

Ueber die Ernährung der Schulkinder.

Unter der schulpflichtigen Jugend findet man sehr viele Kinder, deren Ernährungszustand zu Bedenken Veranlassung gibt. Sehr viele Kinder befinden sich in einem schlechten Ernährungszustand, andere dagegen sind überfüttert und haben ein zu starkes Fettgewebe; wieder andere weisen die Zeichen von Magen- und Darmstörungen auf.

In vielen Fällen ist der schlechte Ernährungszustand des Kindes durch unzureichende Ernährung veranlaßt, d. h., die Kinder erhalten in der Tat zu wenig Nahrung. In den ländlichen Familien der unteren Bevölkerungsschicht, in denen mangelnde Ernährung der Kinder herrscht, ist es besonders zu beobachten. In anderen Fällen wieder würden die Mittel der Eltern eine ausreichende Ernährung der Kinder gestatten; trotzdem geraten diese Kinder häufig in einen Zustand der Unterernährung, weil die Eltern aus Unkenntnis oder aus Bequemlichkeit die Kinder nicht richtig ernähren oder die Nahrungsaufnahme des Kindes nicht mit genügender Sorgfalt überwachen. Denn auch reichliche Nahrungsmengen bringen den Kindern keinen Nutzen, wenn sie von ihnen nicht verdaut oder nicht richtig ausgenutzt werden. Sehr häufig sind die Nahrungsmittel nicht richtig gemischt oder nicht richtig zubereitet, oder sie werden nicht zu rechten Zeit zugeführt. Wenn der Magen oder Darm die zugeführten Nahrungsmittel nicht richtig verdaut, so darf diese nicht aufgefressen werden, sondern am besten abgeben, kann natürlich auch kein Anlaß an Körpergewichte erfolgen. In diesen Fällen ist das Ergebnis daselbe wie bei zu geringer Nahrungszufuhr; es tritt allmählich ein Zustand der Unterernährung ein. Eine zu reichliche Ernährung der Kinder führt dagegen zu einem starken Fettsinn im Unterhautzellgewebe und auch in den inneren Organen. Die Kinder werden dadurch träge und unwillig zur Arbeit und zu körperlicher Betätigung. Ferner sind Magen- und Darmstörungen häufig die Folge; auch kann es zu einer übermäßigen Dehnung des Magens und Darms kommen.

Körperlänge und Körpergewicht sind dem erfahrenen Arzte Anzeichen des Gesundheitszustandes. Um diesen bei unserer Schulpflichtigen besser kontrollieren zu können, soll jedes Schulkind einmal im Monat auf sein Gewicht geprüft werden und das Resultat auf die von den Kindern geführten Gewichtskarten vermerkt werden. Wenn das Kind den Anforderungen der Schule genügen soll, ist es von der größten Wichtigkeit, daß seine Ernährung eine richtige ist. Hier kommt



Ein Normalkind auf der Waage.
(By Courtesy of People's Institute.)

es nicht nur darauf an, daß die Nahrungsmenge, die das Kind erhält, genügend ist, sondern auch darauf, daß die Nahrung richtig gemischt ist, daß sie zweckmäßig zubereitet und daß sie zur rechten Zeit zugeführt wird. Je jünger das Kind ist, desto sorgfältiger muß seine Ernährung überwacht werden. Während die Kost älterer Kinder fast beliebig sein kann wie die der Erwachsenen — von einigen Einschränkungen abgesehen — bedürfen jüngere Kinder doch eines besonderen Speiseregimes.

Die Kost der Kinder soll eine gemischte sein, d. h., sie soll Erzeugnisse des Pflanzenreiches und des Tierreichs enthalten. Am wichtigsten sind die Getreidearten, jedoch ist die Fleischmahlzeit auch nicht ganz zu entbehren. Kinder brauchen nicht viel Fleisch, es ist jedoch wünschenswert, daß sie einmal täglich wenigstens mäßig Fleisch oder Fisch erhalten. Nicht viel Abschälung in der Wahl der Speisen ist zu empfehlen, weil dadurch der Appetit angetrieben wird. Eine einseitige Ernährung bringt mancherlei Schädigungen. Es ist daher auch falsch, die Kinder hauptsächlich mit Milch zu ernähren, die Milch enthält zu wenig Eisen; außerdem füllt sie fast den Magen und macht das Kind unwillig für die Aufnahme anderer notwendiger Nährstoffe. Man gebe daher nicht zu große Mengen von Milch; $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Quart, je nach dem Alter, dürfte im allgemeinen genügen. In manchen Fällen kann man sogar mit noch weniger auskommen. Gemüse, namentlich frisches Gemüse, welche viel Eisen und viele für den Körperbau wichtige Salze enthalten, sind für die Ernährung des Kindes von großer Wichtigkeit, dabei ist aber zu beachten, daß das Gemüse auch richtig zubereitet und richtig gereicht werden muß; das Wasser, in dem das Gemüse gekocht worden ist, gieße man nicht fort, sondern bringe es mit auf den Tisch, denn es enthält gerade die wichtigen Nährstoffe in gelöster Form. Ebenso sind Früchte sehr zu empfehlen. Reis, Grieß, Weizenmehl, die verarbeiteten Mehlarten, unter denen besonders auch auf die Leguminosenmehle hinzuweisen ist, unentbehrliche Nahrungsmittel für Kinder. Was das Brot anbetrifft, so setze man dafür, daß die Kinder nicht nur Weizenbrot, sondern auch grobes, schwarzes Roggenbrot erhalten, vorausgesetzt, daß ihr Magen dies verträgt, denn grobes Brot, das natürlich gut gekaut werden soll, ist für die Zähne besonders zuträglich. Außerdem regt es die Darmtätigkeit an. Anderserseits aber verleihe man auch, daß die Kinder eine zu große Menge von Butterbrot bekommen; diese Ernährung würde zu einseitig sein und in vielen Fällen auch vom Magen nicht gut vertragen werden. Jeder zum Essen der Speisen und Getränke ist durchzuempfehlen, jedoch soll er nicht in zu großen Mengen gegeben werden, da er sonst Magen, Darm und auch die Zähne schädigt. Aus demselben Grunde sind Süßigkeiten nur ausnahmsweise zu erlauben. Die Fette sind für die kindliche Ernährung von großer Wichtigkeit; Butter, auch gute Buttererzeugnisse, zum Brot gegeben oder anderen Speisen zugefügt, sollen die nötige Fettzufuhr ermöglichen.

Die Mahlzeiten des Kindes sollen also Nahrungsmittel enthalten, die dem kindlichen Organismus sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate und Fette in ansehnlicher Menge zuführen. Eiweißstoffe sind ja auch in den Getreidearten (Weizen, Weizen, Weizen) enthalten und ferner auch

in der Milch vorhanden, in größerer Menge finden sie sich jedoch im Fleisch, Fisch und in Eiern. Wie ich schon erwähnte, ist der Genuss einer gewissen Menge von Fleisch oder Fisch für Kinder zu empfehlen. Aus Eier — 1 bis 2 am Tage — sind für sie zuträglich; es gibt jedoch Kinder, die sie nicht vertragen; ebenso wird die Milch manchmal nicht vertragen.

Kohlenhydrate sind im Mehl, in den Gemüsen und Früchten enthalten; auch der Zucker gehört zu den Kohlenhydraten. Außer den Nahrungsmitteln müssen wir bei Besprechung von Fragen der Ernährung auch noch die Getränke erwähnen. Diese sind für das Kind zum Teil schädlich, zum Teil nützlich. Der Kaffee und seine Erzeugnisse, die feineren Weine, haben für das kindliche Nervensystem jedoch schädliche Wirkungen. Der Tee ist ebenfalls nicht zu empfehlen; der Kakao ist eine in vielen Fällen unerlässliche Beigabe zur Milch und als Geschmackverbesserung zu verwenden. Keine Bouillon, die keinen Nährwert hat, ist ebenfalls für Kinder nicht sehr zuträglich. Vor allem aber ist der Alkohol in jeder Form zu vermeiden, denn er ist Gift für das so empfindliche kindliche Nervensystem. Auch mit Gewürzen sei man bei der Ernährung des Kindes sehr sparsam.

Die Speisen, die das Kind zu sich nimmt, müssen gut gekaut werden, damit sie leicht von dem Magen verdaut werden können. Dazu sind aber gute Zähne nötig. Man setze daher für sorgfältige tägliche Reinigung und Pflege der Zähne und für das zahnärztliche Behandeln schadhafter Zähne.

Ferner ist es erforderlich, daß das Kind sich Zeit zum Essen nimmt und in Ruhe und langsam isst. Große Bissen, die in Eile hinuntergeschlungen werden, können den Magen belästigen und werden nicht ordentlich ausgenutzt.

Sehr wichtig ist es ferner, daß die Mahlzeiten gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt werden, und daß sie täglich zu derselben Zeit eingenommen werden. Regelmäßigkeit in der Tageseinteilung ist durchaus erforderlich. Das erste Frühstück vor dem Eintreten des Schulweges reichlich und in Ruhe genossen werde, darauf ist besonders zu achten, denn die Kinder müssen doch in den Vormittagsstunden ihre Hauptarbeit leisten. Sie müssen daher rechtzeitig aufstehen, damit sie genügend Zeit zum Frühstück haben. Eine kräftige Suppe oder ein Brei (Porridge) mit Brot, Butter oder Fruchtmilch ist zweckmäßiger als Milch. Auch ein Ei kann gegeben werden. — Die Hauptmahlzeit soll um die Mittagszeit eingenommen und nicht auf die Abendstunden verschoben werden. Das Abendessen soll etwa eine Stunde, ehe die Kinder zu Bett gehen, gereicht werden; es soll nicht zu reichlich sein und nur aus leicht verdaulichen Speisen bestehen, weil sonst die Nachtruhe gestört wird. Im übrigen sollen die Kinder zwischen diesen Mahlzeiten keine weitere Nahrung, vor allem keine Süßigkeiten, zu sich nehmen, denn der Magen darf nicht fortwährend neu gefüllt werden, sondern muß auch Zeit haben, sich von der Verdauungsarbeit wieder zu erholen. Getränke ist zu den Mahlzeiten nicht erforderlich, sogar nicht nützlich, weil die Verdauungsorgane dadurch zu sehr verstimmt werden. Man gewöhne die Kinder daher nicht an das Trinken bei den Mahlzeiten, sondern lasse sie, wenn sie Durst haben, einige Zeit nachher etwas Wasser trinken.

Der Spätsommer bringt überall im Lande die bekannten „Community Fairs“ mit kleinen landwirtschaftlichen Ausstellungen. In den letzten Jahren sind unter den Ausstellungen viele Frauenclubs gewesen, vor allem die Einmal-Genossinnen, die ihre nach allerlei erprobten neuen Methoden zubereiteten Präferenzen den Hausfrauen anbieten. Der Luft hat, kann in Kostproben von allerlei feinen Gelees, eingemachten Früchten, auch weinlosen Kuchen und schmackhaften Gerichten aus bis das wenig geschätzten Augenblicke. Andere Frauenvereinigungen stellen kunstgewerbliche Sachen aus der Hand der Holzschneider, Korbflechter, feiner Nadelarbeiten und sogar der Töpferei aus. Handgemachte Schmuckwaren und schöne Metallarbeiten zeigen, daß den Frauen auf dem Lande kein Kunstgebiet fremd ist. Großes Interesse bei den Besuchern einer Fair finden die historischen Ausstellungen, die solche Sachen wie Bilder, Zeichnungen, alten Handrat, Dolmetscher, Medaillen u. s. w. umfassen und die gewöhnlich unter Aufsicht eines Frauen-Komitees stehen. Endlich auch die Ausstellungen der Gemeindefürsorge, von der Jugend mit allerlei Handarbeiten besetzt. Für die Farmer bedeutet die Ausstellung eine engere Verbindung

Frauenfleisch auf landwirtschaftlichen Ausstellungen.



der Geschäftsinteressen, Erweiterung seiner Sachkenntnis und neuer Ideen. Die Sportart wird nämlich angeregt. Hat John Johns mit seinem Rühel Karzoffen den ersten Preis gewonnen, so ist Farmer Smith natürlich sofort entschlossen, ihm diesen im nächsten Jahre abzugeben, denn das Preisgeld ist ein schätzbares Geschenk. Das hier gezeigte wird, ist die beste Gewähr für den Fortschritt.

Eine Ausstellung zusammenzubringen, ist auch auf dem Lande nicht einfach, da viele Artikel herbeiführen müssen müssen. Den ersten Schritt bildet gewöhnlich die Einberufung der Gemeindefürsorge oder „Side Shows“ geboten werden, betrug die Besucherzahl an den zwei Ausstellungen über 10,000. Jede Gemeinde hatte ihren besonderen Platz und weitestente mit ihrem Nachbarn in der schönvollsten Aufmachung ihre Handwerks- und Kunstgegenstände. Das Resultat war, daß man in Wirklichkeit durch den kleinen Community-Ausstellungen größere Aufmerksamkeit erhielt. Ein wesentlicher Punkt hat kürzlich ein Gesetz herausgegeben, daß die Abhaltung von Community-Fairs der öffentlichen Mittel, so daß die Aussteller ihre Objekte auch nach entfernt liegenden Orten schicken können.

Den Grundes selten Geldpreise angehängt. Das blaue Band ist für jeden Aussteller der höchste Ehrenpreis. Im allgemeinen werden keine Eintrittsgelder verlangt.

Verfängliche Uebersetzung hat sich als das beste Mittel erwiesen, um Leute zum Ausstellen zu bewegen. Nicht der Einzeln ist es, der in Betracht kommt, sondern die ganze Gemeinde, die als Ausstellung unter den Preisbewerbern auftritt. Im mittleren Westen sind kürzlich eine solche Fair, auf der 72 Gemeinden vertreten waren. Ohne daß besondere Unterhaltungen durch Spenden von den Gemeinden oder „Side Shows“ geboten wurden, betrug die Besucherzahl an den zwei Ausstellungen über 10,000. Jede Gemeinde hatte ihren besonderen Platz und weitestente mit ihrem Nachbarn in der schönvollsten Aufmachung ihre Handwerks- und Kunstgegenstände. Das Resultat war, daß man in Wirklichkeit durch den kleinen Community-Ausstellungen größere Aufmerksamkeit erhielt. Ein wesentlicher Punkt hat kürzlich ein Gesetz herausgegeben, daß die Abhaltung von Community-Fairs der öffentlichen Mittel, so daß die Aussteller ihre Objekte auch nach entfernt liegenden Orten schicken können.

Drohender Herbst.

Nun steht das Licht schon früh sich aus den Gassen,
Und Wolkenfäden der Zeit gehemmt,
Und alle Häuser stehn im Schein der blauen
Laternen seltsam groß und rätselhaft.

Das gesehn uns im hellen Sonnenglänzen
Bist und eigen war und lieb vertraut,
Das sehn wir hinter blauen Schleiern blühen —
So fern — als hätten wir es kaum gesehn.

Herbstliche Will und durch die Seele schleichen —
Am Wegesrande lauernd host der Tod

Und steh zum Griff die Hände aus, die bleichen,
Nach einem Blick, das sich doch kaum uns bot.

Die Wästel drohn aus allen Daseinszweigen,
Ein banges Grauen faltet uns das Blut,
Und alle Stürme rauschen auf, die schiefen — —
Nun kämpfe, Herz — kämpf um dein höchstes Gut.

Nun halte fest, was Schicksal einst erstritten,
Galt fest, woran du tief und tief erglaubt,
Dah' keiner Fremde dich Winterstürmen raubt,
Was du erschafft, erlebt und tief erstitten.

Cornelia Kopp.

Gute Gedanken.

Die alt geworden, wundern sich über die Kluge des Lebens, so wie jene, welche die Welt unentgelt haben, über die Kleinheit der Erde.

Man wird mild im Urteil über die Menschen, wenn man sich zur Erkenntnis der eigenen Schwächen durchgerungen hat.

Die Selbsterziehung strebt darnach, den Kritiker in uns zu befriedigen; die Selbstzufriedenheit hat ihn bestochen.

Die Lustreue steht so zwischen Lüge und Wahrheit, daß der Aberglaube zwischen Unglauben und Glauben.

Der Geiz sammelt sich arm, die Milde gibt sich reich.

Die größte Bereitschaft besteht in der Kunst zu schweigen.

Wer sich in den Himmel findet, kann die Erde leicht verschmähen.

Billiger Lunch für Schulkinder.

Das Thema „Schul-Lunch“ ist wieder einmal für alle, die sich da für interessieren, in den Vordergrund gerückt und hat namentlich für Mütter große Bedeutung gewonnen. Es müge ihnen aber nicht entgehen, daß der Mann, den die Schüler unserer öffentlichen Schulen während der Pause in den Unterrichtsstunden Lunch zu liefern, eine Reihe stürmischer Debatten hervorrief. Damals fehlte es nicht an den Vorlesungen, denn für die Schulkinder bestimmten Lunch kostenfrei zu verabreichen. Ferner wurde damals behauptet, daß die Durchführung des Planes unumgänglich notwendig sei, weil in gewissen Dörfern der Stadt die Kinder an den Folgen der Unterernährung litten und zu häufig erkrankten. Es waren hauptsächlich Vertreter der Offiziere, die in recht energischer Weise gegen diese Verabreichung Front machten, denn als Verabreichung wurden diese Argumente von einem großen Teil der Bürgerchaft aufgestellt und die Entscheidung war so groß, weil kein Zweifel darüber herrschte, daß hauptsächlich die Kinder des „Oberto“ das Mitleid dieser vielfach gemeinnütigen, aber schlecht unterrichteten Menschenfreundlichkeit hatten. Mit welchem Recht wurde von den Bewohnern der Offiziere darauf hingewiesen, daß sie ihre Kinder ebenso wenig hungern lassen, wie die Eltern in anderen Dörfern. Die Folge dieser von Leuten mit wenig Toleranz behaupteten Behauptungen war, daß nach einem Hin und Her der ganze Plan zusammenfiel und alles beim Alten blieb.

Wir alle wissen, daß sich inzwischen die Zeiten geändert haben. Der Weltkrieg, der so unangenehme Umwälzun-

gen hervorgerufen, hat auch auf dem Gebiete der Volksernährung viele einschneidende Veränderungen herbeigeführt und die Preise der Lebensmittel haben eine Höhe erreicht, die stellenweise ganz unerschwinglich geworden ist. Es ist deshalb auch nicht überraschend, daß die Frage der billigen Mahlzeiten für unsere heranwachsende Jugend wieder akut geworden ist. Ist doch durch das Geburtenüberschüssigkeit festgestellt worden, daß neuerdings ein Drittel der Schulkinder an Unterernährung leidet. Wohlverstanden, diese Unterernährung ist durchaus nicht immer eine Folge von Nahrungsmangel, sondern sehr oft eine Folge von unrichtig zusammengesetzter Nahrung, wie ich hier vorzüglich betonen möchte.

Unter städtischer Schulkinder ist jetzt ernstlich bemüht, der Frage näher zu treten und sie dieses Mal, wie es den Anschein hat, in praktischer Weise zu lösen. Die Ansetzung hierzu ist, wie nicht unerwähnt bleiben soll, von der „Child Health Organization“ gegeben worden. Vor mehreren Monaten schon hat die genannte Organisation ein aus Frauen bestehendes Komitee beauftragt, sich gründlich mit den einschlägigen Verhältnissen vertraut zu machen und dem Schulkinder entsprechende Empfehlungen zu unterbreiten. Das ist nunmehr geschehen, und Präsident Somers von Schulkinder hat daraufhin den Vorschlag gemacht, im Schulbudget die Summe von \$70,000 für die Errichtung von Speisearäumen in einer Anzahl städtischer Schulen beizusetzen, um die Sache ebenfalls zu erproben. Zugleich wurde aber, jederlei Mißverständnisse die Spitze abbrechen, darauf hingewiesen, daß es sich keineswegs um einen Akt verdrückter Wohlthätigkeit handelt und daß auch keinerlei Unterschiede gemacht werden wür-

Die Zukunft der Flugkunst.

Ueber die Zukunft der Luftschiffahrt nach dem Kriege schreibt Brigadegeneral Brouleau im „Londoner Daily Mail“ Folgendes:

Der Aufstieg nach dem in den Rind der Luft und leicht, wie das mit der Kindheit der Fall ist, nach an allehand Kinderkrankheiten. Die Entwicklung des Flugmotors erfolgt schrittweise; früher war der Motor für jede Wiederkehr, die er entwickeln soll, leicht Pfund, heute haben wir es beinahe erreicht, daß er nur ein Pfund per Pferdekraft wiegt.

Nachdem unsere Flugzeugarten ausgebaut haben, wie die Kraftmaschinen zu verkleinern und, nachdem ihre Verbesserungen von tausenden von Piloten in allen möglichen Situationen erprobt worden sind, haben wir gelernt fliegende Maschinen zu machen. Aber auf Jahre hinaus ist dem Fortschritt in Bezug auf Geschwindigkeit, Höhe zu fliegen und Tragfähigkeit noch weitere Spielraum gegeben.

Kaumglaublich kam man Flugzeuge nur für einen einzigen Zweck — den militärischen. Pläne zu Flugzeugen für den Post-Verkehr und Frachtdienstleistungen müssen noch entworfen werden. Selbstredend könnte der Zerstörer, der heute vollendet mit Bomben Drohungen unternimmt, dieselbe Rolle mit Fracht — menschlicher oder anderer — im gleichen Maße wie die Bomben, bereitstellen. Es ist daher klar, daß nach dem Kriege jedes Land, welches jederzeit mit Flugzeugen und Flugzeugen zum Angriff oder zur Verteidigung versehen sein will, sich eine große richtig benannte Luftflotte in Bereitschaft haben muß, um gegen etwaige ohne feindliche Angriffe, die mutmaßlich ohne vorhergehende Kriegserklärung über-

sonstige Anknüpfung erfolgen würden, gerüstet zu sein.

Daher müssen die Handelsflugzeuge der Zukunft so gebaut und im Stand gehalten werden, daß sie im nötigen Augenblicke zu Kriegszwecken dienen können, ähnlich wie dies bei einem Teil der Handelsmarine und der mechanischen Transportmittel der Fall ist, wenn unsere Flotten sich von den reichlichen und verschwenderischen Ausgaben — eine besondere Berücksichtigung zuteil werden. Denn eine Handelsflotte ist eine bringende Notwendigkeit, wenn wir gegen die schrecklichsten Invasionen geschützt bleiben wollen. Diese Worte bedarf aber wenigstens für die erste Zeit einer Subvention.

In Bezug auf Bombardement aus der Ferne darf man es als unmöglich betrachten, daß das Flugzeug mit jedem Jahr seinen Habitus vergrößert wird. Mit dem Schreden der Nacht und dem „Phel, der der Tag fliegt“, wie König David vor 3000 Jahren in seinem Psalm gesagt hat, wird man immer mehr ernstlich zu rechnen haben, allerdings wird man auch Fortschritte in den Geschäften zur Verteidigung gegen Luftangriffe verzeichnen, sie werden immer weiter und höher fliegen, und es dürfte sich bereits Weltweit entspannen wie amerikanische Geschäfte und Panzerplatten mit dem gleichen Resultat, daß bald die eine, bald die andere Seite im Vorteil ist. Augenblicklich schwingt der Pendel nach der Seite der Verteidigungsmittel, nächstes Jahr mag es umgekehrt sein.

Wir, die wir vor zwei, drei Jahren vorausgesagt haben, daß die Vorkerschalt in der Luft zum großen Teil den Ausgang des Krieges entscheiden würde,

Island und Dänemark.

Vom fagenunmöglichen Island ist in der Presse nur selten die Rede — es liegt aber weit und wenn man seinen Namen anspricht, denkt man an patriarchalische Verhältnisse, an alte Lieder und Märchen, an Eis und Nebel. In Wirklichkeit aber hat dieses Land eine der fortschrittlichsten Verfassungen von Europa. Schon seit dem Jahre 1882 kennt man in der abgelegenen Insel eine Art Staatsform, die in kirchlichen und gemeindefürsorglichen Angelegenheiten selbständigen untergeordneten Frauen, sobald sie über 25 Jahre alt sind.

Staatsrechtlich gehört die Insel Island schon seit dem 14. Jahrhundert zu Dänemark, und es blieb dabei, auch als im Jahre 1814 ihr eigentliches Stammesland Norwegen sich von Dänemark löste und mit Schweden die Union schloß, die dann 1905 in die Brüche ging. Innerhalb des dänischen Reiches hat aber das kulturell sehr hoch stehende isländische Volk, das auf ein außerordentlich reiches kulturelles Erbe von vielen Jahrhunderten zurückblickt, schon längst um innere Selbstständigkeit gerungen. An einer unvollständigen Volksvertretung, dem mehr als neunhundert Jahren bestehenden „Althing“,