Des Blutes Stimme.

Roman von Fritz Eckarstein.

(12. Fortsetzung).

„Morgen erhalten Sie einen Brief, daß Ihr Vater erkrankt ist."

„Ich habe keine Eltern, nur in Dresden eine verheirathete Schwester."

„Gut also, daß Ihre Schwester erkrankt ist — ich selbst bringe Ihnen den Brief, Sie gehen mit mir zum Inspector und sagen, daß Sie sofort abreisen müssen, daß aber Ihre Cousine, ich, Hedwig, Sie während Ihrer Abwesenheit vertreten wird. Dagegen wird er nichts haben, weil es sich zuerst nur um ein paar Tage handelt — von Dresden aus schreiben Sie, daß Sie unmöglich Ihre hilflosen Nichten und Neffen mit der kranken Frau allein lassen können."

„Meine Schwester hat aber keine Kinder —"

„Ganz gleich—seien Sie doch nicht so schwer von Begriff; Sie reisen zu Ihrer Schwester und bleiben dort, bis ich Ihnen schreibe, daß Sie in Ihre Stellung zurückkehren können, also, morgen Nachmittag komme ich —"

„Ich weiß doch nicht," meinte Anna zögernd und drehte verlegen die Banknote hin und her, „handelt es sich wirklich nur um eine Liebesgeschichte?"

Hedwig ergriff das auf der Kommode neben einem Bilderalbum liegende Gebetbuch der Wärterin, das oben mit einem großen goldenen Kreuz verziert war. Sie legte die Finger auf dies Symbol des Glaubens und schwur mit Thränen in den blauen Augen und bewegter Stimme: „So wahr mir Gott helfe, es handelt sich für mich um eine heilige, fromme, reine Liebe, die den Inhalt meines Lebens bildet."

Auch dem einfachen und ungebildeten Mädchen waren bei diesem bewegten Gelübde Thränen in die Augen getreten und sie reichte der Fremden die Hand.

„Ich kann Ihnen nichts abschlagen, Sie sind eine so reizende Person und so anders wie die Anderen, wenn ich auch nicht glaube, daß Sie eine Wärterin von Beruf sind."

„Das kann ich mit meinen Papieren beweisen," entgegnete Hedwig, und Anna gab sich zufrieden.

Am andern Abend war Dr. Jarowski sehr freudig überrascht, als bei seiner Krankenrunde das hübsche Mädchen auftauchte, an das er inzwischen schon öfter gedacht hatte.

„Ich bin die neue Wärterin, Hedwig," sagte sie, sich ihm vorstellend, in bescheidenem Ton, der aber ein volles Glück durchklingen ließ, „ich vertrete Anna, die plötzlich zu einer kranken Verwandten fortreisen mußte."

Er nickte stumm und fand, daß sie ihren Verpflichtungen strikte nachgekommen war, die Messungen der Kranken waren vorgenommen, die Vorbereitungen für die Nacht getroffen. Im Männersaal sah er sie mit tiefem Bedauern und geheimer Scham an. Dies zarte Mädchen sollte die schwersten Verrichtungen für Männer thun? Er sagte ihr nichts persönlich darüber, aber eine Stunde später kam ein Wärter aus den oberen Sälen in den Männersaal, Dr. Jarowski hatte ihn gebeten, bis zur Installirung eines neuen Wärters die Abwartung des Saales zu übernehmen.

Am andern Tage mußte der Inspector den schweren Vorwurf von dem Arzte hinnehmen, daß nur das Fehlen eines kräftigen männlichen Wärters den Tod jenes Patienten veranlaßt habe, der dem zu heftigen Blutverlust heute erlegen war. Von dieser Stunde an hatte Hedwig nur die Frauen zu bedienen, und die übergroße Arbeitslast war gemildert. Sie wußte, daß sie dies der Fürsorge des Arztes zu danken hatte — aber seltsam. Hedwig hatte feierlich geschworen, daß Liebe sie leite, und dennoch, das Extra-Zimmer stand Tage lang leer, und als es endlich besetzt wurde, war es kein interessanter Mann, um den ein Weib bulbet und arbeitet, sondern eine mürrische alte Jungfer, die an hysterischem Nervenleiden krankte.

Der neue Director.

So war es denn trotz aller Proteste, aller Verwünschungen und Opposition dennoch geschehen — Brand war als Director eingeführt und sowohl dem Beamtenpersonal als den Arbeitern als ihr Chef vorgestellt. Director Franz Ullrich war verhindert gewesen, diesen öffentlichen Act zu vollziehen, der zweite Vormund der Ullrich'schen Kinder, Regierungsrath Oelsner, hatte in Vertretung die Inaugurirung geführt—ein Festmahl, wie es bei ähnlicher Gelegenheit sonst dem neuen Director gegeben zu werden pflegt, war wegen der Trauerzeit unterblieben, auf besonderen Wunsch des ganzen Beamten-Personals. In der Fabrik ging Alles seinen gewohnten Gang, doch auch die allgemeine Calamität in der Industrie machte hier ihre Wirkung geltend, eine Ueberproduction ließ einen gewissen Stillstand nöthig werden, damit nicht ein Rückschritt erfolge. Die Kündigung von mehr als hundert Arbeitern wurde nothwendig.

Brand, der früher stets ein eifriger Apostel des Socialdemokratismus gewesen war, schien wie umgewandelt in seinen politischen und socialen Ansichten, und da die Convertiten am ehesten Verfolger ihrer früheren Bundesgenossen werden, erregte es nur ein spöttisches Lächeln der Weltklugen, als Brand gerade Diejenigen aus der Arbeit entließ, die ihm früher am nächsten gestanden hatten und in deren Gemüth er vielleicht zuerst den Funken des revolutionären Geistes geworfen hatte. Diese selbst aber waren empört, und schlimme Drohungen folgten dem neuen Director, als er an ihnen am Feierabend mit kurzem Gruß vorüberging — am anderen Tage hinterbrachte man dem Director Franz Ullrich, daß hinter Brand her ein Schuß abgefeuert worden wäre. Franz war außer sich — er befahl, den rebellischen Leuten sofort den Lohn auszuzahlen, und ihre sofortige Entlassung von Gerhard'schen Grund und Boden. Brand selbst war unbekümmert in's Casino gegangen, wo er wieder wie früher der schönen Frau Gerdes eifrig den Hof machte — als ein jüngerer Beamter ihm dort erzählte, wie entsetzt Herr Franz Ullrich bei der Nachricht des Attentats gewesen sei und Alles aufgeboten habe, die Aufrührer zu entfernen, lächelte Brand verstohlen vor sich hin und sagte später zu der schönen Tina:

„Entweder muß man geliebt oder gefürchtet werden, um den Menschen werth zu sein — Sie aber, schönstes Weib, sollen mich nur lieben!"

Und dennoch fürchtete die Frau Wirthin ihn fast mehr, als sie ihn je geliebt hatte — sie wußte selbst nicht weshalb, aber in seinen grünen Augen lag eine Mischung von seltsamer Wirkung, und zuweilen, in unbewachten Augenblicken, schlug eine Flamme von Hohn und triumphirender Wuth empor, als ob Dämonen eine Engelsseele zugefallen— und das war immer der Fall, wenn die jungen Mädchen der Ullrich'schen Villa, Tonka und Lanie, das Casino passirten. Die beiden Cousinen, von frühester Jugend auf wie Schwestern erzogen, trennten sich auch jetzt selten, ebenso wie ihre Mütter. Frau Leilah war nur noch der Schatten ihrer selbst und träumte am liebsten in Helenens stiller Gegenwart ihren Tag hin, — besorgt schüttelten die Aerzte den Kopf — wenn nicht ein neuer Impuls, ein treibendes Agens in ihr Leben treten würde, so mußte sie wie eine welkende Blume vergehen. Das war einstimmig das Urtheil der Aerzte.

Tonka war zu einem wunderbaren Mädchen herangewachsen, das Abbild ihrer orientalischen Mutter, nur daß Leilah naiver und ursprünglicher blieb, während die Erziehung, in frühester Jugend begonnen, die Tochter auf eine höhere Stufe der Bildung stellte. Die schöne Leilah blieb ein Kind, auf das nur Gefühlssachen zu wirken vermochten, logische Gründe indeß glitten fast unverstanden und wirkungslos an ihr ab. Der plötzliche Tod des geliebten Gatten hatte ihrem Leben Halt und Stütze entrissen.

In dem kleinen Fabrikdorf, wo die jungen Damen unter dem Schutz von tausend Augen standen, da jeder in der Fabrik Beschäftigte bis zum letzten Arbeiter herab die holden Erscheinungen verehrte, führten sie im Vergleich zu anderen jungen Mädchen ein völlig ungebundenes Leben. Sie durften allein im Sommer den schönen Spaziergängen auf Wiesen und Wald nachgehen, sie durften sich im Winter Schlittschuh laufend auf dem Weiher des Ortes tummeln, sie durften wie hilfreiche Engel in die Hütten der Armen Trost und Spenden bringen—überall waren sie gegen rohe Blicke oder Worte gefeit. Eine herzliche Zuneigung verband sie mit Gretchen Neumann, die an dem Unterricht der Ullrich'schen Hauslehrer und Lehrerinnen Theil nahm.

Gretchen war eine zu naive Natur, um zu den Mädchen, deren Väter ihres Vaters Vorgesetzte waren, hinaufzusehen, ihre frische Jugend stellte sich mit den Freundinnen auf denselben Standpunkt, nur die Sanftmuth Melanies und deren große Kunstfertigkeit auf dem Klavier, sowie die auffallende Schönheit Tonkas und die Lieblichkeit ihres Benehmens machte sie Beide zu ihrem höheren Ideal, doch war sie zu urwüchsig, um nachzuahmen, was ihr von Natur versagt geblieben, und Papa Neumanns „Junge" war zwar nirgends verehrt, aber überall beliebt.

Zu den Brüdern der Freundinnen stand sie ebenfalls in einem vertraulichen Verhältniß, wie das ja jungen Leuten, die seit frühester Jugend zusammen aufgewachsen, nicht anders möglich ist. Gerhard, der überhaupt hochmüthigen Sinnes war, behandelte sie etwas kalt gönnerhaft, und sie wurden nie eigentlich vertraut; der sanfte, schüchterne Lelio hingegen stand wiederum unter ihrer warmen Gönnerschaft, und wenn sie auch nicht verwoben war in das engherzige Band, welches ihn an seine süße Schwester knüpfte und welches durch die tiefpoetische Natur der Beiden und durch die Kunstrichtung, der sie folgten, stetig empor sich kettete, so war doch Gretchen immer die praktische Rathgeberin und die aufopfermüthige Freundin in jenen tausend kleinen Thorheiten, aus denen das Leben der Kinderwelt sich zusammensetzt.

Bis zum Tode des Vater Ullrich waren die jungen Mädchen in diesem Zauber der ungetrübten Kinderwelt befangen, das Leben in seiner Noth und Sorge war ihnen zwar aus den Kreisen der Arbeiterbevölkerung bekannt, aber die traurige Wirklichkeit war noch nie direct an sie herangetreten.

Wie ein Regenschauer plötzlich die frühlingsjungen Knospen zur Blüthe entfaltet, so waren sie zur Reife gelangt, nicht im lieben Sonnenschein sich folgender Glückstage, sondern im Thränenstrom des Schmerzes. Und da in Tonkas Adern das heiße Blut des Orients floß, so war sie schneller entwickelt, als die kleine Melanie, die mit den Madonnenaugen träumerisch in das Leben hinausblickte.

Tonkas Schönheit war oft der Gegenstand des lebhaftesten Interesses, welches die ganze Männerwelt von Ullrichshausen beschäftigte. Wer die reiche Erbin wohl dereinst heimführen würde, beschäftigte jetzt schon die Neugier, da durfte ein Graf, ja ein Prinz sich glücklich schätzen, solch' ein herrliches Wesen zur Gattin zu erhalten.

Selbst ihr Onkel Franz hatte sie in letzter Zeit so ritterlich galant behandelt, wie nie zuvor. Er berührte nie des Vaters Tod, sondern suchte sie über das langsame Hinsterben der Mutter zu trösten und vorzubereiten, er hatte überhaupt eine seltsame Vorliebe für die Kinder seines Bruders seinen eigenen gegenüber — vielleicht weil er ein großer Verehrer der Schönheit war, und das Geschwisterpaar Gerhard und Tonka in der That zwei selten schöne Menschen waren.

Das fand auch Brand. Wenn er auch nicht viele Worte über Tonkas Schönheit machte, so sagten seine Blicke desto deutlicher seine Meinung. Zartgefühl war ihm überhaupt eine unverstandene Tugend geblieben, sonst hätte er, bei der unverhohlenen Abneigung des Mädchens gegen ihn, es leicht vermeiden können, ihr zu begegnen, er schien aber ein besonderes Gefallen daran zu finden, ihren Weg zu kreuzen.

Es war im späten Frühjahr. Der Flieder verstreute verschwenderisch den süßen Duft seiner blauen und weißen Dolden, Goldregen prangte dazwischen, die ersten Rosen brachen verschämt aus grüner Knospenhülle hervor — da traf Brand Tonka ganz allein in dem Häuschen Berkorns an. Er hatte im Casino gehört, daß Tonka regelmäßig jeden Nachmittag den Kranken Mann besuche, daß sie fast immer allein sei, da sie bei Berkorn oft längere Zeit verweilte und ihm aus der Bibel vorlas.

Der Mann der früheren Amme ihres Bruders war ein kluger und aufgeweckter Kopf, doch hatte er durch übermäßigen Genuß geistiger Getränke viel eingebüßt — seit dem Tode seiner Frau jedoch, die er trotz seines Lasters sehr geliebt und auch stets gut behandelt hatte, war merkwürdiger Weise ein plötzlicher Umschlag erfolgt, er, der maßlose Trinker, enthielt sich jeder Völlerei und lebte einsiedlerisch wie ein Mönch! Sobald die Arbeitsstunden vorüber waren, blieb er jedem Verkehr fern, weder Spott noch Verwunderung seiner Kameraden änderten etwas an dem Vorsatz dieser Besserung, es war als ob ein böser Geist von ihm gewichen sei. Jahrelange Gewöhnung aber führte eine Veränderung in seiner Gesundheit herbei, er wurde welk und schwach, fast ganz arbeitsunfähig und zuletzt bettlägerig. Aus allen diesen Gründen hatte man im Hause des Fabrikanten eingehendes Interesse für ihn, und Tonka selbst besuchte ihn täglich.

„Ich weiß es, Fräulein", sagte Berkorn ihr das erste Mal, es kommt davon, daß ich nicht mehr trinke — es wird auch wohl nun bald zu Ende gehen — aber wie Gott will — wenn ich nur so viel Zeit behalte, um meine Sünden zu bereuen. Nicht wahr, Fräulein, Gott zürnt nicht ewig, und wenn ich ihn so recht herzlich bitte, daß er meiner Frau und mir alle Sünden vergibt, so wird ihre arme Seele auch aus der Hölle erlöst werden."

„Aber, Berkorn, die gute sanfte Käthe ist gewiß in den Himmel gekommen, darüber seien Sie doch ruhig — die hat keinem Wurm ein Leides gethan."

„Ach, Fräulein, eben weil sie so gut war und so sanft, hat sie ein großes Unrecht geschehen lassen, sie fürchtete sich, aber sie hat es mir doch auf dem Todtenbett gestanden, was sie ihr ganzes Lebenlang gequält hat — und da hat mich's gepackt, Fräulein, und ich habe geschworen, nie wieder einen Tropfen zu trinken, damit ich nicht verrathe, was ich ihr gelobt habe zu verschweigen."

Und sein einziger Trost war, wenn das schöne Mädchen, „seine Heilige", sich an sein Leidensbett setzte und innig ihr Gebet mit dem seinigen vereinte.

An diesem lenzblühenden Nachmittage nun war Brand um die Stunde, wo er Tonka dort wußte, zu Berkorn eingetreten. Erheuchelte Theilnahme an dem Schicksal des Kranken waren seine Besuchsgründe. Da er keine Miene machte, bald wieder zu gehen, erhob Tonka sich, sagte dem Kranken noch ein paar gütige Worte und ging mit leichtem Kopfneigen an Brand vorüber. Aber kaum hatte sie den keinen Vorplatz, auf den die Hausthür mündete, erreicht, so stand Brand an ihrer Seite und hinderte mit leichter Handbewegung gegen die Klinke hin ihr Fortgehen.

„Sie beeilen sich, aus meiner Nähe zu kommen, mein Fräulein?" fragte er mit leichtem Aerger in der Stimme. „Habe ich Ihnen je etwas zu Leid gethan?"

Tonka mußte sich ehrlich gestehen, daß dies nie der Fall gewesen, ihre Antipathie ohne Gründe war, indeß sie wollte kein directes Eingestehen irgend einer Zusammengehörigkeit und entgegnete kalt und ganz gegen ihre Gewohnheit hochmüthig: „Dazu würden Sie schwerlich Gelegenheit haben — was haben wir mit einander zu thun?"

„Vielleicht mehr als Sie ahnen, mein verehrtes Fräulein Ullrich — — nein, ich muß Sie dringend bitten, mir einige Minuten Gehör zu schenken, wenn Sie nicht sowohl sich wie Ihren Angehörigen Unannehmlichkeiten bereiten wollen."

„Eine Drohung?" Tonka war empört.

„Wenn Sie eine Warnung für eine Drohung halten, so kann ich diesen Irrthum nur bedauern, denn gerade von Ihnen möchte ich richtig beurtheilt werden."

„Weshalb gerade von mir?" Sie stieß diese Worte unüberlegt, nur durch den Widerwillen geleitet, hastig hervor, ihre dunklen Augen glühten und sie zerknäulte die schwarzen Handschuhe in der geballten Faust.

(Fortsetzung folgt.)

— Selbstverrath. Diener: „Ich hatte keinen Brennspiritus mehr da, gnädiger Herr, und da hab' ich etwas von Ihrem Kognak genommen!" — Herr: „Doch nicht viel hoffentlich?" — Diener: „I bewahre — nur einen Schluck!"

Neues aus

Natur- und Heilkunde

Gegen zu frühes Aufstehen.

Eine Stimme, welche den Spätmorgen-Schlaf begünstigt.

Nicht alle Sprichwörter, welche hergebrachter Weise in scheuer Ehrfurcht stehen, so daß kein Kritiker, welcher auf die Vorurteile seiner Mitmenschen Rücksicht nehmen muß, sie auch nur mit einem schüchternen Fragezeichen zu streifen wagt, sind eines solchen Ansehens würdig. Dahin gehören auch diejenigen, welche das sehr frühe Aufstehen so überaus hoch verherrlichen. Ein Arzt orthodoxer Schule mit einem orthodoxen Publikum muß schon einigen Mut aufzubringen haben, um diese zwar nicht gerade grundlose, aber doch einseitige Verehrung etwas zu bemängeln.

Und doch läßt sich neuerdings folgender Protest eines solchen Aeskulapsjüngers vernehmen:

„Morgenstund' hat Gold im Mund", — das ist ganz schön in dem Sinne, daß es recht forderlich ist, die wichtigsten Tätigkeiten, so weit wie möglich, in den Vormittagsstunden zu verfolgen, während die Sonne noch im Aufsteigen ist. Aber etwas anderes ist es mit der Schwärmerei für ungewöhnlich frühes Aufstehen, entweder mit dem Sonnenaufgang selbst oder schon einige Zeit vor demselben. Dafür habe ich, offen gesagt, wenig übrig! Es ist ja wahr, daß sich eins nicht für alle schickt — um ein anderes Sprichwort zu zitieren — und mancher mag eine solche Gepflogenheit längere Zeit vorteilhaft für seinen eigenen Zustand gefunden haben. Mich kann jedenfalls niemand sehr früh aus dem Bett herausfoppen. Ich habe ein solches Leben wiederholt versucht, kann aber im allgemeinen nicht finden, daß es wohltätig ist, etwa um 3 Uhr morgens aufzuspringen und herumzukrauchen. Gerne überlasse ich dem Tagesgestirn um ein gutes Stück den Vortritt und stehe mich recht gut dabei.

Manche meiner Kollegen mögen sich ein bischen anders darüber äußern, das ist ja in ärztlichen Kreisen nichts so ungewöhnliches. Aber ich bin zu der festen Ueberzeugung gekommen, daß die Ansicht, es tue irgendwelchen Schaden, noch einen guten Teil des Morgens im Bette zu bleiben, nur ein törichtes Vorurteil ist! Es hat einige bedeutende und weise Menschen gegeben oder gibt solche noch, die kürzere oder längere Zeit Frühaufsteher waren; aber ich bestreite rundweg, daß ihre Zahl jemals so groß war, wie alte Fabeln uns glauben machen wollen. Vom hygienischen Standpunkt gibt es keinen einzigen stichhaltigen Einwand gegen das Spätmorgens-Aufstehen.

Natürlich hat diese Frage noch andere Seiten. Manche von uns müssen beruflich und im allgemeinen Interesse schon sehr früh morgens auf sein, auch wenn es stockfinster noch ist. Nachtarbeiter müssen vielleicht den ganzen Morgen und selbst noch einen Teil des Nachmittags zum Schlafen ausnutzen. Wenn aber manche der letzteren blaß aussehen und an Blutarmut leiden, so liegt dies nicht am Tagschlaf, sondern daran, daß sie die große Wohltat des Sonnenlichtes — welches besonders für die Bildung des Blut-Färbestoffes wesentlich ist — wenig oder gar nicht genießen! Gefangene zeigen ja dieselben Erscheinungen, auch wenn sie stets bei Nacht schlafen.

* * *

Biologische Hygiene.

Im Allgemeinen Beobachter regt Dr. Kleinschrod aus München die Einberufung eines biologischen Hygienekongresses an. Was unserem Volke bitterlich nottut, meinte er, sind nicht die technischen Mittel einer Hygiene, solche hat es in Masse und Menge, sondern der richtige biologische Geist, die wahren biologischen Grundsätze, diese Mittel auch zu gebrauchen. Hier sollte der Kongreß für biologische Hygiene den Hebel ansetzen, das Volk zum richtigen biologischen Denken zu erziehen. Nur wer die großen Wahrheiten des Lebens innerlich erlebt hat, lebt äußerlich danach. Und das Mittel dazu soll der biologische Grundsatz sein, der, angewendet, die biologischen Wahrheiten zu einem inneren Erlebnis macht. Was nützen dem Volke alle seine schönen und großen Bäder, wenn es sie nicht aufsucht? Was die Wälder, wenn es sie nicht gebraucht? Was der schönste Bergstock in der Ausstellung, wenn es ihn nicht in die Hand nimmt und damit wandert? Was alle Tabellen über die Schädlichkeit des Alkohols, wenn das deutsche Volk jährlich immer noch über 3000 Millionen Mark für Alkohol verausgabt? Was alle sexuellen Aufklärungen wenn es nicht sittlich lebt, wenn Prostitution und die doppelte Moral und die Geschlechtskrankheiten in einem Maße zunehmen, daß es bald eine Schande sein wird, ein Deutscher zu sein?

Der Kongreß für biologische Hygiene müßte im Wahrzeichen des praktisch biologischen Grundsatzes stehen. So dient er am ehesten der Wahrheit, dem Volke und dem Leben. Denn das Leben ist in letzter Linie doch nur ein praktisch zu lösendes Problem. Als Anregung empfiehlt Dr. Kleinschrod dem Kongreß die Aufstellung allgemeiner **Natur- u. Heilkunde, 20. Nov. 1918** biologischer praktischer Grundsätze, etwa beispielsweise folgende:

1. Eiweiß im Uebermaß genossen, ganz besonders der übermäßige Fleischgenuß, ist schädlich.

2. Das Pflanzeneiweiß ist zum allermindesten ebenso nützlich wie das Fleischeiweiß.

3. Die Nährsalze sind ebenso wichtige Nahrungsstoffe wie die organischen, weil alle materiellen Vorgänge im Lebendigen durch den Vorgang der Assimilation und Dessimilation oder des Abbaues und Wiederaufbaues der lebendigen Substanz erfolgen, ohne Nährsalze aber ein solcher Ab- und Aufbau unmöglich ist.

4. Die organischen Nahrungsstoffe machen die lebendige Substanz leistungsfähig, die Nährsalze widerstandsfähig.

5. Eine nährsalzarme lebendige Substanz zeigt eine große Neigung zu Erkrankungen.

6. Die Nahrung ist nur ein Mittel zur Stärkung und Kräftigung des Körpers. Was die Organe unmittelbar stärkt und kräftigt, ist die Arbeit und der richtige Gebrauch der Organe.

7. Die Krankheiten entstehen, wenn von innen heraus die Widerstandskraft des lebendigen Körpers gebrochen ist. Nur dann können die äußeren Krankheitsursachen, wie die Bakterien oder die klimatischen Einwirkungen oder andere ungünstige Lebensverhältnisse, den lebendigen Organismus erfolgreich angreifen.

8. Der Krankheitsvorgang ist bis zu einem gewissen Grade auch ein zweckmäßiger Vorgang, indem bestimmte Symptome auch gleichzeitig Bedingungen der Heilung sind oder eine Anpassung an unheilbare Krankheitszustände darstellen.

9. Zur Heilung der Krankheit ist auch die aktive Mitwirkung des Kranken notwendig.

10. Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen.

11. Aber auch umgekehrt gilt dieser Satz, nur dann kann der Körper gesund bleiben, wenn der Geist gesund ist, das heißt sittlich willensstark ist.

12. Die sittliche Willensstärkung, die Selbstüberwindung, die Selbstdisziplin, ist eine der Grundbedingungen, um das Nervensystem zu stärken und zu kräftigen und Krankheiten wie Neurasthenien, Hysterien zu verhindern.

13. Das Lebendige muß auch vom seelischen Standpunkt aus betrachtet werden, der chemische, physikalische und anatomische allein genügt nicht.

14. Durchaus falsch ist es, zu glauben, daß beim gesunden und normal entwickelten Menschen die sexuelle Abstinenz der Gesundheit schädlich sei.

15. Kranke Menschen sollen nicht heiraten.

16. Die Mutter soll ihr Kind selbst stillen.

17. Nichts schadet dem Keimplasma für die Vererbung mehr wie der Alkohol und syphilitische Erkrankungen.

Dieses sollen nur Beispiele sein. Es soll damit grundsätzlich noch nichts festgelegt werden. Solche Grundsätze zur Diskussion zu stellen, sie in einer bestimmten Formulierung dem Volke zu übermitteln, darin erblickt Dr. Kleinschrod eine der Hauptaufgaben des Kongresses für biologische Hygiene. Man sieht daraus, wie vielseitig und wie tief einschneidend in das soziale Leben der Kongreß für biologische Hygiene werden kann und wie er in der Tat nützlich und segenbringend wird wirken können.

* * *

Haigs harnsäurefreie Kost.

Der englische Arzt Dr. Haig führt nicht nur Gicht und Rheumatismus, sondern auch eine große Anzahl anderer Krankheiten auf die Ueberladung des Blutes mit Harnsäure zurück.

Nach ihm sind Fleischsuppen verboten, dagegen Obst- und Gemüsesuppen in kleinen Mengen gestattet. An Gemüsen erlaubt er Karotten, Wirsingkohl, Kraut, Kartoffeln, Rettiche, Kohlrabi, Sellerie, Blumenkohl, Grünkohl, Salate, kurzum alle Gemüse mit Ausnahme des Spargels und der reifen Hülsenfrüchte sowie der Pilze und der unreifen Tomaten. Ihre Zubereitung muß mittelst Dampftopfes oder in gut geschlossenen Töpfen ohne viel Flüssigkeit langsam, im eigenen Safte möglichst, geschehen. Gewürze jeglicher Art sind zu meiden, ebenso die Anwendung von Essig, an dessen Stelle Zitronensaft treten soll.

Obst jeglicher Art sowie der Genuß von Beerenfrüchten ist anzuraten. Außer unseren einheimischen Früchten kommen auch Datteln, Feigen, Paranüsse, Kokosnüsse, Bananen, Johannisbrot, Mandeln und Kastanien zum Genuß in Betracht. Namentlich Nüsse, Mandeln und Kastanien sollen reichlich gegessen werden, da sie sehr nahrhaft sind und gewissermaßen das Fleisch vertreten sollen. Als Ersatz für das Fleisch hat man Präparate aus Nüssen und Klebermehl fabrikmäßig herstellen lassen, die äußerst wohlschmeckend und nahrhaft sein sollen, aber geringe Haltbarkeit aufweisen. Fruchtmarmelade und eingelegte Früchte sind empfehlenswert.

An Getränken ist in erster Reihe die Milch, dann der Haferschleim, und als durchstillend die diversen Obstsäfte anzuraten. Tee, Kaffee und der bisher sehr bekömmlich gehaltene Kakao ist nach Haig ob der Förderung der Harnsäurebildung zu verwerfen.

Vermieden werden in der ganzen Diät auch die Eier; dagegen spielt der nahrhafte Reis eine Hauptrolle. Reis in jeder Fassen, als Mehlspeise und zum Gemüse als Beilage gereicht; er hebt tatsächlich den feinen Geschmack der Gemüse weit angenehmer hervor als die Kartoffel.

Wer sich eine harnsäurefreie Diät zurechtlegen will und den Mut zu gänzlicher Fleischentsagung nicht findet, vermeide zum mindesten das dunkle Fleisch, also Rindfleisch, Wild. Allerdings behaupten die modernen Aerzte, daß das ausgekochte Rindfleisch für Gichtkranke unschädlich ist, da die schädlichen Stoffe in die Suppe übergegangen sind, die ja verboten ist.

* * *

Der Essig als Genußmittel.

Essig verlangt im Küchenwesen eine so vorsichtige und geschickte Behandlung, daß man ihn den Händen unwissender Dienstboten gar nicht anvertrauen sollte, da es eine auf Erfahrung und genauer Sachkenntnis beruhende Kunst ist, denselben in rechtem Maße und passender Qualität zu verwenden. — Durch den Essig können wir zahlreichen Speisen erst das wirkliche Aroma, den vortrefflichen Geschmack und die Wohlbekömmlichkeit verleihen; wir können damit aber auch die besten Nährmittel so verunstalten, daß sie völlig in ihr Gegenteil umschlagen und dem Körper nicht im geringsten zuträglich sind.

Guter, natürlicher Essig ist an und für sich ein wirksames Mittel zur Unterstützung des Verdauungsprozesses; er befördert die Auflösung aller eiweiß- und stärkemehlhaltigen Nährstoffe und vermittelt deren Verbindung mit den Fetten. — Derselbe enthält außerdem noch ätherische und aromatische Bestandteile, durch welche er angenehm belebend auf das Blut einwirkt und die Ausscheidung verschiedener Unreinigkeiten aus demselben veranlaßt. — Geringer Essig dagegen kommt nicht zu einer Verbindung, sondern nur zu einer oberflächlichen Vermischung mit den Speisen, die Essigsäure gelangt bei ihm ins Blut und erzeugt bei längerem Gebrauch ernste Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Bleichsucht und selbst Lungenschwindsucht.

Aus diesem Grunde sollte der Verbrauch nur guter Essige für die Küche gerade zu einer Pflicht werden, da mit den geringwertigen Sorten eine Speise wohl sauer, niemals aber schmackhaft werden kann. So zeigen beispielsweise Früchte, die mit Weinessig angesetzt werden, nach Monaten ein ganz anderes Aussehen und besitzen einen viel feineren Geschmack, sowie eine größere Bekömmlichkeit als jene, die in gewöhnlichem Essig gelegen haben. Eine vorsichtige Hausfrau sollte deshalb nur wirklichen Weinessig erstehen, wenn er auch teuer ist, sie dient damit der Gesundheit ihrer Familie am besten.

* * *

Schleichendes Gift.

Ein Schlafzimmer, in dem auch nur zwei bis drei Personen bei verschlossenen Fenstern die Nacht verbringen, ist am Morgen mit Kohlensäure geschwängert — es wundern sich so manche Leute, daß sie morgens mit „eingenommenem" Kopf aufwachen und merken nicht, daß das von dem Schlafen in ungenügend erneuerter Luft kommt — nun denke man sich gar ein Zimmer, in dem eine ganze Familie wohnt, arbeitet, schläft, und in dem womöglich noch gekocht wird — im Winter wegen der Wärme, im Sommer wegen der Hitze und der Fliegen bei geschlossenen Fenstern! Daher rührt es zum großen Teil, daß die Frauen der unteren Stände so schnell verblühen, und nach der Geburt von einem bis zwei Kindern schon wie alte Frauen aussehen, noch dazu bleich und abgezehrt; ihre Männer sind wenigstens den Tag über in anderer Luft, sie aber halten sich mit geringen Unterbrechungen Tag und Nacht in dieser Atmosphäre auf, die man nicht besser bezeichnen kann, als mit dem Ausdruck: Schleichendes Gift! Ein altes Sprichwort sagt nicht umsonst: „Oeffnet die Fenster in Eurem Haus, so fliegen Apotheker und Arzt hinaus."

An jedem Tage denke wenigstens einmal darüber nach, was du verbessern könntest — an dir selbst und an deiner Arbeit

REPARATUREN
für
Oefen, Furnaces u. Dampfkessel
OMAHA STOVE REPAIR WORKS
1206-8 Douglas Str. Phone Tyler 20

William Sternberg
Deutscher Advokat
Zimmer 950—954, Omaha National Bank-Gebäude.
Tel. Douglas 962 Omaha, Nebr.

DR. F. J. SCHLEIER
Deutscher Arzt und Wundarzt
1140 First National Bank Gebäude, 16. und Farnam Str.
Officestunden: Von 11 bis 12 vormittags und 2 bis 5 nachmittags.
Office Telephon: Douglas 4308.
Wohnung: Harney 4918.
Wohnungs-Telephon: Harney 6173.

Klassifizierte Anzeigen!

Verlangt—Weiblich.

Verlangt—Eine ältere Frau zur Führung des Haushalts in einer aus einem Mann und zwei Knaben bestehenden Familie. Falls es nicht möglich, dauernd Stellung zu nehmen, dann würde es genügen, die Zimmer am Nachmittag aufzuräumen und das Abendessen zu kochen. Guter Lohn. John Krage, 213 Süd 16. Straße. tf

Geld zu verleihen.

Geld geliehen auf Liberty Bonds; solche gekauft und umgetauscht. — John R. Frenzer, 15. & Dodge Str., Omaha, Neb. 1-20-19

Bargain.

Haus mit 6 Zimmer, ganz modern, billig zu verkaufen. Preis $1,800. Ebenso eine Ecklot, 66 bei 150, nahe der St. Joseph Kirche, für $700, Näheres zu erfahren bei Melchior Leis & Son, 2215 Süd 16. Straße. Tel. Doug. 3555. 12-27-18

Zu kaufen gewünscht.

Liberty Bonds für Bar. Kein Warten. Ebenso Quittungen oder Kontrakte für Liberty Bonds, auf die Anzahlungen gemacht worden sind.

Zimmer 319 McCague Bldg. Südseite vom Elevator.

12-25-19

Liberty Bonds! Liberty Bonds!

Wir zahlen Ihnen blankes bares Geld für Ihre Freiheits Anleihen, Kriegs Sparmarken, und teilweise gemachten Zahlungen. Leute von außerhalb der Stadt können ihre Bonds in registrierten Briefen oder per Expreß einsenden. Alle Geschäfte Vertrauenssache. Lewis & Co., 411 McCague Bldg., 15. und Dodge Str., Omaha. 12-26-18

Liberty Bonds werden gekauft.

von einem Privatmann, der fremd in Omaha ist und bar bezahlt. Kauft auch Quittungen für Bonds, die erst teilweise bezahlt sind. Keine Oeffentlichkeit. Strengste Diskretion. Geld wartet. Kommt heute. Zimmer 542 Securities Bldg., Ecke 16. und Farnam Straße. Telephon: Harney 5215 für Privat-Unterredung. 1-1-19

Liberty Bonds.

Privatmann bezahlt bar für Liberty Bonds; kauft auch Quittungen für Bonds, die teilweise bezahlt sind; alles Geschäft vertraulich. 300 McCague Bldg., 15. und Dodge Straße. 1-19-19

Vermeidet die Flu

beim Gebrauch des Waconda Springs Mineral Wasser, als allgemeines Reinigungsmittel des Körpers, Nasenduisch und Gurgeln. Das beste Gesundheits Wasser im Lande. Versandt durch Sanitarium, Waconda Springs, Kansas. 1-6-19

Land-Agenten verlangt.

Agenten verlangt für Land Verkauf. Gute Kommission. 721 First Natl. Bank Bldg., Omaha, Neb. tf.

Kost und Logis.

Das preiswürdigste Essen bei Peter Rump. Deutsche Küche. 1508 Dodge Straße. 2 Stock tf

Geprüfte Hebamme

Frau A. Sziegvarg, 1822 Clark Straße. Tel. Web. 1579. 1-28-19

Glück bringende Trauringe bei Brodegaards, 16. und Douglas Str.

Elektrisches.

Gebrauchte elektrische Motoren.— Tel. Douglas 2019. Le Bron & Gray, 116 Süd 13. Str.

Advokaten.

H. Fischer, deutscher Rechtsanwalt und Notar. Grundakte geprüft. Zimmer 1418 First National Bank Building.