

Eine Plaketten-Künstlerin.

Fraulein Elsa Kirpal.

In der Schwelgerstadt des lieblichen Bismarckschloßes, L. J., im Schatten waldreicher Baumreihen und geschichtlicher Gebäude hat sich eine junge Künstlerin für ihre Arbeiten ein trauliches Atelier eingerichtet, ein „Studio“, in dem es sich nach Morgenluft schaffen läßt. Die vorzüglichen Meister gestalten ein Bild voll landschaftlicher Schönheit. Unter stillen Garten und Säulenhäuten die See und faltet die Gebirge und Wünsche weit, weit hinweg an einem andern Ort voll südländischer Reize, zum Strand der Jaz, wo das Künstlerium trotz Krieg- und Hungerzeiten weiter blüht, daß es solche Künstlerinnen, wie Fraulein Elsa Kirpal, die Herrin dieses kleinen Reiches, heranzubilden kann.

Ihre Spezialität ist die Modellierung der Plakette und der Medaille, wie Fraulein Kirpal sagt, auch ein Kriegskunst, denn die Zeit, in der wir leben, der hehre Gehalt der Vorkämpfer großer Taten, der Wunsch nach einem getreuen Lebensbilde eines geliebten Verstorbenen hat sehr befruchtend und fördernd auf diesen Zweig der Kunst gewirkt.

Mein Können verdanke ich deutschen Meistern“, erzählt uns die junge Künstlerin, „gleichlich ich mit meinen Vorlesungen hier begann. Als ich noch drei-



Jahren Amerika betraf, bog ich mich zunächst nach Paris, um dort mich weiter auszubilden. Der Sommer kam und ich hatte den Wunsch, meine Schwester in Cassel in Deutschland zu besuchen. Raum war ich bei meinen Verwandten, da brach der Krieg aus, und der Weg nach Paris war mir versperrt. So ging ich nach München, wofür ich bis zu meiner Rückreise nach Amerika verdienst. Meine Vorleser, und wie meine Lehrer sagen, mein Talent für Porträtmalerei als Betätigungsfeld. Seit dem Kriege scheint in Deutschland eine neue Blüte der Plakettentkunst erstanden zu sein, welche sich immer mehr ausbreitet. Was ich hier die Kriegsmedaille habe eine große Rolle. Erste und letztere Epochen geben Anlaß zu prächtigen

Entwürfen. Da Bronze nicht mehr zu haben ist, gebraucht man meistens Eisen. Manche Porträts eignen sich vorzüglich für Medaillen in Eisen, da sie dadurch an Verarbeitbarkeit und festen Charakter gewinnen. Auch wird Silber viel verwendet, obgleich dieses Metall auch in letzter Zeit sehr schwer zu haben ist. Prof. Hans Schwengler in München, einer der ersten Plakettentkünstler in Deutschland war einer meiner Lehrer. Außerdem habe ich bei Prof. Bernhard Bieder in München, einer der bedeutendsten Bildhauer des Deutschen Reiches, studiert. Trotz des Krieges habe ich verschiedene große Aufträge, und weil ich in meinen Porträts stets die Menschlichkeit treffe, habe ich das Glück, auch darin viele Aufträge zu bekommen. Für Hochzeiten und Ge-

Porträts aus Eisen.

große Wettbewerbe werden auf diesem Gebiet beauftragt und schon sieht man merkwürdige Veränderungen auf den Friedhöfen und neue schöne Anlagen.

Ein Anhang durch das Künstleratelier bei viel des Interesses; Stipendien, Entwürfe und der Vorkämpfer entgegen gehende Schenkungen füllten die Räume und Röhren. Besonders festhalten uns die reizen den Runderbildnisse und einige markante Hauptstücke, die in Deutschland entstanden sind.

Aber auch Männerstücke mit durchgeführten Zügen und Aufschriftstafeln von hoher künstlerischer Ausführung leben wir darunter. Die Straffe Einwirkung läßt fast auf eine männliche Hand und nicht auf die eines zarten Mädchens schließen. Fraulein Kirpal ist ein echter Künstler, die sie als ein solches anerkannt, die sie in ihrer Mutter, der in ihrer Atmosphäre geistig-gelebter Frau Marianne Kirpal, eine große Förderin haben.

Vom Durst und vom Trinken.

Physiologische Studie von Dr. Heinz Leo Horst.

Am allerwenigsten können sie Durst und Hitze ertragen.“, schrieb Tacitus von den Germanen. Das hat sich seit seiner neuzeitlichen Jahrhunderten nicht geändert. „Der genius loci ist ja feucht“, und bei hoher Lufttemperatur machen die — Nachschüßbedürfnisse.

Der Durst rührt von der Hunger, der Ethel, Schauer, Ängst, das Krabbeln u. s. w. zu den sogenannten „Gemeinschaften“, die in gewissen Körperstellen sich bemerkbar machen, sich jedoch weder analysieren, noch in ihrer Eigenart verzeihen lassen, weil sie durch starke Affekte verdrängt werden. Von diesen Organempfindungen ist der Durst der entscheidende. In seinen höheren Stadien kann er den Menschen rasend machen und löst sich als der Hunger.

Im Bericht des Großen Generalsstabes über das Durstgefühl bei Groß-Blasen (L. L. 1905) im südwestlichen Aufstand lassen wir, daß der Schwereverwundete Major von Nauendorf, vom Durst und Schmerz quälend, 1000, dann 10.000 Mark für einen Schüssel Wasser anbot. Als ihm jedoch ein verletzter Sergeant seine Flasche mit dem Reinschnitt zeigte, wies er den höhergeleiteten Trunk mit den Worten ab: „Trinken Sie das selbst, lieber Kamerad.“ Sie müssen wohl noch zu Ihrem Gedächtnis zurück, mit mir ist's doch bald

Wasserstelle allein zu füllen. Sie dämpfen den Versuch mit dem Leben. Höhnend hielt der Feind seine eigenen wohlgefüllten Wasserfässer empor und rief laut: „Deutschmann sehr durstig — gutes Wasser hier!“

Major Westler mußte Anordnungen zum Sturz treffen. Oberleutnant Strinner mußte von zwei Mann getragen werden, von denen der eine deliriert. Leutnant Kleinig fiel in eine schwere Ohnmacht und mußte zunächst 2 Stunden in ärztliche Behandlung gegeben werden. Leutnant Joid mußte von 4 Mann gehalten werden, da er laut delirierend auf mich einbrang und mich erschrecken wollte. . . .

Das quälende Durstgefühl ist vornehmlich an der Jungenszeit, dem Genuß, der Rechenfleißigkeit und dem Anfangsstadium der Speicheldrüse totalisiert und dadurch bedingt, daß die sensiblen Nerven dieser Schleimhäute durch Ausstrahlung von außen und innen her gereizt und erregt werden. Außer dieser örtlichen Empfindung erzeugt der Durst in höheren Stadien — das Lechzen und Schwächeln — noch eine allgemeine Hemmung und Schloßheit.

Am trüben Reife laborieren Menschen, die mit offener Munde schlafen. Auch Reiter und Säuger. Bekannt ist der ungeliebte Durst der Hornrindern und Hälften. Dieser geht aus das drückende Durstgefühl, das durch Nerven ausfallen und pilantischen Speisen herbeigewendet wird. Dagegen der Reiterdurst am Morgen nach einer schweren Sitzung, verursacht durch reichlichen

Alkoholgenuß, der die Schleimhäute katastrophal gereizt hat. Bienen jedoch hilft eine Habanaria wider den Durst, weil sie die Speicheldrüse anregt.

Hauptächlich aber entsteht der Durst von innen her, und zwar durch über große Wasserabgabe des Körpers, mit der ein Sauerstoffmangel einhergeht. Das Blut wird dick und einseitig den Schleimhäuten alle Feuchtigkeit. Im Mund und Rachen aber kommt der Wasserverlust des Blutes als quälendes Durstgefühl zur Empfindung.

Darum ist der Durst eine Begleiterscheinung aller Fiebererkrankungen. Im Blut und in den Säftchen kommt es, wenn der Durst gegen Abend mit dem Fieber zunimmt und durch zweifelhafte Getränke bald gelöst wird. Hingegen gilt es als ein schlechtes Prognostikon, wenn der Durst auch am Morgen hartnäckig auftritt und schwer zu stillen ist, besonders wenn der Fiebernde bei benennender Junge einen wahren Gel vor jeder flüssigen Nahrung empfindet.

Nach starkem Nickerchen, wie nach anhaltendem Durst (bei Ruhr, Cholera) stellt sich großes Durstgefühl ein. Hier ist wohl der in den ersten treibende Zucker einen besonderen Reiz auf die sensiblen Nerven der Mund- und Rachenhöhlen aus.

Am allerwenigsten können sie Durst und Hitze ertragen.“ Durst und Hitze, das ist ja ein schlimmes Paar! Aber man braucht selbst bei 34 1/2 Grad Celsius im Schatten nicht gleich zu sterben, wenn man nur in der Wahl der Durstmittel dorthin und zweckmäßig handelt.

In der Weigallhöhe der Hundstage verliert, tropp, ein, fröhlich der Schweiß über alle Poren. Durch seine Verdunstung wird der Körper abgekühlt, oder auch wärmer. In beiden die heiße Luft feucht, so können wir nicht transpirieren. Es kommt zur Wärmehaltung und Eindickung des Blutes. Zugleich aber

melde ich ein starkes Durstgefühl, das mich macht, den Wasserverlust des Blutes rasch zu ersetzen.

„Water is the best drink.“ Dieses englische Sprichwort hat sich noch immer bewährt. Allerdings muß das Wasser frisch und kalt sein, um zu erquickend und zu löschen. Nach allen anderen Getränken löst nur den Durst, weil sie Wasser enthalten, und zwar um so besser, je größer ihr Wassergehalt ist, und um so weniger, je konzentrierter sie sind.

Wie oben alle, wie ein Physiologe sich ausdrückt, „in fließendem Wasser“. Denn alle lebendige Substanz ist flüssig, und ein Mensch von 62 Kilogramm Körpergewicht trägt circa 40 1/2 Liter Wasser im Leib. Davon kommen über 4 Liter allein auf die Blausflüssigkeit.

Das Körperwasser ist das Transport- und Lösungsmittel des Lebensmaterials, das Einzel- des Zuckers, der Salze. Auf seiner Postage durch die Gewebe führt es dem Blut neue Nährstoffe zu und nimmt dann als Spülmittel die verbrauchten Stoffe mit sich fort.

Es heißt mithin fest, daß man trinken muß. Ein Mensch, der nicht trinkt, ist wie ein Wagen, der nicht gefüllt wird. Es knirscht, trogt und geht mit allen an ihm.

Am freundenbeßeren Tagen muß man auch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen als bei kühler Temperatur, um einer Nervenschwächung und Blutverdünnung vorzubeugen. Darum folgt auch die Seeresleitung, daß, daß bei großer Hitze den durchziehenden Truppen in den Dürren und Wäldern feuchtes Trinkwasser reichlich bereitgehalten wird. Dadurch haben sich die Hölle von Hitze und Sonnenhitze erheblich vermindert.

Die Hitzegefahr nämlich, der an feuchtschweißigen Tagen Opfer fordert, ist fast ausschließlich als eine Folge der inneren Verbrennung aufzufassen. Die wasser-

Kultur und Lebenskraft.

Die Kultur ist ein Gewächs, das nur in einem kräftigen Boden kräftige Wurzeln zu treiben vermag. Ganz verkehrt ist es daher, zu glauben, daß sie je zur Verweidung in irgendeiner Richtung führen müsse. Denn nicht die Kultur ist die Ursache der Verweidung, sondern diese ist das Ergebnis einer ungelunden, lebensunfähigen Kultur. Sehr richtig ist es darum, wenn Gesellschaften oder auch ganze Nationen mit Blick auf ihre Verweidung, die dann Verweidung genannt wird, als auf ein Zeichen besonders hoher Kultur hinweisen. Es ist das nicht minder richtig, als wenn ein Mensch stolz ist auf seine Kränklichkeit und Blässe, so, als seien diese ein Wertmal geistiger Befindlichkeit und Freiheit. Wenn freilich auch nicht verkannt werden darf, daß in einem kranken Körper sehr wohl ein gesunder, zoger und arbeitstüchtiger Geist wohnen und schaffen kann, so gilt im allgemeinen doch die alte Volksregel vom gefunden Geist nur im gefunden Körper. Und gerade in dieser Zeit dürfen wir uns nicht von blühlich neuzeitlicher Aufstreberei weiter betören lassen.

Was auf das einzelne Individuum zutrifft, läßt sich auch von dem Volksgang sagen. Eine dauernde Lebensführung, wie ich sie mir mit reichem Gehalt meinen Schicksal beschieden, ist durchaus kein Kennzeichen besonderer Freiheit und Gerechtigkeit der Person. Die Annehmlichkeiten und Gerechtigkeiten, die eine schnell emporblühende Zivilisation auch in der Lebenshaltung eines ganzen Volkes herbeiführen vermag, haben mit Kultur in tiefstem geistigen Sinne nichts zu schaffen. Wenn der Einzelne äußere Gestaltung seines Daseins ihm an arbeitsfreiem Schaffen verhindert, muß es auch einer Nation bald unangenehm sein, wie unter dem Einfluß einer ungelunden Kultur sich eine innere Erhellung aller jener Glieder an ihrem gewolligen Körper bemächtigt, die sonst wohl bestimmt waren, in heller Schöpfensfreude die Kultur dieses Volkes zu heben und mit der Kraft der Treue auf ihrer Höhe zu erhalten. Tritt aber an die Stelle der Pflicht und des ersten Willens das ganz unfruchtbare Begehren nach größtmöglicher Lebensgenuss, so wird ein Volk, das diesen Genuss als Kulturgut ansieht, dem sichern Rückgang entgegenzusehen. Dabei kriecht das Gedächtnis in beschämendster Form auf Treib herein, mag es sich auch immerhin auf Jahrzehnte erstrecken.

Verweidung erzeugt Schwächlinge, nicht nur im gesellschaftlichen Leben, sondern hauptsächlich auch in der Kunst; und wie entsetzlich auf die Ausübenden und Genießenden. Am deutlichsten zeigt sich das bei der Malerei. Je lazier die

Vorführung, umso lazier die Ansicht über das, was darzustellen (schlech) oder ungeschicklich sei. Kunst in diesem Sinne kann aber bei der Verweidung des Menschengeistes niemals so erfolgreich mitwirken, wie es ihrer Stellung innerhalb der Menschheitkultur wohl entspräche. Was hier von der Malerei gesagt wurde, gilt auch für das ganze soziale Gebiet künstlerischer Kultur bis zum Kunstgewerbe und seinen durch den Geist der Zivilisation bestimmten Schöpfungen. Ein in weidlichen Linien gezeichnetes Hausgerät legt ebenso für die Verweidung des Charakters Zeugnis ab wie ein nur durch möglichste Leichtigkeit und Bequemlichkeit ausgezeichnetes Gewand. Man sage dabei nicht, daß es sich hier um Außerlichkeiten handle; dasjenige, womit wir unser Alltagsleben umgeben und in dessen Anblick wir nicht ermüden, hat doch mehr oder minder kennzeichnende Bedeutung für unseren Charakter.

Den Dingen, die das Merkmal der Verweidung an sich tragen, fehlen die Willensmomente, die wir bei allem wachhaft Lebendigen und dauernd Lebensfähigen nun einmal suchen! Und das allein ist es, was die Verweidung zu einer so großen Sünde gegen den Geist aller Kultur, auch aller weltlichen Zivilisation erscheinen läßt. Wahre Kultur ist also: nie bestirnt im Zustand des Weidens und der Erschlaffung. Wenn irgend etwas in der Welt, so ist gerade sie von einem untrüglichen Trieb zur Fortentwicklung, zum Leben und Lebenshelfen erfüllt! Eine Kultur, der nicht die Kraft innewohnt, das Leben der Menschen zu erhöhen, die nicht den Willen hätte, die geist- und gemütsbildenden Kräfte immer mehr anzuspornen, könnte nicht höchst glücklich sein; wir würden auch nicht das Geringste für sie opfern. Wenn wir jetzt aber mit Stolz sagen, daß wir für unsere Kultur kämpfen, dann Klingt uns daraus ein köstliches Wesen entgegen, ein seltsames Versehen, ein klarer Anhauch von dem, was eigentlich Kultur sei. Für die Lebensweisheit derselben treten wir ein und kämpfen damit gegen die Verweidung, von der sie im inneren Wesen so schwer bedroht wird. Jeder Kampf bringt an sich schon eine Entfaltung herbei. Wir sind gewöhnt, daß diese Wirkung auch unserer Kultur in jedem geistigen Sinne zugute kommen wird.

Daß eine solche Epoche der Kräfte, wie wir sie jetzt durchleben, die Pflege des Körpers hindert beeinflussen muß, ist so wohl selbstverständlich, aber ihre Wirkung soll tiefer gehen, wenn sie für die Zukunft Segen bringen soll. Was dem Geiste des Volkes muß sie ausfallen an der Bequemlichkeit und Verweidung herauszuziehen und ihm hart und unerbittlich machen gegen Verweidungen einer Kultur, die weich und faullich, zugleich auch leicht und süßenlos ist.

Etwas über Hochgehirne.

Bewährt sich Aluminiumgeschirre? Sind Tongeschirre zum Kochen gut geeignet? Das sind Fragen, die immer wieder bei uns eintreffen. Aluminiumgeschirre hat sich infolge seiner Leichtfertigkeit und seines hübschen Aussehens rasch in der Küche eingebürgert und es hält sich im allgemeinen auch gut; nur darf man es nicht mit Essig oder anderen Säuren in Verbindung bringen, es läuft dann dunkel an und ist nicht wieder blank zu bekommen. Man darf daher auch nie Säuren zum Kochen verwenden, sondern nur neutrale Mittel, wie milde Seife, pulverisierte Kreide usw. Viele behaupten, daß Aluminiumgeschirre auch nach dem Kochen der Milch schwarz werden; das beruht wohl darauf, daß sich Milchsäure entwickelt hat und diese die dunkle Färbung hervorruft.

Tongeschirre sind leider sehr geschätzt — auch die sogenannten feuerfesten — wenn auch sie das ideale Kochgeschirre zu nennen. Zwar tragen die Speisen darin schwer an; aber erst einmal im Wesen, werden sie langsam und gleichmäßig fort. Und dann läßt sich das beste Geschirre am besten reinigen; es sieht immer appetitlich aus. Zum Einleiten von Obst, das in Metallgeschirre oft die Farbe wechselt, ebenso zum Kochen von Gemüse, sollte das ideale Geschirre immer angewendet werden. Ferner ist es zum Baden von Aufwässern vorzüglich zu verwenden. Am praktischsten sind die irdenen oder Porzellan-Geschirre mit Metallboden; aber auch diese dürfen nicht auf Gas oder offenes Kohlenfeuer kommen, sondern müssen gleich bei dem anderen Tongeschirre allmählich erwärmen und ebenso abkühlen.

Sehr praktisch, aber kostspielig und deshalb wenig verbreitet ist das Nickel-Kochgeschirre. Nickel ist fast unzerstörlich; plattiertes Nickel sieht zwar ebenso hübsch aus wie Aluminium und hält sich, wenn es gut ist, auch recht lang, recht natürlich aber an die Haltbarkeit des edlen Geschirres nicht heran. Wenn Nickelgeschirre ständig in Gebrauch ist und sonst mit Vorsicht behandelt wird, bleibt es blank und braucht nur nach der Reinigung mit warmem Wasser und einem weichen trockenen Tuch abgerieben zu werden. Ist es ein wenig angegriffen, so muß man es mit Spiritus und Schlemmeröl, die zu einem kleinen Teil vermischt werden. Ein angegriffenes Nickel aber muß nach dem Waschen nicht wieder blank werden und muß meistens in der Veredelungsanstalt mit einem neuen Metallüberzug versehen werden.

Die Behandlung von Emailgeschirre und geschmiedeten Töpfen dürfte jeder Hausfrau bekannt sein.

Zurück der Lebensweisheit.

Stunden der Not verfliehe, doch was sie dich lehret, vergiß nie!

Eine schöngeputzte Braut ist wie die Erde im Krieg, die sich mit Blumen deckt, wodurch sie verdrängt, daß sie zur baldigen Mutterchaft bereit sei.

Nicht mit den Wert des Menschen, Schnell nach einer kurzen Stunde! Oben sind keine Wunden, Doch die Seele liegt im Grunde.

Was du liebes den Eltern getan hast, das kannst du in deinem Alter von deinen Kindern erwarten.

Sei ihren Dürft entgegen, achtes am Wege zu gestehen. — Und im Wandel hat diese Mädchenstufen, die manchen mal nur durch diese Beispiele vertrieben werden aber ganz schändlich in eine Halle geraten, oft so gute und Lebensweise Geschirre! Schamig und marktschallend Klingt es über das Schicksal jenes unglücklichen Kindes entgegen, das von der Schulbank hinweg durch vertrieben wurde, das ein zu Tode gemartert wurde! Sollte dieser eine erschreckende Fall, der seit Stunden zwei Welten in atomarer Spannung hält, nicht alle Mütter zu weigendebsten Vorkehrungen jeden Schritt ihrer Töchter bei Tag und bei Nacht gemahnen? Wie oft kommt es vor, daß ein Mädchen sein Elternhaus ohne Kenntnis seines Vaters verläßt, um die Seinen fern zu führen, ein falsches Versteck, sich über eine neue fremde Wohnung, sich aus Schanden zu hüben, auf den Weg zu gehen, denken bei Zurückbleibenden gar nicht an solche Dinge und werden auch dann noch nicht anständig, wenn die Stunde der Rückkehr längst geschlagen hat. Man verleihe sich aber einmal in die Lage jener verzweifelt Eltern, die ihr munteres, hübsches Kind nach diesem letzten verhängnisvollen Ausgang nie wieder lebend zu Gesicht bekamen! Unter tiefster, unheilvoller Mitleid dürfen wir diesen Kernjungen und dem jugendlichen Werdender nicht verlagern!

Sprechen nicht alle Menschen dafür, daß solch ein grenzenloses Unglück sich jeden Tag wiederholen kann? Wozu unserer Leser sich empört, weil die Tagespresse die schaurigen Einzelheiten des Grues-Halles und anderer schrecklicher Ereignisse so schonungslos aufgedeckt hat. Ja, aber sage, daß wir so, daß große Dicht schulen, denn, würden die Mütter sie nicht so einsehend schülern, hätte das Publikum der solchen Spielarten noch weniger Argwohn und die Fälle wären auch zahlreicher.

Der taftkräftigen amerikanischen Rechtsanwältin, die durch ihre energischen Eingreifen in die Moral- und Sündensaffären die Wahrheit ans Licht gebracht, gehört gleichfalls großer Lob; das heißt nämlich, seine eigenen Wege gehen kann man der Weltgeschichte von dem Fortschritt nicht erschließen. Die Fortschritt aber, deren sich die Welt zu hüben unterwarf wurde, hätte den Himmel nicht zugucken, daß der Sonne nicht mehr die Erde, nachdem

Habt Acht auf eure Töchter!

Eine gute Familienmutter alten Stils ist gegenwärtig eine seltene Erscheinung. Was das früher ein Vorbild für die Frau, so gilt es jetzt eher als ein Zeichen von Rückständigkeit. Auf's unbarmherzigste verlangt man heute von den Müttern erwachsener Töchter, daß sie unlernen, ganz neue Gebote gelten lassen und alte, durch die Tradition geheiligte Gebäude umstürzen sollen. Wenn sie den jungen Mädchen nicht alle Unterhaltungs-möglichkeiten gemähren, wenn sie ihnen die bauernde Herangebe des Hausalters verweigern, sich über ihre eigenartigen Prüfer, ihre streben Verlebensformen mit dem anderen Geschlecht und dazwischen, Rangfolge erlauben, werden sie als kleinlich, egoistisch und unheimlich in manchen Eltern oft der Abregung ihrer Kinder, daß sie häufig kaum wagen, diese wilden Wassergeräusche fließen zu lassen. Freilich nehmen sie damit auch nur den kleineren Teil des Übels auf sich, denn der Größte, ein in diesem Sinne unerschütterliches Mädchen in der Familie zu haben, soll nach den Maßgaben glanzvollerer Zeiten kein denkbarwertiger sein.

Eine gewisse Berechtigung zur Selbstständigkeit liegt bei derartigen Konflikten aber auch auf Seiten der Jugend. Wer möchte, wenn irgendwas etwas Was besprochen wird, ihm nicht Was zu tun? Die, welche jung und noch weltfremd sind, versuchen eben ihr Glück und wenn es selbst zu den schärften Feinden zwischen geliebten Menschen kommt. Dabei findet, was die Eltern einst Pflicht genannt, nur selten seine Bestätigung. Manche Eltern selbst, wohl gar ihre Kinder selbst, sind unbarbar, ohne zu

armen roten Blutkörperchen verlieren das Haemoglobin (Blutfarbstoff). Es kommt zu einer schweren Vergiftung, die durch Anämiegefahr abnimmt. Denn nur Rote sind imstande, einen gesunden, kräftigen Menschen in so kurzer Zeit zu lösen, wie es durch Hitzschlag nicht selten geschieht.

Wenn es bei uns vorübergehend so heiß ist wie in den Tropen, so soll man auch so leben wie in den Tropen. Nämlich von Obst und Wasser, von Limonade, von kaltem Kaffe und Tee ohne Zucker, mit einem Sprudel verbunden. Dann leidet man nicht unter der benennenden Sonne, dann braucht man nicht bei 34 1/2 Grad Celsius im Schatten gleich zu sterben.

Unbereifst kann man auch die verdorrte Rebe betriegen, indem man Säuren, Pfefferminz usw. als Senken oder Zerkleinerer laßt. Dadurch wird das trübliche Durstgefühl beseitigt, weil die Säuren (Essig) eine bemerkbare Abkühlung des Speichels und anderer Körperflüssigkeiten bewirken. Bei allgemeinem Flüssigkeitsmangel oder sonstigen dauernde Müdigkeit nach dem Trinken,