbem er fagte: "Auf meiner Farm bin ich Raifer Wilhelm". Ich antwortete im Stillen "Schafstopf", laut: "Warum nicht, wenn Sie mal eine Dummbeit machen, muffen Gie allein barunter leis ben, benn 3hr nachbar wohnt einige Meilen weiter; übrigens gibt's auch einen

gewiffen 3mang bier." 1917 fonnen nun Ontel Eb und bie, bie fruber auch fo bachten wie er, ben Triumph ber ameritanifchen Freiheit feiern, inbem fie, anftatt ein Glas Bier ober ein Schnapschen gu trinten, - wie bas Onfel Eb gern tut, - "Gum"

Der beutschen Freiheit in biefer Be-giehung ein "Glud auf".

Die Leferin, welche ihre Ginbrude fler wiebergibt, ift Frau R. Stengel aus Bern, Ranfas. Wir alle haben mobil fcon mehr ober meniger auf ben bents iden Raftengeift gefdimpft und bie ames rifanifche Freihelt porgezogen. Aber, aber, fie hat boch auch ihre großen Schaffenfeiten und mandymal weiß man wirklich nicht, was mohl beffer ift.

### Der ichonfte Bogel.

3m Cpatherbft, wenn bie Rachtigall Ben Gilben längft gezogen, Dann tommt ein Bogel mir int Saus, Dem bin ich fehr gewogen. Er tann nicht fingen holb und fuß Bon Liebesluft und Schmergen -Und boch, bei feinem Unblid wirb Es wohlig mir im Bergen. Die biefer traute Bogel beifit, Rannft bu es mohl erraten? Sans beifit er, und am iconften buntt Er mich recht braun gebraten.

### Ein paar Worte über Degetarismus.

In alten Beiten, und auch heute noch bei ben naturboltern, legte man großen Wert auf bie Erzeugniffe, welche Gelb und Flur hervorbrachten. Alle Tage wirb es bamals feinen am Gpieg gebratenen Eber ober fonftige Fleifchgerichte gegeben haben; Die Traditionen ergählen uns, bag fich die Boller von ben Beeren bes Balbes und Friichten bes Gelbes ernabrten. Und biefe unfere altelten Borfahren erfreuten fich einer träftigen Gefundheit; fie tannten teine Rerven und erreichten ein biel hoberes Alter als bie Geschlechter heutigen Iages. Darum follten wir einmal überlegen, ob es nicht angebracht mare, fo halb und halb wieber jur Ratur guriid-

Jeben Zag Fleifch auf bem Tifche fiaben, ift bei ben jegigen Beiten ein Lugus. Und ber berwöhnte Chemann beaufprucht obenbrein auch noch, bag Abwechslung im Riichenzettel berrichen muß; er ficht es abfolut nicht für voll an, wenn ber Braten einen gweiten Mft erlebt. Guter Rat ift oft teuer. "Bas foll ich heute tochen?" - Diefe verzweis felte Frage wieb, ach, fo oft afut.

Bie mare es nun, wenn wir uns entfcbließen würben, einige Tage in ber Boche begetarifch zu leben? Bitte, nicht gleich abwehren. Ich weiß gang genau, bag bas Gemilfe auch nicht gerabe billig ift; aber wenn man Fleifch, Gemufe unb Rompott als täglichen Speifezeitel gufammenrechnet, tommt auch eine nette Summe beraus, wofür man icon eine fcone Portion Gemife befommt. Das Wleifch erfeben bie Muffe, bie fein gemablen ober einfach nur aus ber Schale gefnadt gereicht werben und unbebingt jum begetarifchen Tifch gehoren. Brot und Butter finbet man ebenfalls bei jedem gewöhnlichen Dinner, fobag eigentlich teine Extra-Aufwenbungen für bie begetarifche Rliche nötig finb.

Biele unter uns find ja fo gludlich, ein tleines Gartchen ihr eigen gu nennen. Wenn barin ftatt ber Rafenfläche binterm Baufe, bie ja recht hubich ausfieht, wenn fie gut gepflegt wirb, ein fleines Bemufegartden entfteht, aus bem fo mancher Rugen gezogen werben fann, jo hat man ichon manches Mittagsmahl billiger, als wenn alles Gemufe gelauft werben muß. 3a, freilich, Arbeit ift bamit berbunben; benn "Ohne Fleiß fein Breis", bas wiffen wir alle. Und ber Sausberr reicht gewiß gern feine hels fenbe Sanb bei ber Gartenarbeit; fie ift für ihn, ber ben gangen Tag über in ber bumpfen Stabt aubringt, fehr gefunb. Den Borteil an bem eigenen Gemifearten muß auch er balb erfennen unb bas jelbfigegogene Bemilfe fcmedt boch viel beffer, als bas gefaufte.

Biele Meniden find ber Unficht ,bag fie ohne Fleifch nicht exiftieren tonnen. Und boch ift an vielen Beifpielen bewiefen worben, bag es munberfcon gebt. Begetarifche Lebensmeife reinigt bas Blut; fie forgt, wenn man fie richtig anmenbet, für guten Stoffmechfel unb - macht ichlant. Das befte Exempel, baß man ohne Wieifch leben tann, liefert und bas beutsche Bolt, welches, wie ein fürglich ausgegebener Gefundheitsbericht beweift, nichts an feiner Gefundheit bei ber geringen Fleifchfoft mabrenb bes Arieges eingebilft bat, und bie Beichichte weift nad, bag bie Spartaner und Athener auf ber bobe ihrer Rraft maren, als ihre Roft bereinfacht wurbe.

Die vegetarifden Probutte enthalten alles, mas jum Leben nötig ift. Friichte, Gemufe und Riffe geben alle Substangen, welche ber Rorper gum Bilben ber Anochen, Musteln unb Rerben braucht; wer nicht recht baran glaubt, mag ja ruhig einmal einen Berfuch madjen; ber bor ber Tür ftebenbe Commer berlangt fowiefo eine leichtere Roft als ber Minter. Es ift alfo bie befte Beit. Es ift vielleicht nicht jebermanns Befchmad, allem Bleifchgenuß gu entfagen; barum "balb Bart". Es ift ja nur ein Borfclag gur Ber- einfachung ber Lebensweise und gur befferen Gefundheit.

### 211 ut!

Biel angftliche und beforgte Gefichter fieht man jest in beutichen Rreifen. Soben Gie Rachricht bon briiben?" Bas foll bas Enbe werben?" Diefe und anbere Fragen fdwirren mir baufig entgegen. Es zeigt, bag Biele, namentlich bie Frauen, folange fie fchon bier fein mogen und fo lieb fie bie neue Beimat gewonnen haben, um Briiber und Schweftern in ber alten Beimat bangen. Aber auch wir bier muffen und ftillichweigenb in unfer Befchid fügen, muffen benfelben Dut beweifen, ben unfere Lieben in Deutsche

land an ben Tag legen. Berabe jest wirb uns fo flar, bag bie Menfchen nicht umfonft fterben. Bas wir auch tun und treiben, immer wanbern unfere Bebanten nach bem alten Baterlande, mit bewundern bie Mens fchen, bie fich für fein Bestehen und fein Bliid opfern. Gie geben nicht nur mit Mut und Entichloffenheit, nein mit Begeifterung und taum gu gugelnber Uns gebuld in ben faft fichern Tob. Immer wieber lieft man bas, immer wieber wird es ergablt. Dem alten General, ber berichtete, wie man in Flanbern geamungen mar, amei eben erft angefommene und neu gebilbete Refervetorps gegen eine ftarte Stellung borgufchiden, und wie man boch einige Bebenten hatte, ob bie jungen Truppen mohl bie ichwere Aufgabe lofen tonnien, liefen bie bellen Eranen über bie gefurchten Wangen, als er fchilberte, wie bie 80,000 Menfchen, bie noch nie im Feuer gemefen waren, Die Wacht am Ribein auffimmten und wie bie leibhaftigen Berferter fich burch ben Gifenhagel auf ben Feind fturaten. Und fo ift es ifberall, jeber Offigier berichtet, bie größte Schwierigfeit beftanbe barin, bie Leute bon borgeitigem und baber verluftreichem Angreifen abguhalten.

Collen wir um biefe Belben trauern? Sicherlich nicht in bem gewöhnlichen Sinne. Dir wurben ihr Unbenten ichanben, wenn wir uns in Rlagen etgehen wollten. Gie haben es als ein Glud empfunden, für bas Baterland flerben gu burfen, fie find erhobenen Bergens und mit freudigem Gemute ben Feinben entgegen getreten. Gie wollten fein Mitteib, fie beifchien feine Tranen ber Trauer, fie febnten fich nicht nach Belohnung und Rubm, fie taten ihre Pflicht in ebelfter Beife. Rein, es gibt nur gwei Wege, ihnen gu banten unb uns ihrer wurbig gu zeigen: ber eine ift, baft wir uns ben unericulterlichen Stola auf bie Züchtigfeit und Ueberlegenheit bes beutichen Boltsftammes, alfo auch auf unfere Abstammung bewahren, und ber gweite, bag wir mit allen Rraften benen helfen, bie burch biefen fürchterlichen Rrieg in Rot und Sorge geraten finb. Die Witwen unb Baifen unferer Belben - benn biefe gehören auch uns, obgleich wir nicht mebr im alten Deutschland leben mollen fein Mitleib, wünfchen feine Rlagen gu horen und forbern teine Entfcabigung. Bas wir ihnen geben, reis Drang libervoller Bergen, bie fich in feiner anberen Beife gu betätigen bermogen. Gie baben ein beiliges Unrecht auf unfere Bulfe, und biefe foll ihnen in bollftem Umfange guteil werben. Das rin bereinigen fich alle, bie Deutschland noch nicht bergeffen haben, und feiner fteht gurild, fei auch bie Gabe, bie er entbehren tann, noch fo flein. Biele wenig machen ein Biel.

### Rofenblätter.

36 bin binausgegangen, 3d bachte an Jammer und Tob, Und fand in tiefem Brangen Gine Rofe glühenbrot.

Gin Minb fam berangefahren. Der wehte bie Rofe ab, Es fielen bie Blatter in Gegaren Bie rote Tropfen berab . . .

Ach, liber bas tiefe Weben, Das mir in ben Bulfen flopfil 36 fann bas Blut nicht feben. Das enblos niebertropft . . .

### Bojer Waldmann!

Bofer Walbmann bu, was bor ich ebent. Saft icon wieber toll herumgetobt! Daft mir boch bie Pfote barauf ge-MIS bu geftern Befferung gelobt! Einen munberichonen Schinfenfnochen Saft bu jur Berfohnung abgenagt, Und bann bift bu burch ben Baun getrochen, Balbe

Bon Bapa hab' ich es mohl erfahren, Dag bu erft am Morgen heimgetehrt, Schmutig gang und mit gergauften Sagren. Und nun liegft und fcnarchft bu wie

Bitt' ich: "Dadel, Bieh ben Buppen-Machft bu nur bie braune Rafe fraus. Dadel, nein, ich muß bir's ernftlich fagen: "Rachftes Dal ift unfere Freunbichaft

ein Pferb!

### Das vorzeitige Altern.

Es fommt für uns alle einmal ber

Zag, an bem wir uns, wenn auch mit innerem Biberftreben, gefteben muffen, baß es mit unferer Jugenb borbei fel. Diefer Tag gehört jur Tragif bes Menfchenlebens, und er befitt für bas Weib eine anbere Bebeutung als für ben Mann; benn im allgemeinen ericheint ber Frau ihre Ungiehungsfähigfeit, bem Manne hingegen feine Arbeitstraft als bas Sochfte ber Lebensguter. Daber tommt es, bag bie erften Angeichen bes berannabenben MIters bie nicht berufstas tige Frau gewöhnlich nur mit ftiller Wehmut, ben Mann aber mit ichwerer Corge erfüllen. Und biefe Gorge wirb noch bridenber, wenn Ungeichen bes MIters fich bereits gu einer Beit einftel-Ien, bie man gemelniglich als bie beften Jahre" gu begeichnen pflegt. Da wirb bas Rachlaffen ber Leiftungefähigfeit als gang befonbers bitter empfunben. Beis flige und forperliche Spannfraft, Ars beiteluft und Entichluffreubigfeit follten aber feineswegs ein ausichlieftliches Bor= recht ber Jugend bilben, bilrfen bielmehr nuch bem reiferen Lebensalter nicht feb-Die borgeitige Abnahme ber Bebengenergie und Arbeitsfraft berubt barauf, bag burch faliche Ernabrung, burch Ueberarbeitung, Rummer, Gorge, Schred und anbere feelifche Einwirfungen, infolge bon Mangel an Bewegung ober burch fonftige Ginffliffe bas Blut alls mablich feine normale Bufammenfehung perforen hat. hierburch leibet nicht nur bie Ernährung bes gesamten Organismus, fonbern es berliert bas Blut auch feine Fabigfeit, ben gur Ornbation (Berbrennung) ber Stoffwechfelrudftanbe nötigen Sauerftoff in hinreichenber Menge aus ben Lungen aufgunehnten. Gine Folge bierbon ift bann, bag bas Blut bie Ctoffwechfelichladen nicht reftlos ausicheiben fann. Diefe lagern fich vielmehr in ben einzelnen Rörperteilen ab. Gie erzeugen, inbem fie dn ben Banbungen ber Abern nieberichlagen bie Aberberfalfung, burch bas Geftfegen in Rieren und Beber Mieren- und Gollenfteine, burch Ablagerung in ben Dusfeln und Gelenten Gicht und Rheuma= tismus. Much eine Reihe anberer chronifder Erfranfungen, 3. B. Zuderharnruhr, Samorrhoiben, Stuhlträgheit, Das gen- und Darmfeiben, Reurafthenie unb fonftige Nervenleiben, find, wie namhafte Mergie nachgewiesen haben, eine Folge ber ichabigenben Wirfung von Stoffmdfelfcladen. Saufig tommt es jeboch nicht gu einem ausgesprochenen Rrantheitsbilb, fonbern nur gu Ctorungen mehr allgemeiner Ratur. Es befteht fein eigentliches Krantheitsgefühl, boch ift bie forperliche und geistige Frische erheblich

beeinträchtigt. Da Rrantheiten leichter zu berhüten als zu beilen finb, follte niemanb berartige Angeichen unbeachtet laffen, fonbern Abbilfe ichaffen, ebe es gu fpat ift, und wenn nötig, fofort einen tiich tigen Mrat um Rat bitten, ber bas Leis ben beffer im Reim erftiden tann als im borgefdrittenen Stabium.

### Anftandstafel für Rinder.

Jung gewohnt, alt getan! In Papierhandlungen und Buchbinbereien Deutschlands tann man eine auf Rarton gebrudte, in Quariformat gehaltene Uns ftanbetafel für Rinber taufen, welche gum Aufhängen an ber Bimmerwand bestimmt ift und 50 Lebensregeln barbietet, s. B. über ben Bang, iiber bie Saltung, iiber Sauberfeit, über Bewohnheiten beim Effen, Rachtaffigfeiten in ber Rleibung, Berhalten auf ber Strafe, Berhalten bei Befuchen und noch liber viele fonftige Puntte, bie alle wichtig finb. Ginige baraus: Beim Suften ober Gahnen hatte bie Sand por ben Munb! Beriprich nicht, mas bu nicht balten fannft! Du follft immer nur bits ten, nicht forbern; bies gilt auch ben Ungeftellten gegenüber! Du barfft einem anbern nicht in bie Rebe fallen Du follft nicht problen und bich nicht felbft loben! Get barmbergig, auch gegegen hilflofe Tiere! - Die 3bee, Rins bern und Gitern biefe Ergiebungeregeln im Bebachtnis au balten, ift portrefflich. Es mare nur gu begruffen, wenn gute Manieren und eble Lebensart fich recht weit auch bier in Umerifa berbreiten murben; benn es fehlt baran oft fehr.

### Beife Geibe gu maichen.

Bei ber großen Beliebtheit und vieleitigen Bermenbung, beren fich weiße Seibe gegenwärtig ju erfreuen hat, burften einige Winte für ihre Behand, lung willtommen fein. Das Gelb- unb Unanfehnlichwerbeit ber Geibe lagt fich vermeiben, wenn man für bie Bafche möglichft weiches Waffer verwenbet. Um meiften gu empfehlen ift Regenwaffer, von bem man 1/2 Pint tocht und barin 2 Teeloffel voll Borag aufloft, worauf man 1/2 Gallone taltes, weiches Daffer gufeht. In biefem Woffer wird bie Bloufe (refp. bas Aleid) eingeweicht. Rach einer Stunde feift man ben gu waschenben Gegenstand an ben schmutsigften Stellen, alfo gewöhnlich Rragen und Manichetten, ein, befdrantt fich aber im lebrigen barauf, fo viel Geife im Baffer aufgulofen, bag basfelbe fcaumig ift. Die Geibe wirb bann gebrudt und gefchüttelt, bis fie fauber ift. aber nicht ausgerungen, ehe fie aus bem legten Spillwaffer tommt. Falls bie Seibe gu meich und tappig ift, tann man fie eiwas appretieren, inbem man in bem Spilfmaffer eine Rleinigfeit Gummt Arabicum auffoft.

- Bielen Menichen fehlt bet Mut gum Guten und ber Mut ber Dahrheit. - Bie wenig helfen uns boch bie Schulwiffenfchaften, wenn fie nichts bas gu beitragen, uns im Leben felber ebler und beffer gu maden)

## Die Geigerin.

Stigge bon Felig Freiheren von Stenglin.

Die Raffeetafel war unter ben Obfis 1 baumen auf bem Rafen gebedt. Ein warmer Berbittag - ber zweite Rriegsherbit. Bir hatten bas Enteltochterchen ber Gafigeber gur Taufe gebracht. Der junge Schwiegerfohn mar beurlaubt unb tonnte babei fein. Um nachften Tage follte es wieber hinausgehen. Reich maren bie Baume behangen mit ben fcon ften Friichten. Es mar ein gefegneies Jahr. Gin Jahr hoben Stolges, tiefen Beibes. Angehörige bon faft allen Baften maren fürs Bateriand gefallen ober Co war bie Stimmung periounbet. bon gebampfter Beiterfeit. Es flagte niemand, aber alle ichmergte eine Ede ber Erinnerung in ihren Bergen.

Da tam noch eine jugenbliche, lichte Bestalt in ben Garten, begriffte bas unge Baar, bie Eltern unb Bermanbe 3ch hatte fie gefeben, als fie Rinb war, und nachher nichts wieber bon ihr gehort. Gie mar eine Befpielin ber ungen Frau gewefen. 3ch hörte, bafi fie eine hervorragenbe Riinftferin geworben fei. Rurglich erft war fie bon einer Runftreife nach bem Weften gurudge. fehrt. Bwifchenburch hatte fie in ben Lagaretten gefpielt; auch in bem Borort, wo mir uns aufhielten und wo ihre Eltern mobnten, batte fie bie Bermunbeten burch ihr Beige fpiel erfreut. Dan ergahlte, baß ein leibenfchaftliches Temperament in ihrem Spiel gum Musbrud fomme, bas feben fortreiße. 3ch fah binüber. Gine liebreigenbe Ericheinung wenn auch teine blenbenbe Schonheit 3d ftellte fie mir bor, wie fie auf bem Bobium ftanb und mit fuhnem Bogenftrich ihrem Inftrument jene Tone entloctte, die so manchen entzückt hatten. Gewiß sah fie da schön aus mit ihrer jugenblich traftigen, mittelgroßen Be-ftalt, bem ichonen, buntelblonben Saar, ben nicht großen, aber ausbrudsvollen Mugen, ber fraftigen energifden Rafe, beren Fliigel, wenn fie lebhaft wurbe, leife gitterten. Und wenn fie lachte, lag eine Welt boll Conne in ihren Bugen 3d fab fie im Beifte fpielen, ich borte ihr Alagen, Schluchzen, Fluftern, Ju-Die Tafel hatte fich bereits etwas ge-

Geigerin faß ein paar Stiifle babon, man rebete bon gewiffen Briefen, bie fie erhalten hatte. Es brangen nur einige Gefprachabroden gn mir her. Dann fprachen wir gu ihr hinliber. Gin paar Stuble murben frei, fie rudte nabe gu uns. Run tonnte ich fie genauer betrachten. Wir famen naturgemäß auf Runfifragen. Ob fie Lampenfieber habe? fragte ich. Ja, stets, antwortete fie. Ob es ihr auch fo gehe, bag fie in ber Erregung beffer fpiele? Das gab fie nur in gewiffem Ginne gu. Wenn fie forperlich gang frifch fei, fpiele fie nicht lo aut wie in einer leichten außeren Abs bannung. Dann gerabe erhöhe fich ihr inneres Leben. Mes außer ihr miffe berfinten, ihr gleichgültig werben, bamit fie fich gang bertiefen und gu ihren beften Leiftungen fammeln tonne. Dame tat wieber eine Frage nach ben Briefen, bon benen borber bie Rebe gemefen war. Run mertte ich auf und erfubr einiges über bas Grlebnis, bas mit bem Spiel ber Beigerin im Lagarett gufammenhing. Spater hab' ich auch eins mal bie Briefe gefeben, trogbem bie Runftferin fie eiferfüchtig und boller Latt hütete; aber als ich fie fah, hatten bie Berhaliniffe fich geanbert. Mus ben Briefen fprach bie glubenbfte Berehrung, fie ichienen einen ffarteren Ginbrud als alle anberen Sulbigungen auf bas junge Mabden gemacht gu haben. Der erfte afeich mar eine Bitte, bie bas Berg eigenfimlich bewegte.

leert. 3d fag mit bem Sausheren am

Enbe bes Tifches. Wir plauberten. Die

"Berehrtes Fraulein! Gie bergeifen ich fann nicht anbers, ich muß Ihnen ichreiben, muß Ihnen banten. 3ch war unter benen, bie Gie im Logarett burch Ihr Spiel begliidt haben. Was ich ba empfand, tann ich nicht fagen. Mir ift eine gang neue Delt aufgetan. Ihre Beige mar bie Banberin. D, noch einmal! Rur einmal noch! Rommen Gie! Spielen Gie noch einmal! Schenten Gie mir bies Glud! Gie werben mich nicht fennen, aber ich werbe Sie feben. Sie horen bürfen. Wenn ich fierben müßte, ich möchte mir nur eines ausbitten: Daß Gie borffer mir ein Lieb fpielen. Dod ich werbe nicht fterben. Wer ich bin? Ein Rriegsfreiwilliger bom Regiment

Mit einem Blumenftraugeben hatte

ber Brief im Brieftaften geftedt. Rach bem Rongert fam ber gweite. Die Geigerin hatte ber Bitte nicht wiberfteben tonnen und noch einmal gespielt, Mm Tage barauf hatte eine Sausbewoh nerin eine verschleierte Dame am Brieftaften gefeben. Gie war fo fchnell wieber berfchwunden, wie fie getommen mar, Die Geigerin öffnete und fand einen überichwenglichen und manches erflarenben Dant. .... Gie werben mich nicht verfpot-

ten, wenn ich Ihnen fage, bag ich geftern geweint habe. Uch, wenn ich Ihnen fage, bag ich gestern geweint habe. Ach, und babei muften Gie mich tennen! 30, was fprach ba nur aus Ihrem Spiel? Gehnfucht? 3d glaube. Und ein Berg boll unenblicher Glite. Bergeiben Gie, wenn bas etwas gefifnftelt flingt, ich briide mid fonft anbers aus. Bu Saufe fagten fie immer, ich fei nicht gu banbigen, und bas Leben werbe mir noch einmal tüchtig zusegen. Ich habe fo in bumpfen Trieben hingelebt, es ging mir augerlich gut, habe genoffen, was fich bot, aber bas Leben nie febr geachtet, wenig gelernt, über garte Regungen ge-

fpottet. Da tam ber Arieg. Mit Be-geifterung ging ich binaus; biefe Beit ber Unruhe - bas mar etwas für mich. Dann aber bin ich gufammengerittett worben, in ber Schlacht, bei Entbehruns gen und Schreden und burch gewaltige Empfindungen, die mich padien und nicht losliegen. 3ch fab, daß es Machte gab, die über mir ftanben. Da berlor ich all mein Gelbftbemußtfein, mar wie erftarrt . . . Sier hat man mit wohlgetan, ich empfand es bantbar, aber ich war und blieb wie gerschmettert. Berlangen hatt' ich eigentlich nach nichts Befund merben und gu meinen Ramera ben heraus - bas war alles, was ich wünfchen fonnte, Run haben Gie etwas in mir gewedt, ich ahne Grofes und Schönes in ber Welt, ich möchte leben, wirffich leben. 3ch hore bas Raufchen bes Meeres in meinen Phantafien und möchte nieberfnien, ich bin im Walb, und es firifiert um mich ber bon taufenb Jubelftimmen, eine Quelle macht bir Be gleitung bagu. Marme Conne bullt mich gang ein. Und bann febe ich ein paar Augen auf mich gerichtet, muß bie meinen nieberschlagen, und horz leife Orgelinn ... Eine Schwester geht vor-über, es schwirt mir bie Roble zu, ich fab einen Beiligenfchein über ihrem Saar. Rehmen Gie mein Geplanbet nicht übel, ich bin nämlich noch febr jung. Conft weint' ich nue 'mal im Jorn. Wie tam bas nur neuficht Mar's Schwäche? Ich bin vielleicht febr trant. Aber es ift schön, trant zu fein. Aus Ihrem Spiel tlang Sehnfucht, und in mir medie es Frieben. Malfirer trugen bie toten Selben nach Walhall Es gibt Menschen, die höher fteben als bie anderen. Diese find die Führer, nie-mand tennt sie. Das find die Engel in biefer Welt voll Grauen und has. Mir war ein folder Engel gnädig, 3d, glaube, heut' hab' ich Fieber. Biellelcht war's zuviel für mich, aber ich muhte es Ihnen sagen, wie löstlich es war.

Sie paften auf ... Da tam an einem Radmittag bie verfaleierte Frau wieber, war abermals fo fonell fort, bağ man nichts fragen fonnte, Duftenbe rote Rofen ftedten am Brieffaften. ein Briefchen lag barin. Diesmal nur

wenige Beilen. ... Morgen werbe ich operiert. Ginen Gruß noch vorher. Autwort werb' ich ja nie befommen, und boch wenn es fein tonnte ... Romme burch, fo laffe ich bon mir boren, felbft auf bie Befahr bin, bag Sie mich auslachen. D, ber warme Commer! Die Mlut bon Licht! Morgen muß es nunfein, und ich ichreibe, fobalb ich fann. Wenn ich nicht schreibe

Co fegne Gie Gott! Und wanbeln Gie burch bie Welt wie einer feiner Engel. Und benten Sie mein ... Die Sanbichrift war unleferlicher als

Run mar es Berbft. Die letten Ros fen. Die letten Fruchte, Erinnerung und Berbeifung.

Bir fagen unter bem großen Apfel-Dort hinter jenem Fenfter baum. ichlummerte ber Täufling bem Leben entgegen. Wir plauberten. 3ch tannte ben Inhalt ber Briefe bamals noch nicht, mußte nur, bag ber Mermunbete auf geheimnisvolle Weife ein paar ergreifenbe Briefe mit Blumen gefchidt habe und bann berftummt fei,

"Bielleicht gang gut," fagte ich ba. Un folder Befanntichaft aus ber Gerne ift bie Gerne manchmal bas befte, Gine Molle bon fconen Illufionen - bielleicht gang gut fo."

Da foling bie Beigerin bie Augen nieber und murbe febr einft. "Md, nein," ermiberte fie leife. "Er ichrieb ja, bag er operiert merbe, unb wenn es gut ginge, wollte er bon fich horen laffen. Und nun -

"Wie lange iff es ber?" "Drei Monate." Der arme -

Es wurbe fühl unter ben Baumen. Der herbstabenb tam. Das junge Mabden ging nach Saufe, und auch wir brachen auf. Gin eigener Duff von Glud und Beb lag ilber biefer Belt, Die unter Schluchgen jubelt wie eine bon Meifterhand geftrichene Beige.

### Sadelarbeiten gu reinigen.

Um besonbers feine Satelarbeiten beim Reinigen nicht gu labieren, bermeis bet man bas Waschen und fest an feine Stelle bas Trodenreinigungsberfahren. Bu biefem 3mede fcbilitelt man bie Spihe erft fo lange, bis fie gang bon bem anhaftenben Stanbe befreit ift. Darauf beftreut man fie bid mit einer aus gleihen Teilen pulverifierter Dagnefia unb pulverifierter Starte befiebenben Didung und widelt bie Spite in Gelbenpapier, in bem man fie minbestens eine Woche lang liegen lagt. Rach Ablauf biefes Beitraumes nimmt man bie Spihe aus bem Papier und flopft fie mit ben Sanben, worauf man mit einer auberen Bürfte bie letten Spuren bes Bulbers entfernt. Dan muß' barauf achten, bag bie Gpige mahrenb bes Liegens an einem gang trodenen Orte aufbewahrt wirb.

Um ben Glang bon wollenen Rleibern Bu entfernen, reibe man fie mit Gfeumaffer ab. Man nimmt eine Banbt Efeublätter, mafcht fie in taltem Blof. fer und läßt fie bann mit genug Baffer, bağ fie bebedt find, tochen, bis bie Blat. ter weich finb. Darauf wird bas Waffer abgegoffen, und wenn es talt ift, mit einem Cowamm auf bie aufzufrifden. ben Stoffe aufgetragen.