

(19. Fortsetzung und Schluß.)

Hermann, der schon von der etwa meterhohen Bänke auf das Eis hinabgesprungen war, reichte ihr die Hand, und leichtfüßig glitt Etsriede Lornsen aus der geringen Höhe nieder.

„Sie haben noch eine Hoffnung nicht wahr?“ fragte sie mit bebender Stimme. „Es ist undenkbar, daß dies Grauenhafte Wahrheit werden sollte.“

„Wenn Sie mich aufs Gewissen fragen, Fräulein Etsriede — nein, ich habe keine Hoffnung mehr. Tuima ist keines von den Geschöpfen, die mit solchen Dingen ein frivolcs Spiel treiben können. Wenn sie mit der Absicht fortgegangen ist, den unseligen Schritt zu thun, so hat sie ihn auch getan, und wir kommen viel zu spät. Ich aber werde mir bei all dem Ende meines Lebens nicht vergehen, daß ich nicht eine Stunde früher gekommen bin, wie eine innere Stimme es mir gebieten wollte. Denn ich habe dies sanfte, anmutige Wesen lieb gehabt, wie — wie kaum noch einen Menschen auf Erden.“

Er nahm sich zusammen; aber Etsriede hörte es doch aus dem Klang seiner Rede, daß er die letzten Worte unter Thränen gesprochen, und plöglich fühlte er ihre kleine Hand in der seinigen.

„Lassen Sie uns die Zuversicht auf die Barmherzigkeit des Himmels noch nicht begraben“, sagte sie schlicht und warm. „Ich kann und ich will nichts anderes glauben, als daß wir Ihre Schwägerin lebend wiederfinden werden.“

Dann sprach sie nichts weiter. Aber Hermann Artner gab die Hand seiner Begleiterin nicht wieder frei. Und wie sie so durch den rieselnden Schnee im unsicheren Lichtschein der kleinen Laterne über die spiegelglatt gewordene Eisfläche dahinschlitten, um die unglückliche junge Samoanerin zu suchen, da war es in ihren Herzen wie eine stille Gewißheit, daß es nach dem gemeinsam getragenen Leid dieser schweren Stunde keine Trennung mehr für sie gab, daß sie fortan auch alles andere gemeinsam tragen würden, des Lebens Mümmernisse wie seine Freuden.

„Wir können nicht mehr weit von den Eislöchern entfernt sein“, brach Hermann endlich das lange Schweigen. „Es beunruhigt mich, daß wir noch immer gar nichts von meinem Bruder hören.“

Aber noch ehe er es ausgesprochen, spürte er einen heftigen, offenbar unwillkürlichen Druck von Etsriedens Hand, und indem sie sich enger an ihn schmiegte, flüsterte sie ihm zu: „Sehen Sie dorthin! Ich glaube, Ihr Bruder hat seine Gattin gefunden!“

Auch Hermann sah die schattenhaften Umrisse. Die aus dem weißlichen Nebel vor ihnen auftauchten. Und wie er nun seine Handlatterne hoch emporhob, fiel ihr zitterndes Lichtschein wirklich auf seines Bruders blondhäutiges Haupt und auf die menschliche Bürde, die er so sorgsam und väterlich in den Armen trug, wie ein Zartlein ermüdetes Kindchen nach Hause trägt.

„Koll! Ist es denn Wahrheit? Du hast sie gefunden? Sie lebt?“

Aber die Antwort des Gefragten war nur ein Schluchzen, und feiner drückte er die zarte, willenslos hingeebene Gestalt an seine Brust. Unaufhörlich rollten ihm die Thränen über die Wangen, und die beiden anderen fühlten, daß sie jetzt nicht fragen durften, ob es Thränen des bittersten Herzeleids oder der überschwenglichsten Freude seien.

So sagte Hermann nur: „Die Last ist zu schwer für Dich, Koll! Wir werden sie besser gemeinschaftlich tragen.“

zum Tod erschöpft von der ungeheuren, übermenschlichen Anspannung seiner Kräfte.

Hermann fragte ihn nicht erst um die Erlaubnis, seine ärztliche Pflicht zu erfüllen. Er sah, daß die junge Frau ohne Bewußtsein war, aber er sah auch, daß sie lebte. Und als er sich nun bemühte, ihr vor allem eine bequemere und gewöhnlichere Lage zu geben, wurde ihm auch offenbar, welchem glückseligen Mißgeschick aller Wahrscheinlichkeit nach die Rettung ihres Lebens zu danken sei.

Denn ein leiser, wimmernder Welterlaut war von ihren Lippen gekommen, als er nach ihren linken Fuß berührt hatte, und er brauchte den Saum ihres feuchten Gewandes nur um ein Geringses zurückzuziehen, um zu erkennen, daß das Glied hart über dem zerletzten Knöchel gebrochen war.

Sie mußte auf dem glatten Eis ausgeglichen sein und sich im Fallen die Verletzung zugezogen haben, die ihr eine Fortsetzung ihres Todesganges unmöglich gemacht hatte.

In tiefster Seele erschüttert, wachte Hermann sich seinem Bruder zu: „Du hast es einem Wunder zu danken, Koll, daß Dir Dein Weib erhalten geblieben ist. Aber Du warst bei Gott, der erbärmlichste Kerl unter der Sonne, wenn Du ihr nicht jede Stunde, die sie jetzt auf dem Schmerzenslager wird verbringen müssen, zu einer Stunde des Glücks und der Freude machtest.“

Der Schluß seiner Rede klang nur noch an taube Ohren. Denn in dem Moment, da Tuima mit einem tiefen Seufzer die schönen dunkeln Augen geöffnet, hatte Koll sich neben ihr auf die Kniee niedergeworfen und unter erneutem Schluchzen ihr lockiges Köpfchen in seine beiden Hände genommen.

„Mein Weib! — Mein Lieb! — Mein Leben! — Verzeih — o verzeih mir, was ich Dir gethan!“

Ein süßes Kinderlächeln glitt über ihr reizendes, bronzenfarbiges Gesicht — ein Lächeln, das nichts von ihren furchtbaren körperlichen Schmerzen abgeben ließ, sondern nur in ruhender Zaghastigkeit die selige Hoffnung wiederpiegeln ließ, die sich unter dem heiß herbeiziehenden, leidenschaftlich fliehenden Blick des geliebten Mannes schüchtern in ihrem armen, verängstigten Herzen regte.

„Alles, Koll, alles! — Hast Du mich denn noch ein wenig lieb?“

„Ob ich Dich lieb habe! Könnte ich Dir sagen, was ich in dieser Stunde um Dich gelitten, Du würdest mich nicht mehr fragen. Aber Du willst nicht mehr fortgehen — nicht wahr?“

„So wenig ich Deiner auch werth bin, Du wirst mich nicht mehr verlassen.“

„Nein — nein! Und ich werde Alles thun, was ich kann, mich in dieser Welt zu gewöhnen, wenn Du mir nur ein klein wenig dabei helfen willst, Koll!“

„So wahr ich lebe, das sollst Du nicht! Mit dieser neuen Welt sind wir fertig — dem Himmel sei Dank dafür! Sie taugt für mich noch tausendmal weniger als für Dich. Und wenn ich mit dem letzten Aufseherposten auf einer Koproplanzung vorlieb nehmen müßte, wir gehen nach Samoa zurück. Das ist beschlossen und geschworen. Der soll mein Todfeind sein, der auch nur den kleinsten Versuch macht, mich daran zu hindern.“

Ihre weichen Arme umschlangen seinen Hals, in ihren sammet schwarzen Augen war ein fast überirdisches Leuchten — und sie küßten sich, wie sie sich noch nie geküßt hatten, auch nicht in den wonnigsten Augenblicken ihres jungen Liebesglühes.

Dann begann das Martyrium der armen Tuima. Hermann Artners ärztliches Gewissen gestattete ihm nicht, es ihr noch länger zu ersparen. Und sie trug es wie eine Heldin. Aber bis der erste provisorische Verband fertig geworden war, schwand das Lächeln nicht von ihren Lippen, obwohl sie ersichtlich zuweilen einer Ohnmacht fast nahe war.

In später Abendstunde verließen Hermann und Etsriede die Villa am Schwannengraben — gemeinsam, wie sie sie betreten hatten, doch diesmal Arm in Arm. Sie brauchten um Frau Tuimas Leben keine Besorgnisse mehr zu hegen, und sie verabschiedeten sich darum nicht, wenn sie auf dem lauen Heimwege durch die stille Winternacht nur von ihren eigenen Angelegenheiten sprachen.

immer nur die drei Wörtchen: „Ach liebe Dich!“ die laut und vernehmlich aus jeder Frage und aus jeder Antwort klangen, wozu auch immer sie reden mochten.

Vor dem alten Hause in der Rastbühlensstraße sagten sie sich „Gute Nacht“, und eben hatten sich im schließenden Dunkel des Thorweges zum ersten Mal ihre Lippen gefunden, als hoch über ihren Köpfen ein Fenster klang.

„Etsriede — bist Du's?“ tönte es aus der Höhe nieder. „Ich habe mich hier schon halb zu Tode geängstigt um Deinetwillen.“

Die Gefragte wollte antworten, aber Hermann Artner war schneller als sie.

„Guten Abend, Fräulein Schwägerin! Seien Sie uns nicht böse, weil wir uns bei unserer Verlobung ein wenig verspätet haben.“

Ein silbernelles Lachen klang jubelnd durch die Nacht.

„Ich gratuliere, Herr Doktor! Aber ich würde es Ihnen auch bis an mein Lebensende nicht verzeihen haben, wenn es anders gekommen wäre.“

Und glücklicher waren in der alten Straße sicherlich noch niemals junge Menschenentinder gewesen als die drei, die sich wie übermüthige Kinder über drei Stodwörter fort unterhielten, bis endlich der letzte Gruß ausgetauscht war und das letzte verheißungsvolle: „Auf frohliches Wiedersehen!“

Else Flemmings Freundinnen wurden am folgenden Tage nicht wenig überrascht durch die Kunde, daß die junge Dame, die bisher niemand etwas von einer Krankheit angemerkt hatte, auf dringenden ärztlichen Rath zur Wiederherstellung ihrer angegriffenen Gesundheit eine Reise nach dem Süden habe antreten müssen. Ihre Mutter war vorläufig noch zurückgeblieben, aber sie folgte ihr vierzehn Tage später nach, nachdem das großmächtige Entgegenkommen der Geschäftswelt Lornsen die zermalende Sorge um ihre Existenz und um die Ehre des Namens Flemming von ihrer Seele genommen. Denn Etsriede hatte ohne weiteres dem ihr durch einen Bevollmächtigten der Wittue unterbreiteten Vorschlage zugestimmt, sich mit der Auszahlung einer halben Million an sie und ihre Schwester zu begnügen. Und sie hatte sich hochhin bereit erklärt, das Andenken der beiden todtten Betrüger zu schonen, nachdem für alle, die ihrem Herzen theuer waren, ihres Vaters Rechtschaffenheit über alles Erwartete glänzend dargelegt worden war.

War sie doch eine viel zu glückliche junge Braut, als daß sie es über sich gewonnen hätte, andere dem Unglück zu überliefern, wie schwer auch immer sie sich an ihr verbündigt haben mochten.

Die Firma Rodenberg hatte sich auf Kolls entschiedenes Verlangen nach einigem Zögern damit einverstanden erklärt, daß ihr jüngster Theilhaber auf seinen früheren Posten nach Samoa zurückkehrte, ohne daß der Gesellschaftsvertrag eine Aenderung zu seinen Ungunsten erfahren hätte. Und wenige Tage nach Doktor Hermann Artners Hochzeit, bei der sich Tuima ihres glücklich geheilten Fußes schon recht zu wieder hatte bedienen können, traten Koll und sein strahlendes junges Weib aus neue die weite Reise nach dem stillen, weltberühmten Eiland in der fernen Südsee an, dessen paradiesischer Zauber keinen wieder losläßt, der ihm jemals verlassen gewesen.

Als die wehenden weißen Tücher am Hafentollwerk allgemach den Blicken der am Schiffstrand Stehenden im Morgennebel verschwanden, drückte der blonde germanische Riese sein zierliches, mischblütiges Weibchen fester an sich und rief nach einem tiefen freien Aufathmen voll fröhlicher Zuversicht in die ungewisse blaue Ferne hinein, die sich vor dem Bug ihres Dampfers dehnte:

„Glück, mein Lieb! Nun gebe uns der Himmel gute Fahrt dahin, wo Deine Heimath ist und meine! Und nie mehr wollen wir ihr untreu werden. Unter ihren Palmen wollen wir leben und sterben — das letzte aber, will's Gott, nicht so bald!“

Ende.

Beim Geldbeutel hört der Adel häufig da auf, wo das Geld anfängt.

Mancher, der in der Jugend zu viel genossen hat, hat im Alter noch daran zu kauen.

Eine Erleichterung, die man oft brüderlich empfindet, ist die des Geldbeutels.

Wie politische Schlagworte entstehen.

In einer der ersten Reden, die von Bethmann-Hollweg als Reichkanzler vor dem Parlamente hielt, glaubte er eindringlich vor dem Mißbrauche politischer Schlagworte warnen zu müssen. Die Warnung war sicherlich gut gemeint und, bis zu einem gewissen Grade, auch unzwieselfhaft berechtigt. Es liegt in vielen Schlagworten eine Art von suggestiver Kraft. Sie setzen sich auf dem Wege des Gehörs im Gehirn so fest, daß man sich daran gewöhnt, sie wie ewige, unerschütterliche Wahrheiten hinzunehmen, während doch oft genug nichts weiter hinter ihnen steht als ein schiefes Bild oder eine historische Lüge. Trotzdem wird gerade gegen die politischen Schlagworte jeder Kampf aussichtslos und von vornherein verloren sein. Sie sind unentbehrlich. Sie ragen aus dem Reden und Schriften der Politiker hervor wie Fahnen und Standarten im Gewühle der Schlacht, sie sind Feldzeichen, um die die Heerhaufen sich sammeln. Oder sie schmüden doch wenigstens das Eiserne des wohlgepflegten Sargbaues wie die Blumenbeete auf weiten Rasenflächen.

Manche Schlagworte sind als geflügelte Worte Gemeingut aller geworden. Georg Büchmann und seine Nachfolger haben denn auch mit vollem Rechte einer ganzen Anzahl von politischen Schlagworten Aufnahme in das Werk Geflügelte Worte gewährt.

Kein deutscher Politiker spricht oder schreibt heutigen Tages über England, ohne die Weiten jenseits des Kanals hin und wieder mit dem Sammelnamen John Bull zu bezeichnen, namentlich, wenn er den gesunden, kraftstrotzenden Egoismus hervorheben will, den England von altersher in allen politischen Fragen betundet. Die Engländer selbst haben gelehrt, John Bull als einen hämmigen, unterlegten Gesellen in der Tracht der britischen wohlhabenden Gutsbesitzer des 18. Jahrhunderts vorzustellen, im blauen Frack, mit weißen Beinkleidern und Stulpenhiesel, einer gelben Weste über dem wohlgerundeten Bauschleim und einem niedrigen schwarzen Zylinderhute auf dem fetten, vom Genuße aller Portweines angenehm geröteten Kopfe. Der geschichtliche John Bull aber war Hoforganist des Königs Jakob I. von England und lebte vor 300 Jahren. Er besaß auch für Deutsche einiges Interesse, weil er als der Schöpfer der englischen Nationalhymne „God save the King“ gilt, aus der „Heil dir im Siegertranz“ entstanden ist. In seiner politischen Satire „History of John Bull“ wendet John Arbuthnot 1712 zum ersten Male den Namen aus das englische Volk an.

Die Ver. Staaten nennt man, ebenso anschaulich, Bruder Jonathan oder Uncle Sam. Beide, Bruder Jonathan und Uncle Sam, haben gelebt. Jonathan Trumbull, Gouverneur von Connecticut, war ein Freund George Washingtons, und wenn Washington Kriegerstahl hielt, soll er, da er auf Jonathan Trumbulls Urtheil großen Werth legte häufig gesagt haben: „Da müssen wir Bruder Jonathan zu Rathe ziehen.“ Das wurde allmählich ein Sprichwort und Bruder Jonathan dann zur Bezeichnung des Nordamerikaners überhaupt. Das Urtheil des Uncle Sam war Samuel Williams aus New York, der am Anfang des 19. Jahrhunderts im zweiten Kriege Nordamerikas gegen England Proviantinspektor des Heeres war und seines gemüthlichen Wesens wegen von Groß und Klein Uncle Sam genannt wurde. Die von ihm mit U. S. (United States) bezeichneten Lebensmittel nannte man Uncle Sams Rindfleisch und noch heute sagt man in Nordamerika von den jungen Leuten, die beim Militär sind, daß sie Uncle Sams Rindfleisch und Brot essen.

Leider gibt der Büchmann keine Auskunft darüber, warum man die Deutschen so gern Michel nennt und wann dieser Name zum ersten Male auftauchte. Im Altsächsischen bedeutete Michel soviel wie groß und stark, später aber verband man mit dem Worte den Begriff des Schwerefälligen und Einfältigen, und in diesem Sinne fand es Anwendung auf Deutschland, das so lange Zeit gebraucht hat, bis es sich seiner Kraft und Macht bewußt wurde.

Auch über die Ursache, aus der man Frankreich Marianne zu nennen lieb, schwieg der Büchmann sich aus. Und doch ist diese Ursache ohne viel Mühe festzustellen. Den Namen Marianne hatte sich eine republikanische Geheimgesellschaft im Westen Frankreichs gegeben, die das zweite Kaiserreich Napoleons III. stürzen wollte, aber 1854 entdeckt und gesprengt wurde. Seitdem nennen die französischen Monarchisten die Republik verächtlich Marianne. Vom Türken sprechen wir als von dem kranken Mann am Bosporus. Schon der Oberbayrer J. Albert Pöschel schrieb 1683 ein lustiges Lied, das den Titel führt: „Der Türt ist krank“. Ungefähr gleichzeitig hatte Sir Thomas Roe, der Botschafter Jakobs II. von England in Konstantinopel, seinem Herrn berichtet, das Osmanenreich gleiche dem Körper eines kranken alten Mannes, der sich nicht zum Sterben entschließen könne, und obwohl die Thatfachen doch eigentlich die Unrichtigkeit dieses Vergleiches bewiesen haben, ist es ein beliebtes Schlagwort der Diplomaten geblieben.

Den nicht nur die Parlamentsredner, auch die Diplomaten operieren gern mit einem ganzen Arsenal von Schlagworten. Sie sprechen z. B. von einer Politik der freien Hand und der offenen Thür. Das erste dieser beiden Schlagworte ist nicht alt. Der preussische Minister des Auswärtigen, Freiherr von Schlegel, schuf es 1859 während des französisch-österreichischen Krieges, und Bismarck eignete er sich fünf Jahre später in einer Rede im preussischen Abgeordnetenhause an. Das Schlagwort von der Politik der offenen Thür ist noch viel jünger. Es stammt aus einem Rundschreiben, das der Staatssekretär John Hay am 6. September 1899 an die nordamerikanischen Botschafter im Auslande über die Integrität Chinas richtete.

Wenn zwei Länder zwar kein offizielles Schutz- und Trutzbündnis miteinander abgeschlossen, sich aber auf freundschaftliche Weise über die Richtlinien ihrer Politik geeinigt haben, so folgen die Diplomaten, daß eine Entente cordiale zwischen ihnen herrscht. Der Vater dieses Schlagwortes ist nicht mehr mit Sicherheit festzustellen. Es kommt angeblich zum ersten Male in einer Adresse der französischen Deputiertenkammer von 1840 vor und soll von Guizot herrühren. Drei Jahre später sprach König Ludwig Philipp in einer Thronrede von der Entente cordiale, die ihn mit Großbritannien verbinde.

Daß es in der Politik wie in allen Dingen des Lebens viel auf die Inponierbarkeit ankommt, ist eine Weisheit, die uns allen längst in Fleisch und Blut überging. Und doch ist dieses Schlagwort noch kein Menschenalter lang in Umlauf. Bismarck sprach am 1. Februar 1866 im preussischen Abgeordnetenhause von den Inponierbarkeiten in der Politik, deren Einflüsse oft mächtiger sind als die der Heere und der Gelber, und hat das Wort später noch in verschiedenen anderen Reden gebraucht. Das populärste Schlagwort Bismarckscher Zeit, das Wort vom Kulturkampf, hat, wie man weiß, Rudolf Virchow zum Urheber, der es 1873 in einem Wahlprogramme der Fortschrittspartei gebrauchte. Es ist ein wenig in Verzug gekommen, seitdem wir den neuen Kurs haben. Dieses moderne Schlagwort ist auf den Kaiser Wilhelm II. zurückzuführen, der nach seiner Thronbesteigung seinem Freunde, dem Grafen Goerz, schrieb: „Das Amt des wachthabenden Offiziers auf dem Staatsschiff ist mir zugefallen. Der Kurs bleibt der alte, nun voll Dampf voraus!“ Als Bismarck dann gestürzt wurde, nannte man seine Politik den alten Kurs und die ohne ihn begonnene den neuen Kurs. Kaiser Wilhelm II. ist also genöthigt worden, freiwillig zu dieser Verfasserschaft gelangt.

Dafür verbandt man dem Kaiser aber manches andere kräftige Schlagwort. Er schrieb dem Staatssekretär der Reichspost, von Stephan, 1891 an dessen 60. Geburtstag auf sein Bild, daß die Welt im Zeichen des Verkehrs stehe, er sprach 1898 bei der Eröffnung des Stettiner Hafens es aus, daß Deutschlands Zukunft auf dem Wasser liege, und verschaffte dem alten Worte „Blut ist dicker als Wasser“, indem er es auf die alte Stammbesammlerzeit mit den Briten bezog, die weiteste Verbreitung. —

Schon mancher, der tief, wurde überholt von einem, der hintere.

Ueber Wahrheiten eines ganzen Jahrhunderts hat oft das folgende als Ueber Irthümer gelächelt.

Schönes Wort: „Unser Fürst ist doch eine heilsvolle Erscheinung.“ — „Zwar!“, eine Durchunddurchdurchlaut.“

Man hat in New Orleans einen Wiganisten freigelassen, weil er neun Kinder hat, also ohnehin genügend befruchtet ist. Er so sonderbare Rechtsauffassung ist auch nur im Lande der unbegrenzten Möglichkeiten denkbar.

Die französische Akademie der Wissenschaften hat entschieden, das Auto mobil sei weiblichen Geschlechts. Wahrscheinlich haben die gelehrten Herren auf einem Ausfluge schlimme Erfahrungen mit den Launen dieses neupödischen Verkehrsmittels gemacht.

Die Nervosität und ihre Heilung.

Unser Zeitalter wird häufig das nervöse genannt, weil die Zahl der Nervenkranken von Jahr zu Jahr zunimmt. Als die Ursache dieser Erscheinung wird oft die erschwerte Existenzmöglichkeit und das Hasten und Jagen im Erwerbleben angeführt. Namhafte Aerzte und Gesundheitspfleger sind aber der Meinung, daß dies nicht immer zutrifft und sie behaupten, daß die Mehrzahl der Nervösen aus den Kreisen stammt, wo anstrengende und regelmäßige Arbeit am wenigsten zu finden ist. Dagegen steht aber bei ihnen das gesellschaftliche Leben in hoher Blüte. Die Menschen hasten und jagen von einem Vergnügen zum andern, steie Abwechslung ist ihr Ziel und dabei vergessen sie ihre Gesundheit zu pflegen und sich auszurufen. Ehe sie sich versehen, liegt der Schlaf ihr Lager, sie werden unruhig in ihrem Tun und Lassen, sind zerstreut, oft verstimmt und gereizt. Ihr Zustand zeigt deutlich, daß sie krank, daß sie nervös sind. Nicht selten steigert sich die Nervosität in dem Maße, daß sie lebensüberdrüssig werden. Viele erliegen auch der Verzweiflung und machen ihrem Leben gewaltsam ein Ende. Es ist daher dringend notwendig, daß die Nervosität zeitig geheilt werde.

Die Heilung der Nervosität ist bisher im allgemeinen durch ein Verfahren versucht worden, dem jedoch der Erfolg meistens versagt blieb. Abwechslung in einer anderen Umgebung war das einzige, was den Nervösen empfohlen wurde. Da sie gerade durch allzu reichliche Abwechslung und Anstrengung krank geworden waren, konnten sie auch durch weitere Abwechslung keine Heilung finden. Abwechslung plante man die Kranken mit guten Rathschlägen, die ebenfalls ihren Zweck vollständig verfehlten und daher ihr Leben nur noch verklärtem. Neuerdings ist man denn auch zu der Erkenntnis gekommen, daß die Heilung der Nervosität am besten durch die Nervösen selbst möglich ist. Sie allein müssen zu der Erkenntnis kommen, daß eine verkehrte Lebensweise ihr Leben verursacht hat. Mit dieser Erkenntnis regt sich auch bei ihnen der Wille, die Verfehrtheiten aufzugeben und durch ein geordnetes Leben ihre Gesundheit wieder zu gewinnen. Bei diesem Streben müssen die Kranken nun geholfen werden. — Es muß ihnen gleichsam ein Halt geboten werden, an dem sich ihr Wille zur Gesundheit aufrichten und stärken kann. Einen solchen Halt bieten bezügliche Bücher. Erst kürzlich ist im Verlag „Lebensreform“ in Berlin ein solches erschienen. Es betitelt sich: „Nervosität und Lebensüberdruß“ und sein Verfasser, Hans Hirth, bekennst darin freimüthig, wie er selbst Heilung von Nervosität gefunden hat. Nach ihm ist dafür die allgemeine Neurohygiene die erste Bedingung. Diese legt er folgendermaßen dar:

- 1. L u f t. Keine Luft bei Tag und Nacht ist Grundbedingung zum Gesunden; sie regt den Blutumlauf an und verleiht uns dadurch erhöhte Lebensenergie.
- 2. B e w e g u n g. Tägliche Körperübung im Freien, sei es Arbeit, Spaziergang oder Turnspiel, gleich dem Schaden eines gesundheitschädlichen Berufes mit ständer Lebensweise in schlechter Luft am besten wieder aus.
- 3. E r n ä h r u n g. Mäßigkeit und Einfachheit im Essen ist die Garantie für ein gesundes und langes Leben. Sogenannte gemischte Kost, die sich bisher als die beste erwiesen hat; jedoch sei nicht vergessen, daß auf der anderen Seite unzureichende Ernährung ebenso schädlich.
- 4. W a s s e r. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abtattung, z. B. kalte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesundheit wesentlich; ein Bad in rechter Weise genossen, erquickt Körper und Geist.
- 5. A r b e i t. Geregelte, tüchtige, erfolgreiche Arbeit ist eine Heilkraft für Leib und Seele.
- 6. R u h e. Auch die gelindeste Arbeit, solche, die den ganzen Menschen in Anspruch nimmt, in welcher alle Organe geübt und gestärkt werden, muß mit Ruhe abwechseln. Zureichende Ruhe und Erholung findet sich jedoch nicht in lärmender und beläubernder Genußsucht; ganz besonders ist die Nacht dem Schlafe zu widmen.
- Zu dieser Neurohygiene müssen selbstverständlich die Menschen erzogen werden. Von Jugend auf muß bei ihnen der Wille zur naturgemäßen Lebensweise und Gesundheitspflege kräftig entwickelt werden. Dann werden alle Menschen auch von Nervosität freibleiben. Aber auch die, welche heute nervös sind, können durch die Kraft ihres Willens gefunden.