# Im Wirkungskreise der Frauen.

## Weibliche Sparsamkeit.

Unser ökonomisches Leben hat sich gewendet. Neben die erhaltende und bewahrende ist die erwerbende Frau getreten. Und damit hat der Begriff der Sparsamkeit eine Erweiterung und Umbildung erfahren. Das Sparen bezog man früher nur auf Geld und auf Besitz. Und wenn der Mann eine Droschke beanspruchte, indes die Frau vorschlug, sich der Pferdebahn zu bedienen, und er ihr erklärte: Mit dem schnelleren Beförderungsmittel spare ich Zeit — so verstand sie ihn vielfach nicht. Wenn er aber unterwegs schnell einen Imbiß nahm und einen anfeuernden Kognak dazu trank, so schalt sie gar wohl: Ich hätte dir zu Hause ein ebenso gutes Frühstück vorgesetzt, und du hättest es viel billiger gehabt. Und dann antwortete er: Ich will aber Kraft ersparen und mich nicht müde machen, indem ich erst nach Hause und dann wieder ins Geschäft fahre.

Seit die Frau aber selbst in Berufen steht, begreift sie den Wert eines unantastbaren Kapitals an Kraft und hat ein ganz anderes Verhältnis zur Zeit gewonnen. Nicht, daß sie vordem müßig gewesen wäre und ihre Zeit vertändelt hätte; doch die Zeit, über die sie verfügte, gehörte ihrem Haushalt, der Erziehung ihrer Kinder, immer ihrem Eigentum, und so konnte sie nach eigenem Ermessen damit schalten. Die Berufsfrau ordnet sich fremdem Willen unter, gliedert sich ein in einen Gesamtorganismus; dadurch wird ihr Verhältnis zur Zeit objektiv. Wenn sie Geld ausgibt, um Zeit zu sparen, so kauft sie sich damit etwas ganz Positives, nämlich Muße oder vermehrte Arbeitsgelegenheit, also Verdienst. Muße zwischen den Arbeitszeiten erhöht die Kraft; auf jeden Fall trägt das aufgewendete Fahrgeld Zinsen.

Leider fehlt auch manchen erwerbenden Frauen noch diese Erkenntnis. Durch Generationen sind sie dazu erzogen, mit dem Cent zu rechnen; sie haben ein böses Gewissen und kommen sich leichtsinnig vor, wenn sie Geld zum Fahren ausgeben, für einen Weg, den man laufen könnte. Und sie berechnen noch immer, daß das Frühstück oder Abendbrot, das zu Hause wartet, wohlfeiler ist als das im Restaurant. Für diese Ersparnis überhungern sie sich leicht und werden schlaff und unaufmerksam im Beruf. Der Erfolg ist, daß die Leistungsfähigkeit der Frau im öffentlichen Leben geringer eingeschätzt wird als die des Mannes, und daß ihre Arbeit niedriger entlohnt wird. Gewisse eingreifende Unterschiede zwischen den Geschlechtern zugegeben: bei bestimmten Anlässen aber versäumt die Frau einfach, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, weil sie zu ängstlich spart.

Das Wohlbehagen wiederum, das sich einstellt, wenn man seine Kraft nicht aufs äußerste erschöpft, setzt sich um in Freudigkeit. Freudigkeit verleiht Mut. Freudige und zuversichtliche Menschen duldet man lieber um sich als mißgestimmte und unbeschwingte. So werden Frauen und Mädchen, von denen Lebenszuversicht ausgeht, leichter Anstellung finden als die stets bedenklichen und übervorsichtigen.

Eine Anzahl von Frauen unterstützt auch den Gatten beruflich; besonders die Frauen von Geschäftsleuten finden reiches Arbeitsfeld und helfen dem Manne seinen Gewinn vergrößern. Natürlich müssen sie die Kraft, die sie dadurch ihrem Hauswesen entziehen, durch fremde Hilfe ersetzen. Manche schreckt davor zurück: ich könnte mit Hilfe einer billigen Aufwärterin die ganze Wohnung allein besorgen, nun soll ich ein Dienstmädchen für 25 oder 30 Dollars halten. Dem Geschäft aber bringt ihre Mitarbeit vielleicht 100 Dollars im Monat ein. In solchen Fällen sollte es heißen: Frisch gewagt ist halb gewonnen.

Aber die Tugend der Sparsamkeit hat auch ihre Kehrseite. Uebertreibungen sind immer schädlich. Naturgemäß wird, wer jeden Cent umdreht, zurückscheuen, einmal flott und frisch einen Dollar auszugeben. Manchem Manne würde es wie ein Wunder erscheinen, wenn er wüßte, mit wie geringen Mitteln Frauen lebenslang durchkommen, deren Verhältnisse nach außen durchaus nicht ärmlich wirken. Es gibt Frauen, die mit lächerlich kleinen Ersparnissen sich einen Reisefonds anhäufen, die weit herumkommen in der Welt und unterwegs mit dem eine Woche reichen, was ein Mann ohne sonderliches Wohlleben in einem Tag verausgabt. Er liebt auch einen guten Tisch. Die Frau teilt ihn mit ihm; für sich allein pflegt sie viel einfacher zu kochen. Wenn die Frau verschwendet, so verführt sie zuerst die Eitelkeit dazu. Sie gibt unverhältnismäßig viel für Toilette aus, und legt sie besonderen Wert auf Soupers im Restaurant, Wagenfahrten und großartige Bedienung, so tut sie es, um anderen, Freundinnen oder Feindinnen, damit zu imponieren. Das eigentliche Bedürfnis spricht auch da selten mit.

Der Wert der Stunde, nicht nur der auszumünzenden, sondern der feiernden, ist gleichfalls vielen Frauen fremd. Sie können nicht stillsitzen. Natürlich gibt es immer irgend etwas zu tun. Aber es gibt noch Wertvolleres als die Alltagssorge. Es gibt ideale Güter. Auch sie gehen verloren bei allzu eifriger Sparsamkeit. Es gibt ästhetische Rücksichten, die das Leben schön machen und dem Menschen, der sie beachtet, Sympathien gewinnen. Wenn eine Frau mit der Tischwäsche spart und zerbrochenes Porzellan auf den Tisch setzt, um das gute Geschirr im Schrank zu verwahren, so entfremdet sie sich ihre Gäste, und sie entfremdet sich auch den Gatten, dessen Sinn nach einer freundlichen häuslichen Umgebung verlangt. Und stellt er eine Blume auf den Tisch, so soll sie ihn nicht wegen der Ausgabe schmähen und ihm vorrechnen, daß man dafür ein Quart Gemüse hätte kaufen können. Lacht aber der Mann sie aus, weil sie die Bindfadenreste sammelt und ein abgebranntes Streichholz über dem Herdfeuer nochmals entzündet, so mag sie künftig diese kleinen Geschicklichkeiten der Sparsamkeit, die sehr rührend sein können, unter vier Augen betreiben, in seiner Gegenwart aber das Streichholz und den Bindfadenrest wegwerfen. Es ist besser, sie verliert daran ein paar Cents, als daß ihr Mann sie für kleinlichen Sinnes hält. Er sieht sie ohnehin nur in den wenigen Freistunden seines Berufes; dann will er sie von ihrer besten, von ihrer großen Seite sehen. Schließt sie ihm diese aber zu und verdrießt ihn dadurch, so läuft sie Gefahr, daß er in wichtigeren Augenblicken ihr auch keine Größe zutraut und sie von dem Wissen um seine Lebenspläne ausschließt. Es würde sehr viel bessere Ehen geben, wenn die Frauen, die vielleicht die Opferwilligkeit selbst sind, im täglichen Leben mehr aufs Aesthetische bedacht wären. Sie irren sich doch, wenn sie meinen, daß die Liebe aller Männer durch den Magen geht. Sie geht auch durchs Auge, und die Frau, die ihre kleidsamen Sachen zu schade sind, sie „nur" für ihren Mann anzuziehen, spart zwar Blusen und Röcke, verliert darüber aber langsam ihr Lebensglück.

Der äußere Eindruck ist auch sonst entscheidend, vorwiegend in Fällen, wo die Möglichkeit zu tieferer Einschätzung fehlt. Bewerben sich zwei weibliche Wesen, die beide gleich gute Zeugnisse vorweisen können, um ein Amt, so wird vermutlich diejenige die Stellung erhalten, deren Bewerbung sich am vorteilhaftesten auf dem Briefbogen ausnimmt, also die klar und übersichtlich geschrieben ist. Ein eng betriteltes Briefblatt, an dem womöglich alle Ränder voll geschrieben sind, erweckt Mißtrauen; es sieht bedenklich nach Knauserei aus.

Daß vermeintliche Sparsamkeit direkt in Sinnlosigkeit umschlagen kann, erkennen viele sonst vortreffliche Hausfrauen selbst, wenn sie ihre Vorratskasten mustern. Irgendwo war ein Ausverkauf angesagt mit fabelhaft billigen Preisen. Getragen vom strengsten Pflichtgefühl, die Spargelegenheit nicht zu versäumen, macht die Frau sich auf den Weg, verfährt natürlich Zeit und Geld und „ramscht". Schwer beladen kommt sie nach Hause, noch halb im Taumel von dem Reiz, den Ausverkäufe und das Wühlen zwischen Seiden und Spitzen nun einmal für den Frauensinn haben. Wirklich, der Blusenstoff ist halb geschenkt und die Frisierjacke, feinste Pariser Arbeit, für einen Preis, für den man sonst nur ein grobes Gewebe ersteht. Nur daß die Käuferin fürs nächste Jahr keine neue Bluse gebraucht und noch sechs hübsche Frisierjacken im Schrank hat. Die Neuanschaffungen sind also totes Kapital und, wenn sie sie in Gebrauch nehmen wird, wahrscheinlich unmodern. Dann wird sie sich ärgern und die Sachen nicht tragen mögen. Sie hat also in dem Wahn, Geld zu ersparen, Geld zum Fenster hinausgeworfen. Und wenn sie künftig ihrem Mann, ihren Söhnen oder Brüdern vorwirft, daß sie zuviel in „Rauch" aufgehen lassen, so werden diese sie an den Ausverkauf erinnern und sie hat das erzieherische Recht ihrer „vorbildlichen" Sparsamkeit verwirkt. Es wird sich im allgemeinen nur dann verständig „auskommen" lassen, wenn man weniger ausgibt, als man einnimmt. Die Sparbüchse — sie darf auch ein Bankguthaben darstellen — für Alter und Krankheit muß gefüllt werden. Wer aber genug tut, um sich und die Seinen zu „versorgen", erfüllt seine Pflicht. Reichtümer für die Zukunft sammeln und darüber die Gegenwart versäumen, ist nicht weise. Nur die Gegenwart ist unser.

## Gefühllosigkeiten.

Wenn das Kind über etwas ganz Vernünftiges lacht, das ihm ungewohnt ist und deshalb „komisch" vorkommt, so halten wir ihm das zugute, weil dies Lachen harmlos und unschädlich ist; lacht es aber über das Gebrechen eines Mitmenschen, so verweisen wir ihm das mit Recht. Spott ist nicht am Platze, wo des anderen Mangel unser Mitleid erregen sollte. Und doch verhalten sich viele Erwachsene, die das Kind wegen solcher Gedankenlosigkeit tadeln, ganz ähnlich. Oder was ist es anders als kindliche Gedankenlosigkeit, wenn gebildete Leute sich über falsche Aussprache oder Schreibung von Fremdwörtern bei dem einfachen Mann aus dem Volke lustig machen? Der französische oder griechische Ausdruck, dessen Ursprung dieser nicht kennt, ist ihm lediglich eine Wortmarke, die er von anderen übernimmt, und er schreibt oder spricht ihn, so gut oder so schlecht er es vermag. Wer hat ein Recht, darüber zu lachen? Kann jener doch für die Fehler, die er macht, ebensowenig wie der arme Krüppel für den Buckel, wegen dessen ihm die Kinder auf der Dorfstraße nachlaufen und ihm Spottnamen zurufen. Es ist nicht seine Schuld, wenn er nicht so „gebildet" ist wie wir, und so sollten wir nicht darüber lächeln oder witzeln, sondern lieber bedenken, daß wir selber an seinen Verdrehungen schuld sind, indem wir Ausdrücke gebrauchen, die er nicht versteht. Anderer Leute Mängel sollen uns nicht zu Spott veranlassen — der ist billig! —, sondern zur Selbstprüfung; damit nützen wir ihnen und uns selbst. Bemühen wir uns, deutlich zu reden! Dann verstehen sie uns, und wir selbst werden, indem wir auf den Ausdruck achten, reifer und tüchtiger im Gebrauch unserer lieben Mutter- oder Landessprache.

Besuchstag im Lager. Ein Soldat liefert die Musik mittels Phonograph en, während seine Kameraden sich mit den Besucherinnen im Tanze wiegen.

## Verwehtes Blatt.

Skizze von **Elsa Maria Bud.**

Aus einem galizischen Dorfe hatte der reißende Strom der flüchtenden Massen den Alten mit hinweggeschwemmt. Jetzt saß er mit anderen entwurzelten Volksgenossen in einer dampfigen Wiener Teestube, hielt den zittrigen Greisenkopf gegen die Kaltwand gestützt, die Runzelhände auf seinem Wanderstock und hörte die Erzählungen seiner Umgebung still mit an.

Selten sprach er ein Wort. Seine Seele war zu wenig an diesem Orte; sie schlich noch immer um das alte Haus, sein „Häusche", und bejammerte, was mit ihm untergehen oder in unheiligen Händen verkommen mußte: die alten Bücher vom Vater, der ein Rebbi gewesen, die silbernen Leuchter und die Hühner, ach, die lieben Hühnerchen, und das Pferdche!

Wenn er diese einzigen Gefährten seines Alters ins Gedächtnis rief, dann schloß er die Lider, dann begannen seine Lippen ein lautloses Bewegen. Segen, Segen, Herr, für sie! Du bist gerecht, du wirst die Kreatur, die mir treuer war wie Menschen, nicht elend verhungern lassen!

„Woher seid Ihr?" fragte eine polnische Städterin den Stillen.

„Ein Jud' kommt immer aus der Verbannung!" antwortete er und starrte mit den wissenden Augen an ihr vorbei.

„Habt Ihr keine Anverwandten, die mit Euch waren?" versuchte eine andere Frau.

„Niz, nix, mei' Sohn is verloren an dreißick Jahr', is geworden ein Pojozz — weg, weg!"

Er strich sich heftig, als müsse er etwas fortwischen, über die Knie.

„Er meint e Schauspieler!" erklärte jemand. — „Na, und andere Verwandten, Brüderkinder hat man doch?" forschte ein jüngerer Mann. Er fang das letzte Wort, spreizte seine aufgekehrten Hände dem Alten entgegen.

„Hob' ich! In Wien! Dos is wait!" murmelte der Greis.

„In Wien, in Wien, mer sind doch in Wien!" schrie alles ungeberdig durcheinander.

Der Alte zog die Augenbrauen bis zum Mützenrand. Der Ausruf pflanzte sich fort. Eine Vorstandsdame wurde geholt; eine blasse, blonde Frau, deren zarte Bewegungen noch nichts von der Resolutheit geübter sozialer Helferinnen hatten. Sie erfuhr von dem Alten, der sie aus seinem Stuhl her sehr aufmerksam betrachtete, Namen und Stand seiner Angehörigen, und sie schrieb sich alles in ein Büchelchen.

Zwei Tage darauf — der Alte saß wieder an seinem Platz und wühlte im Vergangenen — wurde ein eleganter junger Herr von der blonden Dame zu ihm geführt.

„Sie werden schon das weitere feststellen!" sagte sie.

Der feine Herr mit den blitzenden Gläsern vor den Augen beugte sich zu dem Alten und sprach freundlich:

„Ich sehe schon an der Aehnlichkeit, daß Sie einer von den Alten aus unserer Familie sind. Ich heiße Maybaum, wie Sie —" Er stockte vor dem Blick des Mannes.

„Kommen Sie jetzt bitte mit mir zu meinen Eltern, die werden sich freuen."

Und er bot dem Alten seine behandschuhte Rechte hin. Der schien die Hand nicht zu sehen.

„Verzeih' mer Gott, wo soll ich hin? Wo mer „Sie" sagt einem Verwandten?"

„Soll ich „Du" sagen?" fragte der junge Mann eilig und erglühte bis an die Ohren.

„Also komm' altes Onkelchen, zu Haus reden wir über alles!"

Da stand der Greis nachdenklich auf, nahm den Arm des Jungen und ging, mit den Lippen unhörbar murmelnd, langsam aus dem Saal.

Der Junge rief einen Fiaker, hob den Alten, der immer den Kopf so eigentümlich unruhig hin und her drehte, hinein. Sie fuhren von der nördlichen Vorstadt ins Innere; kamen auf den Ring, wo die Stadt das steinerne Herz weit auftut und den Himmel hineinläßt. Der Tag war novembertrübe, grau und lau.

„Das ist die Hofburg!" zeigte der junge Mann.

Von dem Greis kam keine Erwiderung; er guckte bloß.

„Da ist unser Parlament; ist es nicht schön?" — Der Alte maß es mit den Blicken. — „Nu — wozu?" sagte er dann. — „Aber ist es denn nicht schön?" drängte der Junge.

„Schönn — schönn! Vielleicht ist es schönn — aber wozu?"

Er machte ein so unglückliches Gesicht, daß der andere nichts mehr fragte. — — —

Es war eine merkwürdige Familie, in die das Geschick den Greis hineinnötigte. Sie sagten, sie freuen sich, aber sie freuten sich doch nur sehr undeutlich. Sie sagten, sie seien eine Familie und stammten von dem und dem, der bei Tarnow geboren sei — aber sie waren wohl doch keine Familie. Der Alte schloß es aus dem Leben, das diese alle führten. Jeder kam und ging für sich; abends fehlte mal die Tochter am Tische, mal der Sohn, auch öfters der Vater. Mittags saßen sie mürrisch beisammen; die Tochter, die doch keine rechte Tochter sein konnte, schnitt den Eltern oft das Wort ab und lachte spöttisch. Der Greis saß still am Tischende, aß nach vorsichtiger Prüfung nur die Suppe, in die er Stückchen Brot hineinwarf, und seufzte unterdrückt.

Manchmal kam der Sohn in sein Zimmerchen, das auf einen engen Hof hinausfah und in dem es gar nicht recht Tag werden konnte, und fragte:

„Geht es dir gut, Großonkelchen?"

Und des Alten Kopf zitterte stärker auf dem faltigen Halse, wenn er stets das gleiche antwortete: „Kann's mer gut gehen, wo mei' Häusche brennt, wo mei' Hühner, mei' Pferdche verkommen?"

Schließlich fragte der Junge das nicht mehr; aber er kam doch jeden Tag ein Weilchen. „Ein Herz hat er, ein Herz —" murmelte dann der Alte für sich.

An einem Abend pappelte der Greis aus seinem Stübchen heraus, irrte sich in einer Tür und kam in ein Zimmer, wo er sich nicht auskannte. Wie er stillstand, drangen von nebenan sehr laute Stimmen zu ihm.

„Na, das geht auf keinen Fall, Mama — man macht sich zum Gespött. Der Hofrat witzelt ohnehin gern, und wenn man auch wegen einer guten Tat keine Sarkasmen zu fürchten hat — aber —" Die Tochter wurde unterbrochen.

„Ich wünschte, ich hätte den Alten gelassen, wo er war; in der Teestube sah er immer noch besser als bei euch!"

Der Sohn schrie das mit einer hellen zornigen Stimme.

„Red' keinen Unsinn! Aber in der Tat, es geht ja doch nicht auf die Dauer. Es bedrückt mich, es bedrückt mich, Mann! Wir müssen ihn in ein Altersheim einkaufen."

Das war die nervöse, nörgelnde Stimme der Mutter.

„Kaufen, einkaufen — bin ich'n Krösus?" brüllte der Vater los. „Verfluchte Weiber-Ideen, Philantropie, — laufen's rum und machen sich wichtig — und nachher mir auf'n Hals —"

Da klinkt der Alte die Tür auf. Ruhig ging er auf die erschreckt Verstummten zu und sagte:

„Wißt'r, ich will euch bloß was erzählen. Ich hab' emal e Zirkus gesehn — da hat e Mensch mit so Hosen, so grine, hat er e scheenes Kästchen gebracht und hat so gemacht, as er sich freit. Dann hat'r Faxen g'macht — na, ihr megt's scho kennen — und wie's geklatscht hom, hat er gedienert nach alle Seiten ganz schnell — schwapp, und hinter sich hat er's Kästchen dabei umgerennt! So is mit aich!" Der Alte sah sie alle an. „Ihr mißt'm Hofrat und alle Leit Verbeugungen machen, da tritt m'r scho hinter sich wos um! D'rum laßt mich gehn!"

Und er drehte sich um und murmelte: „Sterb' ich auf der Straß' — nu, so sterb' ich auf der Straß'."

Sie ließen ihn nun nicht gleich weg; aber nach zwei Tagen kam der Sohn und sagte:

„Großonkelchen, ich fahr' mit dir nach Prag, da ist ein Heim; das nimmt dich auf, bis der Krieg zu End' ist, und da wird's dir auch wohler werden!"

So geschah's.

Der Alte war so müde und mürbe; er schlief fast während der ganzen Fahrt. Die dürren Beine in den Schaftstiefeln hatte er von sich gestreckt, der Mund klaffte ihm.

Der junge Herr war ehrlich froh, als er ihn aus den Händen geben konnte. Dies alte Uhrwerk hatte einen zu heftigen Stoß bekommen; es klapperte nur noch ein bißchen weiter, aber bald würde es stillstehen.

„Prag ist eine interessante, alte Stadt; es wird dir hier schon eher gefallen!" redete er tröstend dem Greis zu, als sie in der Elektrischen durch die nassen dunklen Straßen fuhren. Der Alte hob die Lider von den geröteten Augen, starrte durch die Scheiben und redete für sich:

„Zuviel Steine fain in der Welt" —

Eine reiche Frau unterhielt dies Heim für Kriegsnotleidende, in das man ihn steckte. Nach den ersten Tagen voll grenzenloser apathischer Müdigkeit schoß eine sonderbare Unruhe in das alte Herz. Es litt ihn nicht mehr in den Wänden. Er tapste in den Straßen umher, ruhte wohl auf einem Prellstein oder an Kirchenstufen aus und trottete wieder weiter. Als er Prags uralte, winklig verkrochene Ghettogassen gefunden hatte, ging er fortan täglich hierhin. Wo das Elend hauste, war's ihm immer noch am wohlsten. So fand er auch die Altneuschul, die düstere tausendjährige Synagoge, und sie wurde seiner letzten Tage Heimstätte.

Es war Dezember gekommen. Schnee fiel, wurde zertreten, beschmutzt und schmolz im Regen zu schlüpfrigem Morast.

Der Greis zog seinen Weg, den Stock vor sich herstoßend, den zittrigen Kopf vornüber gebeugt.

In seinen Augen, deren Blick von fernher kam, war noch ein Willensfunke lebendig. Der Tempeldiener kannte ihn bald, mußte er doch den Alten immer erst darauf anreden, daß man schließen wolle. —

Und so wars ein Sonnabendnachmittag, als er die Stufen zum Tempel wieder hinunterhumpelte und sich zum Kreis der Lichter hindrückte. In dem dunklen Bau tanzten die Schatten um Wände und Gebälk; es war kühl, gleich einem Grabgewölbe. Der Alte sank auf eine Bank und ächzte ganz leise.

Worte drangen zu seinem Ohr. Eine dunkle Stimme sprach in schwerer Feierlichkeit:

„Er macht etliche zum großen Volk und bringet sie wieder um. Er breitet ein Volk aus und treibet es wieder weg. Er nimmt weg den Mut der Obersten des Volkes im Lande — daß sie in der Finsternis tappen ohne Licht, und macht sie irre wie die Trunkenen."

Dem Alten schwanden die Gedanken. War da nicht Musik? Knaben sangen, aber so fern — es war nur noch wie silbernes Grillengezirp in Sommernächten. Das weite braune Land lag vor ihm, und er war jung, saß auf dem kleinen Wägelchen, und lustig lief sein Pferdchen! — Eine dunkle Stimme klagte hinein:

„Wiebiel ist meiner Missetat und Sünde? Willst du wider ein wehendes Blatt so ernstlich sein und einen dürren Halm verfolgen?"

Und nun war es plötzlich still, o, so still. Nacht deckte das Land, aber sein Pferdchen lief.

Einmal noch tat der Alte die Augen auf, da sah er die Lichter erlöschen.

„Schabbes aus!" murmelte er. Etwas rührte ganz sanft an sein Herz.

Später kam der Diener und stieß ihn an. Er wußte ja nicht, daß der Alte mit seinem Pferdchen schon lange zu den Sternen gefahren war.

Erst seh' ich weiß wie Schnee,
Dann bin ich grün wie Klee,
Dann werd' ich rot wie Blut
Und schmeck' den Kindern gut.

## Kalte Füße.

Wer in Zimmern, die über Hausfluren, Kellern oder ungeheizten Räumen liegen, sich dauernd aufhalten oder gar auf einem Fleck sitzen muß, wer in Läden, Hallen oder Küchen, mit Steinfließen ausgelegt, herumhantiert, kann ein Lied singen von kalten Füßen. Denn solche stehen mit den oberen Teilen des menschlichen Körpers in ganz besonderer Verbindung, so daß Erkältung, d. h. Unterdrückung der Hauttätigkeit auf Kopf, Brust und innere Teile, vornehmlich auch auf das Gehörorgan, einen Krankheitsreiz ausüben kann. Alle, die mit den lästigen Empfindungen des Ohrensausens, Ohrentlingens und des Dumpfseins im Ohr behaftet sind, wissen recht gut, daß ein Kaltsein der Füße diese Beschwerden steigert.

Verwahren möchte ich mich allerdings vor der Auffassung, daß schwere Ohrenleiden eine direkte Folge der Durchkältung unserer Gehwerkzeuge sind. Ohne offenkundig krank zu sein, waren die Gehörsorgane schon von Haus aus belastet, aber das chronische Fußübel brachte die bisherigen Leiden zum Ausbruch. — Gang und gäbe ist die Redensart: „Heißer Kopf und kalte Füße." Darüber klagen vor allem Beamte, Geschäftsleute, Gelehrte und Künstler, die mit Schreib- und Sitzarbeit überhäuft sind. Der Zusammenhang ist leicht verständlich. Wie durch einen arbeitenden Muskel mehr Blut fließt als durch einen ruhenden, so auch durch das Gehirn, das der Kopfarbeiter benutzt. Wenn aber das Gehirn von Blut überfüllt ist, so werden Arme und Füße blutleer. Um so mehr, wenn neben oder über dem Kopf des Sitzenden eine Lampe (z. B. Gasglühlicht) große Hitze ausströmt, wenn das Zimmer überheizt und die Luft verbraucht, wenn zuguterletzt der Fußboden eisig kalt ist. Je blutleerer aber die Füße werden, desto mehr drängt das Blut nach oben und ruft Kongestionen hervor. Man wird verdrießlich und reizbar, über kurz oder lang neurasthenisch oder noch schlimmer als krank.

Auch besondere Nerven reagieren deutlich auf kalte Füße. Darum stecken an Neuralgien z. B. an Ischias Leidende ihre Füße in warme Schuhe und Pelzstiefel. Wer hätte nicht schon einmal nasse und kalte Füße mit Schnupfen, Husten oder Heiserkeit geküßt?! Nach dem Volksmunde nimmt der Schnupfen eine Krankheit mit, aber er kann auch eine bringen, weil die Abwehrkraft der entzündeten Nasen- und Rachenschleimhäute gegen eindringende Bazillen vermindert ist, Influenza, Lungenentzündung usw. Bei Magen-Affektionen wird man wohl zunächst an Diätfehler denken. Nichtsdestoweniger steht es fest, daß eine von den Füßen aufsteigende Durchkältung die Magenverdauung ungünstig beeinflußt. Beim Säugling z. B. meldet sich schnell der böse Schlucken, wenn nach dem Trinken seine Füßchen kalt werden. Nicht minder weittragend sind die Beziehungen, die zwischen kalten Füßen und den Nieren usw. bestehen.

Erstere geben nicht zuletzt ein ungemein störendes Schlafhindernis ab. Man wälzt sich ruhelos von einer Seite auf die andere. Allerlei Gedanken, Bilder und Visionen steigen auf. Der Blutandrang zum Kopfe nimmt zu, und die Füße werden kälter. Fallen dann endlich die Augen zu, so macht das überreizte Gehirn noch nicht Feierabend. Schwere, wüste Träume melden sich, der Schlaf ist bleiern und am Morgen fühlt man sich wie gerädert.

Was soll nun ein Kaltfüßler tun? An erfolgreichen Erwärmungsmitteln fehlt es nicht. Hier eine kleine Auswahl. Gute Abhilfe, namentlich bei Nässe und Kälte, ist der Wechsel der Strümpfe und die Sorge für trockene Fußbekleidung. Im Hause, in Amt und Geschäft, in der Schule — irgendwie wird sich diese Maßnahme durchführen lassen. Denn für unsere Kinder besteht eine große Gefahr, wenn sie mit nassen Schuhen stundenlang still sitzen müssen. (Vor dem Wechseln der Strümpfe reibe und massiere man die Füße tüchtig, um ihre Wiedererwärmung zu beschleunigen.) Unser Fuß ist darauf eingerichtet, durch Beugung der Zehen mit diesen gleichsam den Boden zu greifen, sich an ihm festzuhalten, um dann durch Streckung der Zehen und Beugung nach oben sich wieder vom Boden zu lösen und abzustoßen. Diese natürliche Bewegung, die man auch im Sitzen ausführen kann, regt den Blutumlauf an und hält die Füße warm. Oder man rolle bei straff gestrecktem Bein die erhobene Fußspitze kräftig nach außen. Oder man erhebe sich auf den Zehenspitzen so hoch als möglich und lasse sich dann nieder. Diese Uebungen wiederhole man 20 bis 30 mal. Hingegen vermeide man das Bein-über-Beinschlagen, weil dadurch die Adern in der Kniekehle zusammengepreßt werden und die Zirkulation stockt. Zur unmittelbaren Durchwärmung der Füße werden wohl am meisten heiße Fußbäder angewendet. Namentlich das Wechselfußbad. Hierzu sind zwei Fußbadewannen oder Eimer nötig. Das Wasser soll so warm sein, wie man es noch vertragen kann. Später schütte man heißes Wasser zu. Die Dauer des heißen Fußbades beträgt fünf Minuten, die des kalten 20 bis 30 Sekunden. Dreimaliger Wechsel der Prozedur. Noch stärker wirkt das Fußdampfbad von 10 bis 15 Minuten und mit abschließendem, kalten Fußguß. Ueber einem mit kochendem Wasser gefüllten Eimer werden kreuzweise genagelte kleine Bretter gelegt, darauf die Füße gestellt und mit einer Decke umhüllt. Nach Bedürfnis wird kochendes Wasser zugegossen. Obenan aber stehen auch Licht und Luft. Nur bekommen unsere Füße nichts davon ab, sondern stecken vom Morgen bis tief in die Nacht in luftundurchlässigen Hüllen, um dann gleich wieder unterblickte Federdecken zu schlüpfen. Darum gleichen sie auch mehr toten als lebenswarmen Organen. So manch einer aber ist schon das unleidige Kältegefühl an den Füßen losgeworden, der nichts weiter tat, als daß er, so oft Zeit und Gelegenheit es gestatteten, im geheizten Zimmer einige Minuten barfuß hin- und herging und daneben fußgymnastische Uebungen trieb. Das einfachste Mittel ist gewöhnlich das beste.

Als eine Spezialkur für unverbesserlich kalte Füße führe ich das Schneefußbad an. Man läuft 1 bis 3 Minuten in gefallenem Schnee, trocknet dann schnell die Füße ab, zieht Strümpfe und Schuhe an und macht noch einen tüchtigen Marsch. Bald prickelt und brennt es in den Füßen. Die kalten Füße haben immer ihre Ursache darin, daß der Wärmeverlust, der durch die Berührung der unteren Gliedmaßen mit dem kalten oder nassen Boden eintritt, von unserem Körper nicht ausgeglichen wird. Daran ist eine gewisse Herzschwäche oder eine ungleiche Blutverteilung schuld, deren Folgen sich zuerst an den Füßen geltend machen, weil diese am weitesten vom Herzen entfernt sind. Darum müssen sich Blutarme, Rekonvaleszenten, Schwachherzige und irgendwie Anfällige gegen Kälte und Nässe an den Füßen sorgfältig durch wasserdichte, gefütterte Stiefel oder Gummischuhe schützen. Ferner durch wollene Doppelstrümpfe, durch Einlegesohlen aus Roßhaar, auf die eine Fließpapierlage aufgesteppt ist. Das Löschpapier besitzt eine große Aufsaugungskraft und leitet zugleich die Feuchtigkeit nach rückwärts, wo sie an der Roßhaarschicht rasch verdunstet. Die dadurch entstehende Abkühlung aber erreicht nicht den Fuß, sondern der Strumpf bleibt trocken und der Fuß warm.

Ja, chronische kalte Füße sind ein Uebel, das viel ernster genommen zu werden verdient als es gewöhnlich der Fall ist.

### Behaglichkeit.

Unordnung, Streit, der oft durch eine unvernünftige Verwaltung des Hauswesens seitens der Frauen entsteht, und Sorgen, die sich dann naturgemäß einstellen müssen, machen selbst das kostbarste Haus unbehaglich, während dem bescheidensten Heim durch peinliche Sauberkeit, durch verständnisvolles Walten der Hausfrau, durch gegenseitiges Verstehen der Gatten und durch das harmonische Gestalten des Verhältnisses zwischen den Kindern und den Eltern Frieden, Frohsinn und Behaglichkeit verliehen wird. Nicht eine Aufhäufung von Kostbarkeiten macht das Heim behaglich, sondern der Geist, der in dem Hause weht, schafft die Stimmung, gibt der Häuslichkeit den Charakter und ein sauberes, zweckentsprechend eingerichtetes Heim, in dem eine treusorgende, feinempfindende Frau schaltet, und das Verhältnis mit Mann, Kind und Gästen zu einem kostbaren Zusammenwirken zu gestalten weiß, bringt unendlich mehr Behaglichkeit, als der luxuriöseste Prunkpalast, der von Menschen bewohnt wird, die nur durch äußere Bande aneinandergegliedert sind und sich innerlich fernbleiben. In einem solchen Hause fehlt die Wärme, die die Liebe ausströmt, die das einfachste Stübchen für die Familie und die Gäste zu einem Winkel friedlicher Behaglichkeit macht, in dem der Mensch von des Lebens Hasten und Ringen ausruht und sich zu neuen Kämpfen Kräfte sammeln kann. Ihr Frauen, in eueren Herzen und eueren Händen liegt die Möglichkeit, dem bescheidensten Heim Behaglichkeit zu verleihen.

### Ein Linderungsmittel für den Schnupfen.

Alle Jahre hört man von neuen Heilmitteln gegen den Schnupfen, aber über ihren Wert ist man immer geteilter Meinung. Das beste ist noch, dem Schnupfen freien Lauf zu lassen und sich für die Dauer der Erkrankung zweckmäßig zu verhalten. Dagegen ist der Verschnupfte für Linderungsmittel stets dankbar. Das unangenehmste beim Schnupfen ist die Verstopfung der Nasenlöcher, wodurch man gezwungen wird, durch den Mund zu atmen. Das wird aber während der Nacht in höchstem Grade lästig, weil die Schleimhäute der Lippen, der Mund- und Rachenhöhle völlig ausgetrocknet werden, so daß sie selbst springen und wund werden. Der kalte Luftstrom bringt nicht selten auch Zahnschmerzen als eine unwillkommene Beigabe. Diesen Unannehmlichkeiten kann man aber wohl begegnen, wenn man ein leichtes Tuch vor den Mund bindet und in dessen Mitte einen naßgemachten Wattebausch legt. Die Luft, die der Kranke jetzt einatmet, streicht an dem Wattebausch durch das Tuch vorüber, sie wird feucht und trocknet die Schleimhäute nicht aus. Nach einigen Atemzügen wird durch die ausgeatmete Luft das Tuch derart erwärmt, daß die in den Mund eingezogene Luft temperiert ist. Die Kälte trifft nicht die Zähne, und Zahnschmerzen bleiben aus. Es stellt sich alsbald, wenigstens für einige Stunden, ein erquickender Schlaf ein.

### Umtopfen der Zimmerpflanzen.

Es ist darauf zu achten, daß die wieder zu benutzenden Blumentöpfe vor dem Einsetzen der Pflanze nicht nur absolut sauber mit der Bürste innen und außen gereinigt werden, sondern auch, daß sie vollständig austrocknen, am besten im Brat- oder Backofen ausdörren. Wird die Erde in die noch feuchten Scherben gelegt, so bildet sich Schimmel an der inneren Wandung, der auf die Wurzeln der Blumen schädlich einwirkt. Niemals sollte man es dazu kommen lassen, daß sich auf den Blumentöpfen Moos ansetzt, ein solches Gefäß verliert seine Porosität.