

Offener Schreibbrief von Lizzie Hanfstengel.



No. 340. Ach, es ist doch ebendieses, wenn man es liest, so ist es. In der Mitter Schiller hat Sache geschrieben, das duht einiges. Es ist so tollschick, daß ich in jedes Büchlein greife, wie alles. Offener Brief duht es das Mehrfache mit unerkennen, immer es ist doch schon ein mer kann so viel Fiehlung enei lege, daß man sich einbilde duht, der Schiller hätt das all nur für einem selbst geschrieben. Wenn ich so drüwter nachdenke duhn, was ich in meine junge Jahre alles gemüht ben, un was aus mich e bedeutende Aedrtref hätt wer'n könn, wenn ich e Tschens gehabt hätt un wenn zu mich getend worde wär, wie es recht ist, dann könn ich mich grad grien un blau ärgere. Ich kann ja off Rohrs auch jeht noch recht Gediegens leiste, awer mitaus Daut is doch mei ganzes Weibe verpfscht. Wenn ich in meine junge Jahre in e differente Atmossivier komme wär, wenn mehr for meine Gtjutehchen gedahn worde wär, dann hätt ich so kein Kamel, wie den Philipp, was mein Hosband is, zu heirate brauche. Awirer well, der Mensch wird ja juht zu alles un ich ken ja auch weiter kein Aid komme. Awirer for widder auf unfer Thierete Saffeeithee zurück zu komme, will ich Ihne sage, daß doch mein Wisch wahr komme is. Mer duhn nämlich nit den William Tell, sondern die Jungfrau von Ruh Orlens studiere un ich spiele die Jungfrau! Unfer Thierete hat gefagt, ich könn ja off Rohrs for den Part e paar Jahr jünger sein, awirer was alles annere betrefte deht, da wär ich ahreit. Ich hätt das Schep, ich hätt die Weus un mit einem Wort ich wär for die Jungfrau wie geschaffe.

Ich kann off Rohrs nit ekpedte, daß Sie Mitter Edithor mit den Mitter Schiller so artig gut gepöhtet sin, bitahs Sie triege nit die Zeit for so Dummheit, awirer ich kann Ihne sage, ich ken mich enei getriet for fehr, ich gehn drin auf, wie en Hefelösch, ich schwelge drin, ich bin ganz ewig wie mein alte Mann seine Schnuffbads, wie se in de Rhein gefalle war. Dente Se doch nur emal, Mitter Edithor, wenn ich an die Stehtsch fehn duhn, mitaus Jemand annerichter un mich erum un starte zu deklamatorire: „Lebt wohl ihr Berge, Ihr geliebte Triste, Ihr traurig stille Dahler lebet wohl!“, dann krieg ich immer die Schills un ich muß mich artig zusamme halte, sonst fang ich an zu bahle wie e kleines Bebie. Der Thierete hat immer, wenn ich den Say gepöche ken, gefagt: „Kollegin, fell is e Piefisch! Wenn die Piefels bei die Stell nit trehsig wer'n, dann sin se do dumm, daß gerichtliche Schritte eingeschlage sollte wer'n.“ Ei tell juh, das gibt in unfer Performenz die Glanznummer.“ Oh, un wann ich dann in meine Junifform eraus komme, das is aute seit, das is grohrtig! Der Philipp un der Webesweiler, die mache auch mit. Der Webesweiler hätt en große Part nemme solle, awirer er hat gefagt, die Kunst wär Kunst, un Bihnech wär Geschäft. Er müht immer freie Hand hen, bitahs sein Saluhn berst er nit nedlede. Well unfer Thierete hat ihn dann beim Volksgemürl mitmache lasse. Er hat gar nit an die Stehtsch gebraucht un hat blos bühend die Wings murmele un grumbele müffe, wenn ihn der Thierete e Sein hat gewone. Der Philipp, der hätt gern mitgemacht, awirer der Thierete hat gefagt, seine krumme Bein, die dehte geze ihn gehn. Wenn mer emal e Kammebe gewide dehte, wo e fonnne Börsen nötig wär, dann deht er ihn den Part gewo, awirer mit so krudehe Fiehl hätt er doch nit die Körf, ihn in Leits an die Stehtsch gehn zu lasse. Ich dehte es is auch ganz recht so. Wenn ich mich da abtrundele deht, for e gute Impreschen zu produhe un der Philipp käm dann mit so e Schep an die Stehtsch, mei die Piefels dehte ja all lache un der Sudeh wär gepesult.

Unfer Kinner, die hen sich auch gefreut wie alles. In die erste Lein hen se doch die viele Niehörels, wo ich un der Philipp dazu hen tende müffe, Mühl auf gehabt un wenn mir fort ware, dann sin se immer an die Stritt erum. Der Bennie hat gefagt,

er könn nit sehn, wie ich so viel Stoff bei Herz auswenig lerne könn un ich müht en ganz schredliche dicke Kopp hen. Well, das sin so Eibies von Kids! Ich hen se gepammht, daß se, wann se recht brav wär, auch mit spiele dehte un in die erste Lein mühte se zu ihr Heimwert tende, bitahs wann der Thierete ausfirne deht, daß se ihre Schul nedlede dehte, dann wär es aus un vorbei mit den Thieretespiele. Der Philipp nimmt großes Interesse an unfer Pratschekt. Of Rohrs is das nit allein Interesse for die Kunst, es is auch Interesse for das Bier, Er hat nämlich den Weg die beste Tschens von die Welt, bei den Webesweiler zu hode un ich will auch nids dagege sage, bitahs ich gleiche nit en Mifion in die Sach zu bringe. Mitter Edithor, hen Se nit genohst, daß ich viel besseres Deitsh juht? Schau hen Se un das is nur den Mitter Schiller un seine herrliche Jungfrau zu verdante. Ich kann gar nit abwarre, bis alles in en Schep is, for unfer erste Performenz. Seh, könne Se uns nit emal e Gesehde in das Pehper duhn? Ich sehn auch, daß Sie e paar Kompliments kriege.

Mit beste Riegards,
Yours,
Lizzie Hanfstengel.

Strafe muß sein.
Frau: „Dente Dir nur, Mann, der neue Buchhalter sagt mir soeben, als ich im Bureau war, ich gehöre in die Küche; diesen Menschen müht Du sofort entlassen!“
Mann: „Das geht nicht, liebe Emille, ich kann ihn nicht entbehren, es ist ein sehr tüchtiger Mensch!“
Frau: „So, dann müht er wenigstens eine von unseren Töchtern heirathen!“

Weiter Bild.
Mann: „Ich gehe jeht zum Früh-schoppen!“
Gattin: „Schön, das Nachsteffen stelle ich auf den Tisch!“

Wie die Alten sunge.
Die kleine sechsjährige Else (zu ihrer Mama): „Ach bitte, Mama, falle doch ein bißchen in Ohnmacht, ich möchte vom Papa gern eine neue Puppe haben!“

Abgeblit.
Alte Jungfer (zu einem Herrn, von dem sie sich geliebt glaubt): „Dente! Sie sich, heute Nacht träumte mir, daß ich Hochzeit hätt!“
Herr: „Nun, da war ich gewiß als Zeuge dabei!“

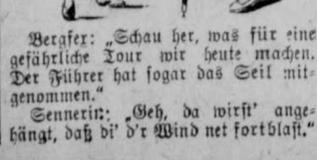
Wunderhanden.
Jose (zur Frau Kathin): „Fräulein von Hallsenbogen läßt sich entschuldigen, sie kann wegen Schnupfens heut Abend nicht kommen!“
Der Herr Kath: „Was, die schnupft, das habe ich auch noch nicht gewußt!“

Ein Schwerenöther.
dem das Blut beim schönen Geschlecht fast stets hold war, verschwenbete eine ganze Stunde vergebens all seine Verheißungen, un das Herz einer hübschen jungen Dame zu gewinnen. Endlich gab er es auf und verabschiedete sich mit den Worten:
„Barbon, Gnädigste, ich that nur so.“
„Ja auch!“ erwiderte sie.

Bei einem Wirthe wundermild.
„Ist mein Mann drin, Löwenwirth?“
Wirth: „Jawoll, Madamchen; möchten Sie reinkommen oder soll ich ihn rauschmeißen?“

Zimmer Kaufmann.
A: „Mein Herr, wie können Sie mich so auf den Fuß treten?“
B: „Ja, warum begeben Sie sich in mein A b s a y Gebiet?“

Verstärkte Maid.
Bergfer: „Schau her, was für eine gefährliche Tour wir heute machen. Der Führer hat sogar das Seil mitgenommen.“
Sennerrin: „Seh, da wirft angehängt, daß di'r Wind net fortbläst.“



Arbeitende Prinzessinnen.

Wir, die wir mitten in der Arbeit stehen und uns ihr nicht zu entziehen vermögen, weil das harte Maß uns daran tettet, wir können es nicht so recht glauben, daß jemand sich Arbeit suchen sollte, der es nicht nötig hat. „Wer die Arbeit kennt, der reißt sich nicht danach“, sagt der Volksmund. Daher lächelt man auch wohl ungläubig über die arbeitenden Prinzessinnen. Was wissen sie von dem bittren Ernst der Arbeit, die vielleicht aus Laune, zum Zeitvertreib einmal den Pinsel oder Schere und Nadel ergreifen mögen, aber nie sich ein Stück Brod zu verdienen brauchen! Was wissen sie von den tausend Mühen, mit denen die Frauen des Volkes sich abplagen müssen.

So sollte man gerechterweise nicht denken. Diese Frauen nehmen vielleicht mehr Antheil an unserem Leben, als wir an dem ihren. Sind sie denn anders geartet als wir, nur weil ihre Wiege in einem Schlosse stand? Das gleiche Glücksverlangen erfüllt das Herz der Prinzessin wie das des Mädchens aus dem Volke und der gleiche Drang, die Tage nicht zwecklos und ziellos hinzuleben, sondern etwas zu leisten, was ihren von der Natur empfangenen Gaben entspricht. Und wer weiß, ob das Glück stets den Weg zu den umfriebenen Höhen der Prinzessinnen hinaufführt, ob es sich nicht leichter unter dem bunten Treiben der breiten Heertrahse im heißen Kampf erringen läßt! So mag dort oben manche einsame Frau wandeln, die in der Arbeit erst das Leben lieben lernte. Ist aber eine Thätigkeit darum geringer einzufließen, weil sie nicht auf den Gelderwerb gerichtet ist? Als vor Kurzem der Lebensgang der Prinzessin Eleonore von Neuf, der jetzigen Fürstin von Bulgarien, viel erzählt wurde, da fragten wir uns mit Verwunderung, was diese Frau aus ihrem friedlichen Leben hinausgetrieben haben mochte zu den Kranken und Elenden, in die Greuel eines schredlichen Krieges hinein; was sie veranlaßte, ihre Krone mit der schlichten Schwefterhaube zu vertauschen und statt im Schloß sich bedienen zu lassen, in den Räumen des Krankenhauses selber zu arbeiten wie eine Dienerin! Hier zeigte sich der Drang einer reichen Natur, das Leben nicht aktlos an sich vorüberfließen zu lassen, sondern thätig daran theilzunehmen.

Aber auch Prinzessinnen, die ein glückliches Familienleben führen, finden Zeit zu irgend einer Beschäftigung, der sie sich mit Liebe hingeben. Besonders der Kunst sind viele sehr zugethan und einige könnten sich wohl als Malerinnen ihren Unterhalt erwerben, wenn es darauf ankäme. Da ist die Herzogin von Guise, eine geborene Prinzessin von Frankreich und Schwester der unglücklichen Königin Amalie von Portugal, die als Blumenmalerin sehr hübsches leistet. Auch die Prinzessin Lucien Murat ist eine gute Künstlerin. Ihr Gatte, Prinz Lucien Murat, zählt zur Verbanndtschaft des großen Napoleon, da sein Aline eine Schwester Napoleons I. heirathete und dadurch französischer Prinz wurde.

Reizende Porzellanmalereien, die schon oft ausgeführt wurden, fertigt die Prinzessin Hermine von Neuf, Gattin des Prinzen Johann Georg v. Schönau - Carolath, eines Betters des tüchtig verstorbenen Schriftstellers Emil v. Schönau - Carolath. Aber auch praktische Tätigkeiten verdammt manche Dame nicht, die einem Throne nahe steht. So fertigt die Herzogin Philipp von Württemberg, geborene Erzherzogin Maria Theresia von Oesterreich, sehr geschickt elastische Bandagen für Heilzwecke an. Die Herzogin Friedrich von Oesterreich ist ein Genie auf dem Gebiete der Handarbeitskunst und hat sich hier ein unschätzbares Verdienst erworben. Als Patronin des Vereins der Hausindustrie von Ungarn hat sie viele Fachschulen ins Leben gerufen, so daß oft ausgebildete Lehrerinnen die Landbevölkerung in den feinsten Handarbeiten unterrichten können, und zwar unentgeltlich. Nun werden von Bauernhänden die entzückendsten Stidereien verfertigt. Aber die Erzherzogin sorgte weiter. Mit praktischem Sinn verstand sie es, ein Absatzgebiet für diese Industrie zu schaffen, indem sie selbst Ausstellungen leitete und den Handel für die Darbietungen ihrer Schöpfer zu interessieren wußte. So haben Dank dieser thätigsten Frau Tausende von Menschen einen Erwerb gefunden. Erzherzogin Isabella aber behielt trotz der großen Aufgabe, die sie sich gestellt hatte, immer noch genügend Zeit für ihr Familienleben und für die Erziehung ihrer Töchter.

In Oesterreich haben sich noch mehrere Prinzessinnen um das Gedeihen der Hausindustrie verdient gemacht, die für die unfruchtbarsten Gebirgsgegenden von höchstem Werth ist. Erzherzogin Maria Josepha hat die dalmatinische Spitzen- und Hausindustrie auf ein künstlerisches Niveau gehoben und dem Handel zugänglich gemacht. Erzherzogin Maria Theresie, die Stiefmutter des Thronfolgers, hat das Protektorat über den Verein zur Hebung der Spitzenindustrie übernommen, und zwar nicht nur in idealem Sinne; sie arbeitet für ihr Werk wie eine bezahlte Angestellte. Man sieht die Erzherzogin oft hinter Bergen von Schriftstücken sitzen und

eifrig rechnen, prüfen und erwägen; aber sie erlebt auch Freude an ihrer Arbeit, denn reicher Segen ist ihrer Mühe Lohn.

Sehr geschickte Hände zur Anfertigung zierlicher Säckelchen hat die Prinzessin Ingeborg von Schweden, eine geborene Prinzessin von Dänemark. Sie arbeitet allerliebste Spielsachen, und ihre Töchterchen erhalten wenig anderes Spielzeug als das, was die Mutter ihnen fertigte. Ebenso schnitt auch die Jarin ihrem kleinen Sohne die reizvollsten Spielsachen, worin sie eine nicht gewöhnliche Gewandtheit besitzen soll.

Höchst praktisch erzogen sind die Prinzessinnen von Schleswig - Holstein - Sonderburg - Glücksburg, von denen die Prinzessin Alexandra Vittoria seit einigen Tagen die junge Gattin des Prinzen August Wilhelm von Preußen ist. Die Schwestern sind nicht nur vorzüglich im Haushalt ausgebildet, sie verstehen es auch, sich ihre Kleider selbst zu nähen. Auch mit der Kunst befaßt sie sich, besonders mit der Malerei. Ferner suchen die jugendlichen Prinzessinnen für das Gemeinwohl zu wirken, indem sie die Schulen für Kinderpflegerinnen und Kindergärtnerinnen fördern und sich in jeder Weise für diese Bestrebungen interessieren. Daß diese jungen Damen auch Interesse für Thätigkeiten haben, die eigentlich außer ihrem Bereich liegen, beweist eine der Prinzessinnen, die eine gute Stenographin ist und sich gewiß leicht als Sekretärin oder im kaufmännischen Beruf fortbilden könnte, wenn sie eben kein Prinzessin wär, sondern sich ihr Brod selbst verdienen mühte.

Und wenn die fleißigen Prinzessinnen nun Königinnen werden, dann legen sie ihre Hände doch nicht in den Schooß. Wer kennt nicht Carmen Sylva, die Königin von Rumänien, geborene Prinzessin zu Wied, die als Schriftstellerin und Philanthropin weit über die Grenzen ihres Reiches und ihres deutschen Vaterlandes hinaus sich Anerkennung erworben hat! Margherita, die verwitwete Königin von Italien, hat ebenso wie die vorher genannten Erzherzoginnen von Oesterreich ungenügend viel für die Hausindustrie gethan. In den von ihr gegründeten Spitzenschulen auf der Insel Burano sieht man die Königin selbst oft Hand anlegen, wenn es gilt, ihre Sache zu fördern. Die junge Königin Elena von Italien, einstige Prinzessin von Montenegro, zeichnet sich als Buchbinderin aus; in ihrer Bibliothek findet man die geschmackvollsten Einbände in modern künstlerischem Stil, von den Händen der Königin gefertigt. Auch ist diese Fürstin eine gute Schriftstellerin. Die Tochter des Königs von Württemberg, jetzige Erbprinzessin Pauline zu Wied, ist dagegen als vorzügliche Photographin bekannt. So gab es arbeitende Prinzessinnen und Fürstinnen schon zu aller Zeiten. In der Hofburg in Wien z. B. ein Maria Theresia - Zimmer, in dem viele kostbare Stidereien dieser Kaiserin aufbewahrt werden. Obgleich Maria Theresia nicht nur deren Namen nach Kaiserin war, sondern sich sehr ernsthaft mit den Regierungsgeschäften befahte, dabei die Erziehung ihrer Kinder als liebevolle Mutter leitete, fand sie trotzdem noch Zeit zum Stiden kostbarer Meßgewänder.

Zum Schluß erinnern wir unsere Leserinnen noch an die viel besprochenen Puppenausstellungen, die vor mehreren Jahren in Paris und auch in Wien zum besten armer Kinder veranstaltet wurden. Hiezu hatten viele regierende Fürstinnen Europas — darunter auch die deutsche Kaiserin — sowie andere Damen der hohen Aristokratie Puppen mit selbstverfertigten Kleidchen geliefert, die so gut gelungen waren, als wären sie aus den Händen von Puppenschneiderinnen herorgegangen. Also sollten wir uns hüthen, ferner von einem verwöhnten, arbeitsunlustigen Dämchen zu sagen: „Sie sieht da wie eine Prinzessin.“

Vom richtigen Essen.
Es sterben mehr Menschen am Zuvielessen als am Hunger. Das ist paradox, aber nicht ganz falsch. Schon oft wurde auf die zu ihrem Nachtheil überfütterten Kinder hingewiesen. Die Aerzte bemühen sich immer wieder, den Müttern klar zu machen, wie wichtig es ist, nicht zu viel und nicht zu oft Nahrung zu reichen. Und eine der ältesten und bis heute noch gültigen Beobachtungen ist es, daß die Völlerei im Essen und Trinken, namentlich wenn das Getränk, wie es meistens der Fall, alkoholisches ist, eine Reihe von Alterskrankungen verursacht, wie Gicht, Schlagfluß, Aderverkalkung u. s. w. Am meisten Berechtigung kommt dem genannten Paradoxon hinsichtlich des Organs zu, dem das „zu viel Essen“ die meiste Arbeit aufbürdet: dem Magen und Darmkanal.

Die Erfahrung, daß das Einsträngen viel schwerer ist als gelegentlich vollkommene Enthaltensamkeit, und daß dem Magen und Darm ein Ausruhen sehr bekommen ist, gehört sicher ebenfalls zu den Ursachen für verschiedene Fastingebots. Der gesundheitsliche Werth des Fastens wird aber wohl mehr noch dem Stoffwechsel als dem Magen zugute kommen. Wer sich den

Magen gesund erhalten will, muß schon Maßregeln befolgen, die weniger einfach zu halten und zu befolgen sind, und darum auch wenig beachtet zu werden pflegen. Bei dem Einfluß, den eine gesunde Verdauung auf Stimmung, Arbeitsfähigkeit und allgemeines Gedeihen ausübt, und bei der außerordentlichen Verbreitung von Magen- und Darmstörungen, die jetztzutage neben den nervösen Störungen wohl die häufigste chronische Erkrankungsdarmstellen, wird es gewiß interessieren, was zur Verhütung solcher Erkrankungen zu empfehlen ist.

Es ist nicht anzunehmen, daß ein kalter Trunt, einmaliges Liebetessen, einmalige Erhaltung u. s. w. eine lang anhaltende Krankheit bei einem gefunden Magen hervorruft. Höchstens könnte man sich vorstellen, daß durch solche Schädlichkeiten bakteriellen Wirkungen der Boden gebnet werde. Es müssen entweder immer mehrere Ursachen oder eine einzig, z. B. Alkohol oder Tabakgift längere Zeit einwirken, um so organischen Veränderungen der Schleimhaut zu führen, oder es müssen während einer bestehenden akuten Magenstörung gewisse Fehler in der Diät oder im sonstigen Verhalten die entzündlichen Erscheinungen nicht zum Stillstand kommen lassen. Diese Gesichtspunkte müssen bei den folgenden Ausführungen im Auge behalten werden. Sonst wird mehr als einer berichten können, daß er schon so und so oft dies und jenes versäumt und doch einen gefunden Magen behalten habe. Andere freilich werden sogar sagen, daß sie schon so ziemlich alles befolgt, und doch ihren Magen nicht gesund erhalten können. Das sind eben Leute mit konstitutionell schwachem Magen.

Wird regelmäßig zu viel gegessen, so tritt früher oder später ein Erlahmen der Magenfunctionen, d. h. sowohl der Stoffabfuhr als der Magenbewegungen ein, besonders wenn noch ungewöhnliche Speisen in großer Menge eingeführt werden, namentlich solche, die leicht Gärung veranlassen, wie Kartoffeln, Gemüse, Brod und andere Kohlehydrate. Schlecht zubereitete Speisen: Ungenügend, abgelaugertes zu stark ausgelochtes oder gebratenes Fleisch, alte und harte Gemüse, schwer schmelzendes Fett vermehren ebenfalls die Gefahr der Ueberladung.

Von ganz besonderer Wichtigkeit ist die Art des Essens. Das hastige Essen und das schlechte Kauen und die damit verbundene schlechte Einspeichelung der Speisen müssen im Laufe der Zeit zu Störungen führen. Große Broden tann der Magen nicht gut durchdringen. Werden sie getrig auf dem Magen entfernt, so ist ihre Wirkung nicht so schlimm. Verliert der Magen aber durch Ueberanstrengung — der Pfortner will nur gut verdaute Speisen durchlassen — allmählich an seiner Bewegungsfähigkeit, dann faulen die Massen und gähren, wodurch die Schleimhaut besonders am Ausgang des Magens stark gereizt wird. Das späte Essen am Abend spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Der Schlaf setzt die Thätigkeit des Magens herab, deshalb sollen auch Magentrante nach dem Essen nicht stundenlang schlafen — eine Unart, die sich auch bei Leuten mit gesundem Magen mit der Zeit rächen wird. Der alten Regel „nach dem Essen soll man stehen oder laufen Schritte gehen“ stelle man die Maxime gegenüber: „Nach dem Essen soll man ruhen, aber nicht ein-schlafen thun.“ Man lege sich eine halbe Stunde hin, aber man schlofe nicht, sondern besichtige sich, vielleicht mit leichter, angenehmer Lectüre, oder unterhalte sich.

Die Temperatur der Speisen wird im allgemeinen viel zu wenig beachtet. Ein Pint kalten Wassers während des Essens getrunken, schädigt die Magentemperatur und die Blutcirculation in den Magenwandungen. Es dauert fast eine halbe Stunde, bis der Mageninhalt die zur Verdauung günstige Temperatur wieder erreicht hat. Man mache nur einen Versuch mit kaltem Bier, das wie Eiswasser wirkt. Man sieht augenblicklich, daß der Magen geschädigt worden ist, das Bier liegt, sozusagen, tod in Magen und wirkt wie ein unverdaulicher Körper. Eis-milch in größerer Menge, sehr kalter Rahm, Gelecken, rasch verzehrt, haben den gleichen Effect.

Vielleicht noch schädlicher wirken zu feige Speisen, insbesondere Fette, die ihre hohe Temperatur auffallend lange behalten und geradezu eine leichte Verbrennung der Magenschleimhaut zur Folge haben können.

Das Lesen während des Essens ist durchaus nicht zu verwerfen. Ganz besonders schädlich wirken direkt nach dem Essen vorgenommene geistige oder körperliche Anstrengungen. Beim Hinlegen nach Tisch dürfen die Kleider nicht zu eng sein. Frauen, die ein Korsett tragen, müssen ihren Panzer aufmachen. Die Ruhepause nach dem Essen soll mindestens eine Stunde dauern. Wer jugendlich ist, schon früher ein anstrengende Thätigkeit auszuüben, wird merken, wie der Magen darunter leidet, wie sich Unbehagen in der Magenenge und allgemeine Müdigkeit einstellen. Man braucht nur mit vollem Magen eine ganz kurze Strecke der Straßenbahn nachzulaufen, sofort fühlt man die Störung im Magen. Die Griechen und Römer haben jedenfalls eine geeignete Haltung als wir beim Essen eingenommen: das Sitzen beim Essen

soil erst im 12. Jahrhundert Mode geworden sein. Größere Flüssigkeitsmengen, während des Essens eingenommen, belasten den Magen und stören die Verdauung. Auch nach dem Essen ist vieles Trinken nicht vorteilhaft.

Der Einfluß, den psychische Momente auf die Magen-thätigkeit ausüben, wird gewöhnlich unterschätzt. Man kann mit dem besten Appetit zu Tisch gehen — ein ungezogener Brief oder eine aufregende Nachricht oder die Erinnerung an eine unerledigte wichtige Sache können einem die Verdauung von Grund aus stören. Ebenso geht es mit schlecht zubereiteten oder gar unappetitlichen Speisen.

Magen und Mund gehören zusammen. Ein schlecht gehaltener Mund macht auch den Magen schlecht. Nasenschleim, der sehr bazillenhaltig sein kann, soll nicht verschluckt werden. Bei Kindern, die noch nicht den Schleim herausbefördern können, wird deshalb bei Katarrhen häufig der Magen in Mitleidenhaft gezogen. Aufgelodertes Zahnfleisch ist ein vortrefflicher Boden für die Entwicklung von Mikroorganismen. Ihre Produkte verderben den reinen Nahrung und den Appetit. Ein Mensch mit schlechtem Gebiß hat nach Brubacher 2½ mal so viel Aussicht auf eine Magen-erkrankung wie einer mit gefunden Zähnen. Kauffchuplatten, die schlecht sitzen, schlechte Reinigung der künstlichen Zähne wirken ähnlich. Die Pilze des Mundes finden sich zum Teil wieder im Magen und sogar in den Darmenleerungen. Sie geben nicht, wie man früher annahm, stets im Magen zu Grunde. Namentlich die Gasbildung, die Blähungen und Luftaufstoßen verursacht, wird durch solche Pilze veranlaßt.

Nikotin und Alkohol, wohl auch Kaffee u. Thee, ferner scharfe Gewürze, dauernd genommen, überreizen die Schleimhaut, Zitronenlimonade ist nicht für jedermann gut verträglich. So oft hört man, daß Salat mit Zitronensaft angemacht wird, damit er den Magen weniger angreife. Vom Essig geht keine Spur in den Harn über, während von der Zitronensäure immer gewisse Mengen der Urpation im Blute entgehen und im Blut nachweisbar sind.

Auch manche andere Speisen haben einen unverbildeten guten Ruf, so z. B. der rothe Schinken, dessen Bindegewebe schwer verdaulich ist. Getochter Schinken stellt ebenfalls große Anforderungen an den Magen. Manche Leute essen viele Eier wegen ihrer angeblich leichten Verdaulichkeit. Rohes Eiweiß ist aber nicht leicht verdaulich, gekochtes verlangt viel Magensaft, so daß man es bei allzu viel Magensaure sogar zum Abstumpfen benützt. Der Unterschied zwischen schwarzem und weißem Fleisch scheint künstlich konstruiert zu sein.

Das sind einige der wichtigsten allgemeinen Regeln zur Gesunderhaltung des Magens. Mancher wird sich trotz zahlreicher Verstöße gegen sie einen waderen Magen erhalten haben; andere werden trotz aller Sorgfalt nie ohne Magendrücken u. Verdauungsbeschwerden sein; und wieder andere werden trotz schwachen Magens Dinge vertragen, die bei Gesunden Entsetzen erregen. Gewohnheit u. Geschmacksrichtung thun eben vieles. Ist es doch in England allgemein üblich, zu Obst und Kompott Milch oder Rahm zu nehmen, und die Amerikaner essen frische Früchte als Salat mit Mayonnaise! Was für eine Magenverflümmung würde das bei einem Europäer hervorufen! Andersseits trifft man auch in Deutschland Dinge — nun, man denke an den Whig in den Fliegenden: Die Rama tommt heim, die Kinder winden sich. „Was haben denn die Kinder?“ — „Ja, ich weiß net, vor a halb'n Stund haben sie noch ganz lustig Zwetfchen gessen und Bier dazu trunken.“ — Es gibt Leute, denen diese Mischung so gut bekommt, wie die Rati dies voraussetzte.

Es trifft eben auch hier das Paradoxon Brintons zu: „Was dem einen Speise ist, ist dem anderen Gift.“
Dr. F. Crämer.

Der Findling im Meiseforb.

Aus Weiburg (Nassau) wird geschrieben: Vor einem in Touristenkreisen wohlbekanntem Gasthause Weiburgs hielt kürzlich ein glänzend taroffirtes Automobil, dem ein elegant getriebenes Paar entstieg. Die Fremden ließen in dem Gasthause einen großen Schließkorb niederstellen, mit dem Bemerkten, daß er in kurzer Zeit wieder abgeholt werde. Inzwischen verging eine Stunde und noch eine Stunde, das Paar erschien nicht; in dem Schließkorbe aber ließ sich ein verächtliches Geräusch und bald darauf eine Kinderstimme vernehmen. Der Wirth öffnete darauf erschreckt den Korb: er war bis über die Hälfte mit Kinderwäsche gefüllt, und darauf lag ein lächelndes Knäblein in eleganter Kleidung! Der Wirth machte dem Bürgermeister von dem Funde Mittheilung, und dieser ließ durch die Ortsbehörde bekannt machen, daß derjenige, der das gefundene Kind annehmen wolle, sich melden möge. Eine unbedeutende Frau erklärte sich daraufhin bereit, das Kind anzunehmen. Als sie den Findling in die Höhe hob, kam es zu einer neuen Ueberraschung: am Hals hing ein in seidener Hülle wohlverpackt 20,000 Mark in Papier, mit einem Briefe, in dem zu lesen stand, daß diese Summe demjenigen gehöre, der das Kind aufziehen wolle.