

Im Heidedorf.

Roman von A. von der Elbe.

(15. Fortsetzung.)

„Ach, Heinrich, sei gut, laß mich doch!“ sie hob flehend die Hände. Es war ihr furchtbar, das auszusprechen, was ihr wie ein Verbrechen im tiefsten Winkel der Seele lag und was sie am liebsten begraben und vergessen oder vor sich selbst verleugnet hätte. „Ich kann dich nicht schonen, Marie, es geht um mein Lebensglück. Gib mir dein Vertrauen, ich bitte dich. Mit wem bist du verheiratet?“ „Mit — mit unserem Berliner Hausvater, einem alten Wittwer. Nun aber ist's genug. Sei still — es ist nichts daran zu machen. Die Ehe ist nach dem Gesetz geschlossen. Großvater hätte mich nie aufgenommen, wenn er's wüßte. Er ist viel zu rechtschaffen. Und ich schäme mich alle Tage, daß ich es wage, mit dem schrecklichen Geheimniß auf der Seele unter euch zu leben.“

Sie wollte fort, an ihm vorüberlaufen, er hielt sie fest. „Sag mir nur ein einziges. Wäre jener Mann — wäre dein Pflichtgefühl nicht, könntest du mich dann lieben?“

„Atemlos sah er sie an, ihm schien alles Glück der Welt an ihrer Antwort zu hängen.“

„Sprich mir nie von Liebe!“ rief sie mit zitternder Stimme.

„Ja oder Nein!“

„Du willst nicht — geh!“ rief sie außer sich. „Du sollst mich nicht zu einer Sünde verleiten. Laß mich, Heinrich — laß mich!“

Sie rang mit ihm.

„Du kommst mir so nicht davon.“

„Ich muß mehr wissen, ich gehe sonst an dieser Ungewissheit zu Grunde.“

„Heraus damit: kannst du mich lieb haben oder nicht? Nur ein Wort.“

Sag ja — ja!“

Sie faßte sich mit aller Kraft der Selbstbeherrschung zusammen und schrie ihm zu: „Nein — nein — nein!“

Er fuhr zurück, sie war frei, und mit verzweifelter Entschluß einen Blick höchster Seelenqual auf Heinrich werfend, fürzte sie fort auf das Haus zu. Sie sank in ihrer Kammer auf die Kniee, wand sich in der großen Pein, die sie erfüllte, hin und her und weinte, als solle ihr das Herz brechen. Nun hatte sie ihn ganz gewiß und für alle Zeit verloren!

Die Tage, die folgten, lasteten wie Blei auf Marie, sie wußte nicht, wie sie sich durch die Stunden schleppen und ging wie in einem schweren Traum umher.

Zante Küchen schüttelte oft den Kopf über der Nichte verändertes Wesen und dachte: „Sie hat doch gewiß Heider lieb gehabt. Das arme Ding!“

Sie glaubte den Schmerz und die Täuschung der schönsten Hoffnungen aus ihrer Jugendzeit wieder zu fühlen, als damals der Better Pastor die andere nahm. Nun ging es ihrem lieben Kinde ebenso, und das machte sie ganz kind und wehmüthig für das betäubte Mädchen.

Überall dem Kummer ging die Zeit hin. Die Herbstarbeiten wollten getan sein, der Wind weht über die Stoppel, die Heide blüht nur noch verpölet an schattigen Stellen, und als das Schaffen und Sorgen für den Winter drängte sich so breit in den Bodenrand, daß wenig Raum für Herzenskimmernisse blieb, und daß sich mit den schweren Herbstmeln, welche die Ähre flur bedeckten, auch Schleier über manche Wunden im Gemüth legten.

Es war gegen Abend, Heinrich kam vom Pflügen und ging nach Hause, Lude mit den Pferden voran.

Heinrich hatte keine Eile, er guckte in den roten Himmel, es konnte wohl bald Frost geben, und dann kam er ins Sinnieren, wie so oft.

Wenn sie ihm nur ein wenig Hoffnung gegeben hätte, könnte er nach Berlin fahren, mit ihrem Vater sprechen und sehen, was sich zur Lösung dieser Ehe, die ihr doch offenbar verhaßt war, thun ließ. Aber ihr starrs Nein, ihr Abwenden und Ausweichen ließen ihm gar kein Recht, sich in ihre Angelegenheiten zu mischen.

Zwar glommt im letzten Winkel seines Herzens immer noch ein Fünkchen Muth, aber aus ihrem Verhalten gegen ihn konnte er kaum etwas wie Auserkennung schöpfen. Es war mehr ein Wunsch seines eiaenen Herzens, ein Ahen und Glauben, was ihn manchmal überkam, als irgend etwas aus ihrem Wesen gegen ihn. Oder war ihre schroffe Weisheit doch nur aus übertriebener Gewissenhaftigkeit und nicht aus ihrem Herzensmeinen entsprungen? So ließ er es immer noch nicht ihr nachzugehen und ihren Blick zu fassen.

So sehr er sich auch mühte, seine Gedanken abzuschütteln, Unlust und Schmerz rimmorten in ihm. Er wußte nicht bald nicht mehr, was er wollte. Es kam ihm vor, als ginge er mit

zusammengeschnürten Gliedern und könne nicht so voran, wie er möchte.

Ihm verlangte nach irgend etwas Besonderem, Erlösendem, er wußte selbst nicht, woher die Hilfe kommen sollte. — Das konnte doch nur durch ein gutes Wort von ihr sein. Aber wie das erlangen? Ihm schien, als solle er darauf los rennen, sich mit einem starken Gefellen balgen, Bäume ausreißten — irgend etwas brauchte er, was ihn von dieser betörmenden Seelennoth befreite.

Aber es fand sich nichts. Morgen und Abend kamen und die tägliche Arbeit. Was half alles er mußte weiter auch ohne sie. Aber die rechte Freude, die ihn sonst durchströmte, hatte, die fehlte ihm. Nun mochte alles gehen, wie es wollte. Sein fruchtiger Lebensmuth lag tief darunter.

Der Winter kam, die Tage wurden grau und kurz. Die gelben Blätter tangten und raschelten. Der erste Schnee fiel auf entlaubte Bäume und kahle Felder. Man sah nicht mehr die Heide, auf dem ein großes Torffeuer glühte, oder in der Stube, am warmen Kachelofen. Ritzens Spinnrad schnurrte stundenlang, und Marie, die nicht spinnen konnte, trug an Näharbeit zusammen, was sich im Hause fand. Dabei dachte sie mit Verlangen an ihre Nähmaschine daheim, und endlich hat sie Onkel Hans, ihr die Helferin zu schicken.

Es war ein frohes Wiedersehen, als die Maschine ankam. Nun konnte Marie an Elisabeths Aussteuer nähen helfen, und als die Braut nichts mehr für sie zu thun hatte, da viel in Köfeln fertig lag, fragte Marie den Großvater, ob sie für die Leute im Dorf nähen und sich damit etwas verdienen dürfe.

„Ist recht, Kind,“ erwiderte er, „Arbeit schadet nicht, ist immer gut, und der selbstverdiente Grochen schlägt besser an als ein geschenkter Thaler.“

So bekam Marie voll auf zu thun. Und das war gut für sie, denn die Gedanken und das Herzweh peinigten sie und ließen sich nur durch Arbeit befähigen.

Darum hatte sie nicht Heinrich mehr anvertraut, als er damals im Garten in sie gedrungen? Sie hatte gefürchtet, ihr Herz zu verrathen, und das durfte nicht sein, daher war sie so schroff gewesen. Vielleicht hätte er ihr doch helfen können, sie lebte sich ja schon lange nach treuem, verständigem Rath! Wenn er wüßte, welch lofes Band sie mit Goldammer verknüpfte, würde er sie vielleicht nicht gänglich aufgeben. Aber sie brachte es nicht über die Lippen, von ihrem Schicksale zu erzählen.

Und nun kimmerte er sich nicht mehr um sie. Wenn er sie aufgab und sein Herz einem anderen Mädchen zuwandte, etwa Pastors Anna, die ihn gern hatte, was sollte dann aus ihr werden? Dann gab es ja in der ganzen Welt kein Glück mehr für sie.

Onkel Hans schrieb auch nichts Ermutigendes. Goldammer ging ihm und ihrem Vater mit grimmigem Gesicht aus dem Wege, aber die Kündigung der Wohnung war nicht wieder erfolgt. So blieb alles beim alten ohne Licht und Aenderung.

Nach einem langen trüben Winter sah Marie zum zweiten Male die Sonne in Heiderdorf höher steigen und die arme starre Erde zu fruchtbarer Leber erwachen. Ein Frühlingsodem strich durch die Natur und erquickte auch die Menschen, die behten und freuten sich und gingen wieder rüstig an ihre Arbeit. Die Weiden blühten und dufteten in warmen Eiden, und täglich wurde das Erstehen und Werden sieghafter.

Heinrich überlegte nun schon lange, ob er denn nicht noch einmal mit Marie sprechen sollte. Aus welchem Grunde mochte sie ihren Mann verlassen haben? Vermuthlich aus Abneigung. War denn da keine Trennung der Ehe möglich? Er wußte, daß er gefeßelt und ungewandt sei und daß die vorliegende Angelegenheit zart angefaßt werden müßte. Aber falls sie es ihm nur erlaubte, wollte er gern fest für sie eintreten. Die Geheimnißkrämerei war seiner Natur zuwider, allein man konnte nicht wissen, was alles zusammenhing, und er brante darauf, das Dunkel zu lichten.

Es war im Mai, als Marie einen Brief von Onkel Hans erhielt, der sie in die äuerste Bestürzung versetzte. Der treue Freund theilte ihr mit, daß ihr Vater, der schon lange schwach und unwohl gewesen, nun ernstlich erkrankt sei. Er habe mit dem Arzte gesprochen, der die Ächeln gepulst und gemeint habe, bei einem so schwachen Manne könne man nicht wissen, wie die Krankheit sich wende.

„Unter diesen Umständen, mein lieber Kind, halte ich es für nothwendig,

Dich zu bitten, daß Du hierher zu rückkehrst. Du kannst die Pflege des Kranken besser besorgen als ich, und ich glaube auch, daß Dein Vater sich nach Dir seht. Als ich neulich von Dir sprach, nicht er mir traurig zu und meinte, ob er Dich wohl noch einmal wiedersehen dürfte.“

Ich weiß, daß ich Dich mit dieser Bitte sehr erschrecke. Ich kann Dir nicht einmal zu Deiner Ermuthigung sagen, ob Goldammer Dich in Frieden lassen wird. Ich weiß nur eines, daß ich es für Deine Pflicht halte, heimzukehren. Alles weitere muß sich später finden.“

Marie sah auf dem Rande ihres Bettes und rang mit dem Entschluß, der an sie ergangenen Aufforderung zu folgen. Sie mußte ohne Wahl und Frage so rasch sie konnte reisen. Allein der Gedanke, Goldammer wiederzusehen, und die Furcht, er werde seine gefühligen Rechte an sie geltend machen, ließ sie erschauern.

Sie dachte an Heinrich, und dann erschien es ihr noch unmöglicher als bisher, Goldammer anzusehen.

Sie fühlte auch, daß sie es jetzt dem guten Großvater schuldig sei, ihm zu gesehen, daß er nicht alles wisse, daß sie das schwerwiegende Geheimniß ihres Lebens ihm noch vorenthalten habe.

So entschloß sie sich rasch, sprang auf und ging mit dem offenen Briefe in der Hand zu ihm. Sie fand ihn auf seinem gewöhnlichen Platz in der Stube. Er nicht ihr freundlich entgegen, und sie trat zaghaft zu ihm heran.

„Großvater,“ stammelte sie bewegt, „mein Vater ist krank. Ich muß, so bald es geht, nach Berlin.“

„Natürlich, Kind, wenn dein Vater dich braucht.“

„O Großvater, da ist noch eines — etwas Schreckliches, das ich dir endlich bekennen muß.“

Sie glitt vor ihm nieder, legte die Arme auf seine Kniee und das von Gluth überströmte Gesicht auf ihre Hände. Raum verständlich stammelte sie: „Ich beging ein Unrecht — ich weiß gar nicht, wie ich es dir nun sagen soll. Sei nicht böse, verachte mich nicht, denke dir, Großvater, ich war bereits standesamtlich mit dem schrecklichen Goldammer verheiratet, als Hans mir sagte, daß er Geld habe, daß er für meinen Vater sorgen wolle, daß also mein Opfer unnöthig sei.“

Da schlug die Verzweiflung mir über den Kopf zusammen, ich lehrte mich nicht an das Standesamt und ging, ehe wir zur Kirche fuhren, auf und davon.“

Als sie sich dies schwere Geständniß, von dem sie glaubte, daß es ihr die Lieb und Achtung des theuren alten Mannes nehmen werde, von der Seele gerungen, brach sie in sich zusammen, schlug die Hände vors Gesicht und wurde von einem wilden Schluchzen geschüttelt.

„Kind, was ist das für eine böse Geschichte!“ Dietrich Kruse neigte den Kopf, legte fennend die Hände auf die Kniee und begann sehr ernst: „Alles nach Recht und Geseß bist du unglückliche Deern verheiratet. hm — hm. Und ich habe dich für los und ledig gehalten. Und ich habe gehofft und spinnst und für dich an Heinrich gedacht.“

Sie fuhr auf. „O, Heinrich! Er hat um mich geworben. Und ich liebe ihn von ganzem Herzen. Aber es konnte ja nicht sein, und da habe ich ihm gesagt, daß ich verheiratet bin.“

Etwas wie ein Hoffnungsstimmer flog über das Gesicht des alten Mannes. „Also hatten die beiden, die er lange für einander bestimmte, sich doch lieb, und nichts als diese sonderbare Ehe stand zwischen ihnen.“

„Marie,“ sagte er viel milderen Tones, „sollte es denn nicht möglich sein, diesen Goldammer wieder los zu werden?“

„Ach, ich weiß ja von nichts, Großvater. Mir ist, als ginge ich in die Höhle eines Löwen, wenn ich in das Haus des Mannes zurückkehre, der ein so ungewissenhaftes Recht an mich bezieht. Aber du siehst selbst, ich kann nicht anders, mein trauer Vater ruft mich, und so muß ich es denn wagen.“

„Nun hör mal zu. Du hast den Mann ein Jahr lang, böswillig verlassen, wie es im Geseß heißt. Jetzt bleibe ihm gegenüber stamm, laß dich auf gar nichts ein: eine solche Ehe muß getrennt werden können.“

Mit froh aufleuchtendem Blick rief sie: „Du meinst also, eine Scheidung wäre zu erlangen? O, wie mich der Gedanke ermutigt! Wenn du mir beistehst, will ich mich getrost nach Berlin wagen!“

Maries Vorbereitungen zur Reise waren bald getroffen. Dem guten Ritzens sagte sie ein zärtliches Lebewohl und auf Wiedersehen. Dann fuhr Großvater sie zur Station.

Als sie in den Eisenbahnwagen stieg, raunte der alte Mann ihr mit einem schlaun Lächeln zu: „Sei man still, mein Deern, ich will dir gute Hülfe schicken. Und hier nimm, damit du eigen Geld hast.“ Er drückte ihr ein Päckchen in die Hand.

Was meinte Großvater? Hülfe wollte er ihr schicken, sollte Heinrich kommen, ihr beizustehen? O, wenn das möglich wäre, mit ihm zur Seite

würde sie frei werden — frei und glücklich!

Der Zug fuhr ab, und Marie fühlte, daß sie mit ganzem Herzen an der hier gefundenen Heimath hänge. Das Glück des Landlebens war ihr hier zuerst aufgegangen. Sie hatte blühende Bäume, wogende Felder, Duft und Farbenpracht der Blumen, den Wald und die Heide in ihrem rothen Schimmer, Fruchtbaume und die Lust des Säens und Erntens kennen gelernt. Welch ein inhaltreiches Jahr war ihr zu theil geworden! Wie viel Güte, wie viele Freude hatte sie genossen!

Und nun wußte auch sie, was die Mannesliebe bedeutete, die eines Weibes ganzes Herz auszufüllen vermag. Eine süße Ahnung, daß sich ihr Geschick wende, und die Zukunft klar und hell wie ein junger Tag herauszufliegen werde, ließ ihr Herz höher pochen. Ihr schien, als könne sie den Alp abschütteln, der sie so lange schwer bedrückt hatte.

Und nun fuhr sie, dieselbe und doch eine andere, zagend und zugleich hoffenden Herzens dem großen unruhigen Berlin entgegen.

Onkel Hans empfing sie auf dem Bahnhofe mit offenen Armen. Sie warf sich aufschluchzend an seine Brust und stammelte: „Wie geht es meinem armen Vater?“

„Wir wollen das Beste hoffen, Kind,“ sagte der kleine Mann in seiner milden Weise, dann hob er die tief bewegte in eine Droschke und fuhr mit ihr nach der Leipzigerstraße.

Unter bangem Herzklopfen betrat Marie das Haus. O, nur keinen begnügen, nur den Gefürchteten nicht wiedersehen! Scheu und flüchtig eilte sie über die Diele, die Treppen hinauf. Es war gegliedert, sie hatte kein bekanntes Gesicht gesehen, tief athmete sie auf, und nun wandte sich all ihr Denken dem Kranken zu.

Rasch durchschritt sie alle Stuben, trat in das geräumige Schlafzimmer ihrer Eltern und an des Vaters Bett. Sie erschrak, er sah ja furchtbar verändert aus.

Sein Tadel fuhr kläffend unter der Decke hervor, dann erkannte er sie und legte ihr die Hände.

„Sei still, Mäme,“ flüsterte der Kranke mit schwacher Stimme, „sie ist es, meine Dora! Endlich bist du da, mich zu sehen!“

Mit glücklichem Ausdruck breitete er ihr die Arme entgegen. Sie umfaßte und küßte ihn. „Ich bin es, dein Kind, deine Marie.“ Sie sah auf seinem Betrande und küßte sein Kissen, so daß der Schwache sich aufrecht halten konnte.

„Siehst du, Papa, da bin ich und komme, dich zu pflegen.“

„Pflegen — wozu?“

„Damit du bald wieder munter wirst.“

„Nicht nöthig,“ sagte er kopfschüttelnd. „Wo bist du denn so lange gewesen?“

Sie erzählte ihm von Heiderdorf, vom Großvater, der nicht mehr böse sei und ihrer armen Mutter vergeben habe.

Er nicht befriedigt und versank in Erinnerungen. Bald glaubte er, seine Dora mit dem Spinnrad über den Hof geben zu sehen, bald führte sie ihn durch das geräumige alte Bauernhaus, das Marie nun so genau kannte. Dann fand er mit der Geliebten im Mondschein hinter den Gartenbeeten, fragte, ob sie nicht die Mülhträder rauchen höre, und bermeinte den Hund, der sie begleitete, zu streicheln. Die Bilder und Phantasien, in denen er lebte, waren hell und freundlich, und immer wieder hielt er sein Kind für Dora, die geliebte Frau, die gekommen sei, sich endlich mit ihm zu vereinen.

So vergingen viele Stunden der Nacht. Erst spät fand der Kranke einen unruhigen Schlummer, während Marie, seine ungelichen Äthemzüge belauschend, vor seinem Bette lag.

Am anderen Morgen begann Marie mit der früheren Rührigkeit zu sorgen und zu schaffen. Sie kochte dem Vater eine Suppe, nöthigte ihn, unter freudlichem Zureden, sie zu genießen, und ging dann, um in dem vernachlässigten Salon aufzuräumen.

Als sie in voller Thätigkeit war, stieß plötzlich Jeanne Duvernier ihr Gesicht um die Ecke und rief mit spitzbübischem Schalk: „Achtung! Hier kommt hoher Besuch.“

Marie taumelte zurück, als sie Anatol, Goldammers behäbige Gestalt mit dem rothen, wichtigen Gesicht in die Thür treten sah. Das Mädchen mußte halt und Stille am kleinen Schreibtisch der Mutter suchen. Mit beiden Händen hinter sich greifend, stammelte sie sich an den Rand des Tisches und starrte entsetzten Blickes auf die Erscheinung des Mannes. Wie hatte sie sich in allen ihren Gedanken und Träumen vor diesem Augenbild gefürchtet!

„Da ist also mein Ausreißer,“ sagte der Freier, rief sich die diesen Hände und trat auf die Erbebende zu.

Marie wollte ihn bitten, sie zu schonen, aber sie konnte nur die Lippen bewegen, kein Ton kam hervor, sie wich so weit zurück, wie sie konnte.

„Miserabel freist! Ist sie noch immer, Anatol,“ sagte die Französin.

„Ich könnte meine Gemahlin mir als polizeilicher Hülfe zu mir zu rück lassen. Es würde dir schlecht ergehen, du Frevelerin am Geseß!“

Jeanne rief: „Alein im Herzen dieses edlen Menschen wohnt Großmuth!“

„So sprich doch, Anatolchen.“

„Ich will nur sagen, daß ich froh bin, dich endlich erreichen zu können!“

„Und zu welchem Zweck — sag's ihr doch!“

„Meine Frau ist wirklich noch viel schöner geworden, Jeanne.“

„Ich bitte mir aus —“

„Nur ruh'g, Schatz, antworte, glaubst du, ich lasse mich ganz ungestraft mißhandeln? Nein, selbst nicht von einem Engel.“

Marie wußte nicht, was sie von alledem denken sollte, aber sie fühlte, daß es ihre Pflicht sei, ihm ein gutes Wort zu gönnen, eine Bitte um Vergebung und vor allem die Bitte um ihre Freiheit.

„Herr Goldammer,“ hob sie zaghaft an, „bester Herr Goldammer, ach, ich weiß ja, wie gut Sie es mit mir gemeint haben, ich fühle auch, daß ich Sie fränte, daß ich Ihnen Unrecht that. Sie hatten mein Wort — das Standesamt verband uns; aber — aber — ich glaube, wir würden doch nicht zusammenpassen. Nun ahnt mir, daß die gute Jeanette Sie verjöhlich gekümmert hat.“

(Schluß folgt.)

Vom Eßsackung.

Unter den Früchten, die uns der Sommer mit seiner Hülle an Licht und Wärme hat heranreifen lassen, sind neben Kirichen und Erdbeeren wohl Äpfel und Birnen am meisten beliebt. Der Genuß dieser beiden Obstsorten wird von vielen mit Recht für sehr gesund gehalten; darum soll im folgenden einmal näher auseinandergelegt werden, worin eigentlich dieser Nutzen für unsere Gesundheit besteht. Es soll aber auch nicht unterlassen werden, darauf hinzuweisen, wie der Eßsackung uns gelegentlich auch schädlich werden kann.

Die Kernobstsorten können — ebenso wie auch alle übrigen Obstsorten — wegen ihres verhältnismäßig geringen Gehaltes an Eiweiß und Kohlenhydraten und wegen des vollständigen Mangels an Fetten zu den eigentlichen Nahrungsmitteln nicht gerechnet werden. Sie gehören vielmehr wegen ihres außerordentlich hohen Gehaltes an Wasser (etwa 84 Prozent) und vor allem wegen der in ihnen enthaltenen appetitanregenden und verdauungsbe fördernden Stoffe zu der Gruppe der Genußmittel. Das für unsere Ernährung so außerordentlich wichtige Eiweiß ist im Apfel und in der Birne eigentlich nur in Spuren, nämlich zu 0,4 Prozent, enthalten, und vom Zucker sind kaum 8 Prozent vorhanden, während — um einen vergleichenden Maßstab aus dem Gebiete der wirklichen Nahrungsmittel heranzuziehen — z. B. Fleisch durchschnittlich etwa 20 Prozent Eiweiß und Brot ungefähr 45 bis 50 Prozent Kohlehydrate enthält. Um so größere Bedeutung hat aber das Kernobst für unsere Gesundheit durch seinen Gehalt an vegetabilischen Säuren, an freien, organischen Säuren (besonders Wein- und Äpfelsäure) und an aromatischen ätherischen Stoffen, die dem Obst ja seinen schönen Duft und sein Aroma verleihen. Die wichtigste die Salze für unseren Körper sind (z. B. für die Bildung der Verdauungssäfte und für den Knochenbau), geht schon aus der interessanten Tatsache hervor, daß Thiere, die mit allen nothwendigen Nahrungsmitteln — jedoch unter völliger Fernhaltung aller Salze — gefüttert werden, in einigen Wochen an sogenanntem „Magerung“ zugrunde gehen. Die Fruchtsäuren und die aromatischen Stoffe bewirken theils durch ihren angenehmen Geruch, theil durch direkte Einwirkung auf die Magen- und Darmwandung eine vermehrte Abscheidung der Verdauungssäfte und eine Vermehrung der Magensaftthätigkeit; deshalb ist der Genuß von Obst besonders jenen zu empfehlen, die infolge von sitzender Lebensweise oder aus irgendeinem anderen Grunde an Darmträgheit leiden. Auch wer infolge von erblicher Veranlagung oder gewohnheitsmäßigem, reichlichem Fleischgenuß Neigung zur Steinbildung hat, sollte regelmäßig Obst als Beistat zu seiner übrigen Nahrung genießen, da durch den Obstgenuß der Stoffwechsel erquickter gestaltet und das Blut vor der Ueberladung mit schädlichen Stoffwechselprodukten bewahrt wird. Aber nicht nur Kranke, sondern auch jeder Gesunde und vor allem Kinder sollten wegen der oben betonten wohlthätigen Einwirkung auf die Verdauung und seines erquickenden Wohlgeschmacks regelmäßig Obst in angemessener Menge essen. In dem gleichen Sinn ist auch der Genuß von Apfelmur wegen der darin enthaltenen Obstsäure auf das angelegentlichste zu empfehlen, zumal er nur etwa 5 Prozent Alkohol enthält.

Daß der Genuß von unreifem Obst nachtheilig für die Gesundheit, weiß ein jeder; und zwar haben die danach auftretenden Magen- und Darmstörungen ihren Grund in dem außerordentlich hohen Gehalt der unreifen Frucht an Obstsäuren, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß von unreifem Obst nachtheilig ist, liegt in dem hohen Gehalt an Gerbstoffen, die — wie wir gesehen haben — in normaler Menge sehr nützlich und heilsam wirken, in abnorm großer Menge jedoch die Schleimhaut des Magens und des Darms übermäßig stark reizen und in einen Zustand der Entzündung versetzen, der als Magen- und Darmkatarrh bezeichnet wird.

Ein weiterer Grund, weshalb der Genuß