Moderne Kalkdiät.

Von Dr. **Ernst Franck.**

Auf meinem Frühstückstisch steht, ebenso wie auf meiner Mittagstafel und dem abendlichen Teetisch, neben Salzfaß und Senftöpfchen und der Essig- und Oelmenage ein Fläschchen mit einer wasserhellen Flüssigkeit. Bringe ich den Inhalt dieses Fläschchens an die Zunge, so habe ich einen bitteren, jedoch keineswegs widerwärtigen Geschmack. Aber unverdünnt trinke ich den Inhalt auch überhaupt nicht. Ich setze vielmehr von dieser Flüssigkeit bloß morgens dem Kaffee, mittags der Suppe, abends dem Tee, Bier oder Punsch je einen Kaffeelöffel voll zu, und seit ich das tue, befinde ich mich wohler und frischer, als ich mich je zuvor befunden habe.

„Bitte — was ist das für ein Lebenselixir?" höre ich schon begierig fragen. „Nützt es wirklich? Wo bekommt man es? Wie heißt es? Was kostet es?"

Ich bin auf einige enttäuschte Gesichter gefaßt. Denn in meiner Flasche ist nichts als — Kalk. Nur Kalk. Ganz gewöhnlicher Kalk. Oder, genauer und chemisch richtiger ausgedrückt: in destilliertem Wasser aufgelöstes, reines kristallisiertes Chlorkalzium.

Kalk kommt sehr viel in der Natur vor. Er ist, in jeweils verschiedenen chemischen Verbindungen, im Erdboden und in den Pflanzen enthalten, bildet den Hauptbestandteil der Knochen und findet sich im Kalkstein, im Marmor, im Gips und im Glas. Auch der Hauptbestandteil der Eierschalen, Muschelschalen und Schneckenhäuser ist Kalk. Wertvoll wird er aber für den Menschen vor allem dadurch, daß er einen wichtigen Stoff für den Aufbau des Körpers bildet. Unter den mineralischen Salzen, deren wir neben Wasser, Eiweiß, Fett und Zuckerstärke zu unserer Ernährung bedürfen, steht neben dem gewöhnlichen Salz, das wir uns als Kochsalz oder Tischsalz einverleiben, der Kalk an erster Stelle. Außer den Knochen und Zähnen sind es besonders Herz, Lunge, Nieren und Nerven, die zu leistungsfähigem Zustande Kalk nötig haben.

Nehmen wir nun aber auch wirklich so viel Kalk zu uns, wie wir bedürfen?

Denken wir uns einmal ein einfaches Mittagsessen von guter, kräftiger Hausmannskost. Zuerst gibt es eine schmackhafte Fleischsuppe mit appetitlichen Klößchen darin, sehr gediegen und anregend zubereitet, dann folgt ein solider Kalbs- oder Rinderbraten mit Kartoffeln und Gemüse, Erbsen oder Bohnen zum Beispiel, und als Nachtisch kommt ein schöner Pfannkuchen mit Apfelkompott. So nahrhaft und reichlich dies Mittagessen ist, so mangelhaft und unzureichend ist es doch, wenn man das Bedürfnis der Essenden nach Kalksalzen in Betracht zieht.

Sehen wir zu: Die Suppe ist fast völlig kalkarm, wenn sie nicht noch durch eine Einlage von Wurzelgemüsen, Sellerie oder Kohlrabi, etwas kalkreicher gestaltet wird. An die Stelle des Bratens müßten, um bei diesem Menü dem Körper genügend Kalk zuzuführen, etwa Herz am Spieß, gebratene Leber, Lungenhaschee oder geröstete Nieren treten, oder es müßten, wenn es doch Braten sein soll, die Bohnen und Erbsen durch Spinat, Kohl oder Rotkraut ersetzt werden. Auch im Pfannkuchen mit Kompott finden sich nur ungenügende Spuren von Kalk, und das Glas Bier, das zur Mahlzeit getrunken wird, hilft dem Mangel auch nicht ab. Ebensowenig enthält selbst das sogenannte „kalkreiche" Trinkwasser genügend Kalk für den Bedarf des Körpers. Auch von diesem kalkreichen Trinkwasser würden erst zehn Liter täglich genügen, um den Kalkbedarf zu decken.

Man müßte also, um dem Körper so viel Kalk zuzuführen, wie er in seinem Haushalt braucht, entweder sehr viel mehr essen, als man gewöhnlich tut — was sene großen Bedenken haben würde — oder sich nach einem sorgfältig ausgeklügelten Speisezettel ernähren, auf dem aber dann die verhältnismäßig wenigen kalkreicheren Nahrungsmittel, wie Spinat oder gebackenes Hirn, in ziemlicher Eintönigkeit immer wiederkehren müßten.

Geschieht das nicht, so ergibt sich häufig Kalkunterernährung. Der Mensch mit Kalkunterernährung sieht blaß aus, ist nervös, fühlt sich rasch ermüdet und oft zerschlagen, und das Geheimnis dieses Zustandes liegt in zahlreichen Fällen nur eben darin, daß die Nahrung, die er zu sich nimmt zu kalkarm ist. Von größter Bedeutung ist die zureichende Kalkzufuhr für Mütter, die ihre Kinder nähren. Beobachten diese eine regelmäßige Kalkdiät, so sind sie nicht gezwungen, den Kalkschatz ihrer Knochen und Zähne anzugreifen, um davon an ihr Kind abzugeben, das für den Ausbau und die Entwicklung seines Knochengerüstes viel Kalk braucht. Junge Mütter ersparen sich auf diese Weise allerlei Schädigungen, Zahnfäule und Haarausfall, sowie die nicht selten auftretende Knochenerweichung.

Wir müssen es also machen wie mit dem Salz, das wir unseren Speisen ja auch zusetzen, und das wir für den Bedarfsfall immer auf dem Eßtisch stehen haben: wir müssen unsere Nahrung von außen her durch Kalk bereichern. Und das geschieht eben am besten und einfachsten durch das Fläschchen mit jener wasserhellen Flüssigkeit, von dem ich erzählt habe. Ich will auch das Rezept an dieser Stelle verraten. In der Apotheke holt man sich ¼ Pfund tristallisiertes Chlorkalzium. Dies Lebenselixier hat im Gegensatz zu allen anderen Lebenselixieren alter und neuerer Zeit den großen Vorzug, sehr billig zu sein. Das Chlorkalzium besteht aus weißen, durchsichtigen, etwas klebrig anzufühlenden und bitter schmeckenden Kristallen, die man nun in einem Pint destillierten Wassers auflöst. Von dieser Flüssigkeit setzt man seiner Nahrung dreimal täglich je einen Teelöffel voll zu, und reicht mit der Flasche dann ungefähr einen Monat. Diese Kalklösung ist, wie gesagt, bitter, und in einer kleinen, nur schwach gesüßten Tasse Kaffee fühlt man den bitteren Geschmack wohl durch. In Suppe oder Bier jedoch verflüchtigt sich der Geschmack, und im übrigen habe ich gefunden, daß zum Beispiel eine Tasse Kakao viel kräftiger mundet, wenn sie ihren Löffel voll Kalk bekommen hat.

Ein kleiner Uebelstand ist der, daß Milch gerinnt, wenn man ihr Chlorkalzium zusetzt. Wem das unangenehm ist, der muß entweder die Milch (auch beim Milchkaffee) erst etwas abkühlen lassen oder sich mit dem Trost eines hervorragenden Hygienikers begnügen, der meinte: da die Milch im Magen ja sowieso gerinnt, sei es doch ganz gleich, ob sie das vorher oder nachher täte.

Noch eine manchem unerwünschte Nebenwirkung hat der Kalkgenuß: er erhöht das Körpergewicht auffallend rasch. Das kommt höchst wahrscheinlich daher, daß die Verdauungsdrüsen leistungsfähiger werden und die eingeführte Nahrung besser ausnützen. Der unerwünschten Gewichtszunahme begegnet man am besten nicht durch einen Verzicht auf die Kalkzufuhr, sondern dadurch, daß man weniger zu essen anfängt. Wir essen im allgemeinen mehr, oft viel mehr, als wir brauchen, und der Mensch wird viel öfter durch Ueberernährung krank als durch Hunger und Entbehrungen.

Wenn wir unserer Nahrung in dieser Weise Kalk zusetzen und unserem Körper damit geben, was er braucht und haben will, machen wir unsere Organe, die Lunge, die Nieren und vor allem das Herz, beträchtlich leistungsfähiger. Mit diesen drei Teelöffeln voll Kalk und einem Stück Brot kann man einen ganzen Tag und noch länger jede weitere Nahrung völlig entbehren, ohne eine Spur von Erschöpfung zu fühlen. Es ist daher kein Wunder, wenn die gesteigerte Kalkzufuhr nicht nur der Erkrankung des Körpers festeren Widerstand entgegenzusetzen, sondern auch geradezu Heilwirkungen zu erzielen vermag.

Von alters her wird Eierschalenpulver als Volksheilmittel wie gegen Krämpfe der Vorderarme von Kindern so auch gegen Lungenblutungen gebraucht, ein Rezept also, das, wie manche andere Mittel der Volksmedizin, in unserer Zeit durch die Wissenschaft wieder zu Ehren kommt. Bei der Heilung der Lungenschwindsucht nämlich werden die eitrigen Herde von einer Schicht aus Kalk, phosphorsaurem Kalk, eingekapselt. Verschiedene Aerzte haben Fälle berichtet, in denen durch Einnehmen und Einspritzen von Kalklösungen überraschende Heilerfolge erzielt wurden, vor allem bei Schwindsucht, ebenso aber auch bei Gicht, Heufieber und Typhus. Heufieberleidende, die einige Monate hindurch Chlorkalzium genommen hatten, blieben im nächsten Sommer von ihrem Leiden vollständig verschont. Allerdings scheint hier eine ununterbrochene längere Kalkdiät die Voraussetzung zu sein.

Wir sehen also, daß der unscheinbare und verachtete Kalk Kräfte hat, von denen wir lange nichts geahnt haben, und daß wir nur uns selbst nützen, wenn wir ihn in immer wachsendem Maße als das verwenden und schätzen, was er in der Tat ist: ein ganz hervorragendes Nahrungs- und Heilmittel.

Zum Schlusse wäre noch die Befürchtung zu zerstreuen, als ob durch die so geübte Kalkdiät Arterienverkalkung entstehen oder eine bestehende Arterienverkalkung sich verschlimmern könnte. Das kann mit aller Bestimmtheit verneint werden. Die Arterienverkalkung ist eine Krankheit, die durch dauernd erhöhten Blutdruck entsteht und in der Regel durch übermäßigen Genuß von Alkohol, Tabak, Kaffee, durch seelische Aufregungen, ungenügenden Schlaf und geistige Ueberanstrengung erzeugt wird. Mit der Kalkernährung und dem Kalkstoffwechsel hat die Arterienverkalkung nichts zu tun. Sie ist vielmehr ein letzter Versuch der Natur, die geschwächten Adernwände durch einen Kalkpanzer leistungsfähig zu erhalten. Den Kalk dafür entnimmt der Körper, wenn er ihm nicht in genügender Menge zugeführt wird, den Knochen. Tatsächlich hat sich auch bei Personen, die an Arterienverkalkung litten und anfingen, die oben beschriebene Kalkdiät zu beobachten, nicht eine Verschlimmerung, sondern eine beträchtliche Besserung ihres Befindens gezeigt. Und beim gesunden Menschen kann die Kalkdiät vorbeugend gegen Arterienverkalkung wirken, weil sie, wie alle anderen Organe, so auch die Adernwände kräftigt und in brauchbarem, normalem Zustande erhält.

Zwei Mutterlieder.

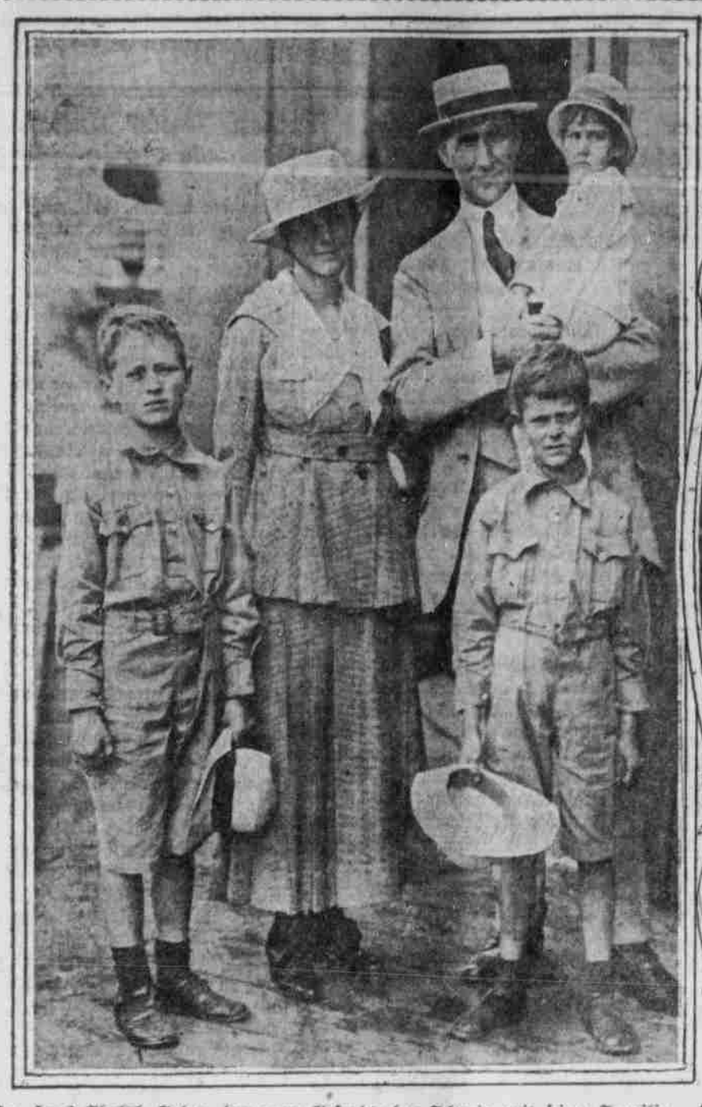
An mein Kind.

Ich lebe für dich Tag und Nacht
Un' sorge, daß dein Auge lacht,
Und du, mein Kind, mein süßes Blut,
Da machst's am eignen Kind einst gut,
Was deine Mutter dir getan, —
So bleibt der große Ring bestahn,
Der heilig ein Geschlecht umspannt
Und Glieder schließt von Hand zu Hand.
Er reicht in längst gestorbne Zeit
Und rührt bis an die Ewigkeit.

Mutter-Ferien.

Mir ist, ich hab' alles vergessen,
Woran ich einstmals hing,
Ich flatt're leicht durch die Tage,
Wie ein tanzender Schmetterling.
Ich höre der Vögel Singen
Und atme der Bäume Duft,
Als ob's mich mit tausend Stimmen
Zu eignem Leben ruft.
Da klingen zwei Kinderstimmchen
Tief, tief aus meinem Traum —
Es stäubt mir von meinen Schwingen
Der leichte Schmetterlingsflaum.
Bald werd' ich wieder der kleine
Dunkle Hausvogel sein,
Und decke mit zärtlichen Flügeln
Mein heimliches Nestchen ein.

Der neue Gesandte der Schweiz.



Dr. Hans Adolph Sulzer, der neue Gesandte der Schweiz, mit seiner Familie. Frau Dr. Hans A. Sulzer mit ihrem jüngsten Söhnchen Friedrich.

Dr. H. A. Sulzer traf am Mittwoch, 15. August, in Begleitung seiner Gattin und seiner drei Söhne, Hans, Georg und Friedrich, hier ein als Nachfolger von Dr. Paul Ritter, der am 26. Juli von hier abreiste, um den Gesandtschaftsposten im Haag zu übernehmen. Neben anderen Ländern vertritt Dr. Sulzer die Interessen von Deutschland und Oesterreich. Seine erste Bekanntschaft mit den Ver. Staaten machte er vor 13 Jahren, als er als Repräsentant einer großen Ingenieursfirma ganz Amerika bereiste. Diesmal kommt er nicht allein, eine reizende junge Gattin begleitet ihn und drei prächtige Jungen, deren jüngster, Friedrich, kaum drei Jahre zählt. Der neue Gesandte wird das bekannte kleine Haus der Schweizer Gesandtschaft in Washington am Hillyer Place zu seinem Heim machen.

Die selbständige Lebensstellung

Es sind unter meinen Leserinnen so viele, die nach einer selbstständigen Lebensstellung trachten. Das junge Mädchen im Erwerb erstrebt sie selten; es ist mehr oder minder zufrieden in der bezahlten Abhängigkeit, deren Pflichten meist durch die Forderung des Tages erledigt sind. Anders denkt dagegen die Frau in mittleren Jahren, vor allem die Frau, der der Tod oder ein schweres Geschick den Gatten raubte, und die nun auf sich selbst gestellt ist und sich gezwungen sieht, den Unterhalt für sich und ihre vielleicht noch kleinen Kinder zu beschaffen. Bei ihr scheitert häufig die Bewerbung um eine geeignete Stellung an der vorgeschrittenen Altersgrenze, oder dem Vorhandensein ihrer Kinder und deren jugendlichem Alter, das Mutterpflege noch nicht entbehren kann. Da liegt denn die Erwägung einer Selbständigkeit nahe. Nennenswertes Vermögen ist meistens nicht vorhanden, vielleicht ein kleines Kapital, das im Augenblick die graue Sorge von der Tür fernhält. Die Frau fühlt sich noch rüstig und frisch genug, einen Posten auszufüllen, sie sinnt nach, wie sie ihre Kraft am besten in Gewinn umsetzen kann. Es gibt ja so viele selbständige Existenzen in der Welt! Und warum sollte es ihr, der gebildeten Frau des Mittelstandes, die doch auch ihre hellen Augen, ihren reifen Verstand und zwei Hände zum Zugreifen hat, nicht auch gelingen, sich ein gutes Auskommen zu erringen?

Solches sind die Fragen, die mir in vielen Briefen vorgelegt worden. Für diese tüchtigen, arbeitswilligen Frauen sind die Auskünfte über selbständige Frauenberufe, die in dieser Abteilung erschienen sind, bestimmt gewesen. Vielen Frauen erscheint aber die Gründung eines Erwerbs, der ihre Tätigkeit außer Haus legt, recht unbequem. Sie möchten aus ihrer gewohnten Umgebung nicht heraus. So ist ihr erster Gedanke das Abvermieten von Zimmern! Es erscheint verlockend genug, sich eine große Wohnung zu mieten, ein paar Möbel mehr hinzuzukaufen und sich dann gut zahlende Mieter vorzustellen! Wenn diese nur auch immer kommen möchten! — Jede Erwägende sollte sich sagen, daß Hunderte gleich ihr hoffen, und daß der Ruin, falls sie nicht Kapital für die Zeit der Mietausfälle hat, unausbleiblich ist.

Im Besitz eines kleinen Anfangskapitals erscheint noch mancherlei verlockend. So vielleicht ein Putz-, Mode-, Schnittwaren- und Handschuhgeschäft, Seifen- und andere Verkaufsläden. Und manche Frau, auch wenn sie sich als Mädchen keine Berufsbildung zu eigen gemacht hat, getraut sich wohl, zu unternehmen, was anderen ihres Geschlechtes mit Erfolg gelang. Ein passendes Geschäft, das ganz ihren Ansprüchen genügt, ist auch bald gefunden. Sie staunt, ob des Ueberschusses, den der Verkäufer ihr vorrechnet, und geht willig auf die Zahlung der ganzen Kaufsumme ein. Mit Fleiß und Beharrlichkeit muß solch' ein Geschäft zur kleinen Goldgrube werden können, denkt sie wohl im Stillen. Trotz der energischen Arbeit, der größten Einschränkung und ausdauernden Bemühung will sich dann aber der ersehnte Gewinn doch oft nicht einstellen. Woran liegt die Schuld? Man zählt doch Restaurants, Mode-, Putzsalons, Verschönerungs-Institute u. a. m., die von Frauen geführt werden; kleine Geschäfte, die oft der Frau aus dem Volke und mehreren Kindern das tägliche Brot geben. Und doch hier der Mißerfolg! Diese erfolgreichen Unternehmerinnen verstanden die Arbeit, ehe sie sie begannen; alle hatten in irgendeiner Art eine Lehrzeit hinter sich, die ihnen Erfahrung gab und sie tüchtig machte. Oder die in ihnen schlummernde, natürliche kaufmännische Veranlagung wurde ihre helfende Bundesgenossin.

Der gute Wille allein vermag nichts, wenn Unkenntnis und Unerfahrenheit ihn zuschanden machen. Da wird nur nutzlos Kraft vergeudet, Kraft, Zeit und Geld. Zur Selbständigkeit gehört sichere kühle Ruhe, die Fähigkeit zum schnellen Disponieren. Es gibt Menschen — und dazu gehören nicht nur Frauen — in der Abhängigkeit, die sehr zuverlässige Arbeiter sind, die indessen sofort versagen, wenn selbständiges Handeln von ihnen gefordert wird. — Mißtrauen ist im allgemeinen keine gute Eigenschaft; bei einer Existenzgründung aber gebietet sie die Klugheit. Wenn ein gutgehendes Geschäft verkauft wird, müssen die Gründe dafür stichhaltig sein, die eine Nachprüfung vertragen. Wohl können verschiedene Ursachen den Kaufmann veranlassen, sein Eigentum wegzugeben; Todesfall, Umzug in eine andere Stadt, Ruhebedürfnis, Uebernahme eines neuen Geschäfts zwecks Vergrößerung. Kein ehrlicher Mann wird es der Kaufenden verübeln, wenn sie sich von der Richtigkeit seiner Erklärungen überzeugen will. Auch ist bei einer Uebernahme stets die Möglichkeit offen, ein vielleicht momentan daniederliegendes Geschäft wieder in die Höhe zu bringen, wenn Tüchtigkeit und Kapital verbündet eingreifen, und die nötige Branchenkenntnis vorhanden ist. Fehlt der Kaufenden dies aber, so darf sie ihr Mißerfolg nicht wundern. Ein redlicher Verkäufer nimmt keinen Anstoß daran, daß die Frau einen Anwalt mit der Regelung der Angelegenheit betraut. Die Erfahrene weiß, daß der kleine Geldbetrag, den sie damit aufwendet, ihr Hunderte erspart.

Auch die Feststellung der ihr gemachten Zusagen darf im Kaufvertrag nicht fehlen. Die Prüfung des Inventars muß durch einen Sachverständigen erfolgen, der auch den Zustand der vorhandenen Ware feststellt. Etwaige Außenstände dürfen nicht vergessen werden. Und auch die Konkurrenzfrage ist nicht zu übergehen! Diese und andere für den besonderen Fall wichtige Tatsachen sieht der erfahrene Jurist und richtet den Kaufvertrag danach ein. Der ehrliche Verkäufer aber hat juristische Einmischung nicht zu scheuen. Und mag nun auch der Erwerb einer Lebensentscheidung sich noch ernster vor manche Frau hinstellen, so muß sie sich sagen, mühelos fällt ein guter Erwerb niemand in den Schoß. Aber Fleiß, Umsicht, Tapferkeit, wie manche Frau ließ sich durch sie schon zum Ziele auch der selbständigen Lebensstellung führen. — Und das kann Trost sein auf hartem Weg.

Zahnfäulnis oder Caries.

Von **S. Schapier,** Zahnarzt.

Die Krankheiten der harten Substanz sind Zahnfäulnis oder Caries. Von Zahnkrankheiten hat man schon lange vor Christus gewußt und die Römer haben viel darunter zu leiden gehabt. Die Ursachen dieses Leidens waren bis zum letzten Jahrhundert unaufgeklärt und unbekannt. Viele Theorien, die sich mit der Aufklärung dieser Frage befaßten, tauchten auf, verschwanden aber bald wieder, um anderen Platz zu machen; denn keine von ihnen konnte der Kritik standhalten. Einige dieser Vermutungen und Theorien möchte ich hier anführen: Hypokrates nimmt an, daß die wahren Ursachen der Zahncaries in schlechten Säften der Zähne beruhen, d. h. die Zähne selbst sind an ihrem Verderben schuld. Eine spätere Theorie ist die der Würmerlehre, d. h. der Mund beherbergt eine Anzahl von Würmern, die die Zähne angreifen. Andere stellten die Parasitentheorie auf, die statt Würmer Parasiten als die wahren Feinde der Zähne annimmt. Eine andere Ansicht ging wiederum dahin, daß die klimatischen und Wasser-Verhältnisse diese Krankheiten bedingen (in der Schweiz viel verbreitet). Eine Anzahl Aerzte des vorigen Jahrhunderts glaubten, daß das Uebel in der Zahnpulpa liege. So herrschten Theorien und Ansichten, bis die Neuzeit die Theorie der in Säuren umgewandelten Stoffe brachte, die eine Auflösung der chemischen Schmelzes bewirken und somit eine Einwanderung der Mikro-Organismen begünstigen. Der erste Versuch, die Zerstörung der Zähne wissenschaftlich zu begründen, ist ein Verdienst des Dr. Bäcker, der in seinem Werkchen „Der Menschen Zähne", gedruckt 1808, folgendes ausführte: „Der schlimmste Feind der menschlichen Zähne ist der Zucker", und ferner: „Die Natur in ihrer rationellen Vorsorge warnt uns vor Zahnverderbnis, deshalb werden unsere Zähne bei reichlichem Obstgenuß stumpf: das soll uns eine Warnung sein."

Zahnarzt Schlenkel (aus Herisau) ist sozusagen der erste, der uns durch chemische Experimente bewiesen hat, daß Säuren die wahren Urheber der Zahncaries sind. Er hat herausgezogene Zähne in Speichelsäure gelegt, die nach einiger Zeit dem Zerstörungs- und Zersetzungsprozesse verfielen. Wenn der Speichel mit den an und zwischen den Zähnen haftenden Speiseresten in Verbindung tritt und in Säure umgebildet wird, dann wird er der schlimmste Zerstörungsfaktor der Zähne. Mit dieser Tatsache ist auch zu erklären, weshalb die meisten Zuckerbäcker, Köchinnen, Chemiker und Apotheker schlechtere Zähne als andere Berufsmenschen haben. Der Zucker, in Verbindung mit Speichel, bildet eine chemische Zahngiftsubstanz, die sogenannte Milchsäure. Noch mehr als der Zucker selbst wirken Zucker enthaltende Früchte auf die Zähne. Infolge des besseren Haftens und Steckenbleibens an den Zähnen bilden Obst- und Fruchtreste in Verbindung mit dem Speichel eine sehr für die Zähne schädliche und nachteilige Säure, die oben genannte Milchsäure. Die wenigsten Menschen ahnen es wohl, daß unter anderen schädlichen Beeren und Früchten, wie unreifen Aepfeln und Birnen, Him-, Brom- und Stachelbeeren, auch die Erdbeeren ein sehr wirksames Gift und angreifendes Mittel für die Zähne bedeuten, die letzteren greifen den Zahn in kurzer Zeit so an, daß er Glanz und Farbe einbüßt. Die Himbeeren wirken noch intensiver; ihre auflösende Einwirkung binnen 10 Minuten ist eben so stark, wie bei den Erdbeeren in einer Stunde. Das Resultat der Himbeersäure gleicht dem der Salz-, Salpeter- und Chromsäuren. Die Früchte können in reifem oder unreifem Zustande schädliche Einflüsse ausüben. Unreife Aepfel und Birnen schaden nicht nur den Zähnen, sondern dem ganzen menschlichen Organismus, selbst den Tod können sie bewirken, deshalb ist es die Pflicht der Eltern, ihre Kinder vor dem Genuß unreifer Früchte zu warnen.

Wie schon erwähnt, greifen die Früchte auch in reifem Zustande die Zähne an und darum ist es ein Gebot der Hygiene, nach dem Genuß von Früchten den Mund tüchtig zu spülen und gründlich die Speisereste aus den Schlupfwinkeln zwischen den Zähnen mit Zahnstocher und Bürste zu entfernen. Trauben beeinflussen und schädigen die Zähne mehr in reifem als in unreifem Zustande; deshalb können auch bei Personen, welche eine Traubenkur durchgemacht haben, nachteilige Folgen an ihren Zähnen konstatiert werden. Noch schädlicher auf die Zähne wirken die Mineralsäuren. Ein Tropfen dieser Säure behält noch seine schädliche Wirkung selbst bei Hinzufügen von 1000 Teilen Wasser. Indes ist es eine sehr irrige Annahme zu glauben, daß man das Wasser als direkten Urheber der Zahncaries betrachten könne. Dr. Schlenkel hat durch viele Experimente sichere Beweise geliefert, daß man sogar den Mineralwässern keine direkte Beeinflussung auf die Zähne zuschreiben kann, wohl kann eine Beeinflussung auf indirektem Wege stattfinden, insofern, daß schlechtes, verdorbenes Wasser einen Temperaturwechsel im menschlichen Organismus veranlaßt und der Körper mithin durch Verminderung seiner Widerstandsfähigkeit nicht die geeignete Immunität gegen Bazillen und Mikroorganismen besitzt. Was vom Wasser gesagt worden ist, gilt auch vom Einflusse der schlechten Luft, aber eine direkte Schädigung der Zähne durch Luft und Wasser gibt es nicht.

Genußreiche Ferienreisen.

Welche reichen landschaftlichen Schönheiten Amerika besitzt, kommt uns so recht zum Bewußtsein durch die Reisebriefe von Wilhelm C. Laube, dem bekannten und beliebten Schriftsteller, welcher so interessant und fesselnd in Der Deutschen Hausfrau, der in Milwaukee, Wis., herausgegebenen Zeitschrift, zu plaudern weiß. Von einer Ferienreise aus schreibt er eine ganze Serie von Reisebriefen für das genannte Blatt, und in der Augustnummer erscheint der erste Brief aus seiner Feder. „Durch's reiche Mississippi-Tal" führt er uns zuerst und zeigt uns die herrlichen Gegenden, durch welche ihn sein Weg führte, in anschaulichster Weise.

An andern Artikeln enthält das Heft: „In der Rosenzeit", von Dr. E. Bade, ein weiteres Kapitel aus der Geschichte Amerikas, von Dr. G. Zimmermann, und in der Chronik der Zeit eine übersichtliche und umfassende Erörterung der ganzen Kriegslage.

Allgemeine Unterhaltung gewährt eine weitere Fortsetzung des Romans: „Die Kriegsbraut", von H. Courths-Mahler, eine kürzere Erzählung: „Chiffre R. 25", von Else Walther, ein schönes Lied für Musikfreunde und die Abteilung: „Buntes und Heiteres Allerlei". Auch für die Kinder ist mit einer hübschen Geschichte gesorgt.

Der hauswirtschaftliche Teil enthält eine Fülle von Vorschlägen auf jedem Gebiete. Da gibt es eine gefällige Auswahl von modernen Mustern zu Damen- und Kinderkleidern, Vorlagen zu den verschiedensten Handarbeiten, erprobte Rezepte für die Küche im August, Winke für sparsame Küche, und zur Sommerpflege der Topfpflanzen, und noch vieles andere. Den Schluß bildet der reichhaltige Briefkasten der Redaktion, welcher den Lesern Gelegenheit gibt sich in den verschiedensten Lebenslagen Rat zu holen, und durch die Rubrik: „Wer sucht Verwandte und Bekannte", können die Abonnenten der Zeitschrift unentgeltlich Nachforschungen nach vermißten Verwandten und Bekannten anstellen lassen.

Tiere als Lebensretter.

Eine Katze hatte vier Junge geworfen, und der Besitzer ließ drei der neugeborenen Tierchen in den Fluß werfen. Zwei sanken sofort, das dritte, etwas kräftigere, vermochte sich über Wasser zu halten. Durch sein jämmerliches Miauen angelockt, eilte eine Hündin herbei, sprang ins Wasser, packte das Kätzchen, schleppte es ans Ufer und brachte es zu ihren eigenen Jungen. Sie übernahm die Pflege und Ernährung des hilflosen kleinen Tieres, bis er erwachsen war.

An der Seine in Paris ereignete sich folgender Vorgang. Einige Gassenbuben fanden nahe am Ufer einen kranken Hund und warfen ihn in den Fluß. Der arme Hund war bereits so schwach, daß er nicht mehr schwimmen konnte und gewiß ertrunken wäre; aber in diesem Augenblick stürzte ein starker Neufundländer, der einem Schiffer gehörte, in die Fluten, packte den hilflosen Artgenossen im Nacken und brachte ihn ans Ufer. Kaum hatte sich der Neufundländer etwas entfernt, als die rohen Buben den kranken Hund von neuem packten und zum zweiten Male ins Wasser warfen. Der Neufundländer sprang wieder in den Strom und schleppte den kranken Genossen abermals ans Land, dann aber wandte er sich knurrend und zähnefletschend gegen die Buben, die nun eiligst Reißaus nahmen.

Ein holsteinischer Gutsbesitzer fand eines Tages unter einem Apfelbaum eines eben ausgekrochenen Stieglitz, der wahrscheinlich aus seinem Neste gefallen war. Er nahm das Vögelchen mit nach Hause und legte es in einen Vogelkäfig, in dem sich ein Kanarienvogel und ein Stieglitz befanden. Der kleine Stieglitz begann bald jämmerlich zu piepsen, aber der große Stieglitz bekümmerte sich gar nicht um ihn, während der Kanarienvogel zum Futternapf eilte und dem jungen Vögelchen Nahrung zutrug. Die Anwesenheit eines Vogels anderer Art erschreckte jedoch wahrscheinlich den kleinen Nestling, der bei der Annäherung des Kanarienvogels sich ängstlich verkroch. Wenn er dann wieder den großen Stieglitz sah, begann er von neuem kläglich zu piepsen, um dessen Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Der große Stieglitz blieb aber ungerührt. Da kam es zu einer wunderlichen Szene. Es war, als ob der Kanarienvogel verstanden hatte, daß das kleine Vögelchen nur von einem Vogel seiner Art gefüttert sein wollte. Er flog nun auf den großen Stieglitz zu und versetzte ihm mit seinem Schnabel so lange Hiebe, bis jener schließlich seiner Pflicht nachkam und den kleinen Artgenossen fütterte, der nun prächtig heranwuchs und als Dritter im Käfig verblieb.

Junge Frauen.

Es kränkt sie so, daß sich ihr Traum
Aus Mädchenjahren nicht erfüllte,
Und daß in anderer Gestalt
Das Leben sich vor ihr enthüllte.

„Ging es Euch auch so?" fragte sie
Die Frau'n, begierig tiefer Kunde.
Sie nickten alle, und noch nie
War es so still in dieser Runde.

Denn alle dachten sie daran,
Wie bunt sie einst ihr Leben spannen,
Und wie die lichten Farben dann
Verblaßten und in nichts zerrannen.

Leo Heller.

Wochenspruch.

Ein schönes Wort
Gilt hier und dort
Ein gutes Wort
An jedem Ort:
Ein wahres Wort
Pflanzt sich allmählich fort und fort.