Der Herr im Hause

Ein indischer Fastnachtsscherz

von Richard Zoozmann.

Eine Frau beherrschen wollen, ist Torheit. Aber sie zu regieren verstehen, das ist die Kunst in der Ehe!

Hari, ein junger Inder, war seit einem Vierteljahre glücklicher Besitzer einer reizenden entzückenden Frau; aber er mußte doch erkennen, daß er stark unter dem niedlichen Seidenpantöffelchen seiner allerliebsten Tschanda stand — und das behagte ihm wenig. Deshalb ging er eines schönen Tages zu seinem in der Nähe wohnenden Vater, der als Weiser bekannt war (alle alten Inder sind Weise) und beklagte sich über Tschanda. Der Vater sagte: „Lieber Hari, du willst jetzt eine längere Reise unternehmen, n...t wahr?" —

„Woher weißt du?" unterbrach ihn verwundert der Sohn.

„Ich weiß es, und das genüge dir!" (Indische Väter wissen immer alles, sonst wären sie nicht weise.) Der alte Weißalles fuhr also fort: „Nimm dir hundert Hühner auf die Reise mit und spanne zwei Rosse vor deinen Wagen anstatt des einen, das dir sonst genügen würde. Wo du auf deinen Fahrten nur eine Frau antriffst, die das Regiment im Hause führt, so gib ihr ein Huhn. Trifft du aber einen Mann, der Herr im Hause ist, so gib ihm eines deiner beiden Pferde."

Hari, der folgsame Sohn und Ehemann, zog nun dahin durch Dörfer und Flecken und hatte seinen Hühnervorrat glücklich bis auf ein einziges vergeben. Als er sich nun gar betrübt auf den Heimweg machte, nötigte ihn ein plötzlich einfallendes Gewitter, kurz vor seinem Ziel in der Hütte eines jungen Ehepaares längere Zeit zu verweilen. Aus dem Tun und Gebaren seiner freundlichen Wirtsleute schien ihm eitel Eintracht und Frieden zu sprechen, und nicht nur dies, sondern die Frau sah ihrem Mann alles von den Augen ab und fügte sich jedem seiner Wünsche mit größter Bereitwilligkeit.

„Du bist hier wohl der Herr im Hause?" fragte der junge Reisende.

„Freilich wohl! Wer anders sollte es sein?" war die etwas erstaunte Antwort des Mannes, dem die junge Frau ebenso eifrig beipflichtete, indem sie lächelnd hinzusetzte: „In jedem Hause wo es recht und ordnungsliebend zugeht, ist doch der Mann der Herr!" Und die junge Frau lächelte wieder. Wenn Hari nun schon so weise gewesen wäre wie sein weiser Vater, so hätte er gewußt, daß, wenn Frauen lächeln, der Mann in der Regel nichts zu lachen hat. Aber er wußte dies nicht, hielt die Sache für ausgemacht und sagte zu dem Manne: „Du kannst dir eins von meinen Pferden wählen: ich mache es dir zum Geschenk."

„Dann bin ich so frei und nehme den Braunen", sagte der Mann. Aber da zog die junge Frau ihren Gatten beiseite und flüsterte eine Weile mit ihm, worauf er sagte: „Ich denke, ich wähle doch lieber den Rappen!"

„Nichts da!" unterbrach ihn der junge Inder, dem plötzlich die Augen aufgingen. „Das Pferd behalte ich, aber deine Frau bekommt mein letztes Huhn, und Brahma segne euch!"

—⊙—

Ratschläge und Winke

Pflege der Ohren.

1. Bewahre die Ohren vor starken Erschütterungen. (Schlage nicht dagegen! Schreie nicht hinein!) 2. Bohre nie mit einem spitzen Gegenstande, wie Feder, Stricknadel, Zahnstocher usw., in den Ohren und stecke keinen festen Körper wie Bohnen, Erbsen usw. hinein. 3. In das Ohr gedrungene Fremdkörper dürfen nur durch Ausspritzen mit lauwarmem Wasser entfernt werden. Am besten ist es jedoch in solchem Falle, zum Arzt zu gehen. 4. Dringt ein Insekt in das Ohr, so neige den Kopf nach der entgegengesetzten Seite und träufle so lange Oel in den betreffenden Gehörgang, bis das Tier getötet ist. Viel Kopfschmerzen bereitet den jungen Müttern die Ohrenreinigung der kleinen Kinder. Jede Mutter, welche selbst das Waschen und Ankleiden der Kinder besorgt weiß, wie schwer die doch so nötige Reinigung der kleinen Ohren ist. Man muß dabei mit größter Vorsicht zu Werke gehen, nicht allein, um den Kleinen keinen Schmerz zu bereiten, sondern hauptsächlich, weil die Reinigung nicht gefahrlos ist. Man nehme einen weichen Rasierpinsel, seife denselben ein und man kann nun leicht und bequem das ganze Ohr ohne Nachteile oder Schmerz gründlich reinigen. Nachdem man dann die Seife mittels eines Schwammes entfernt hat, trocknet man das Ohr mit einem kleinen weichen Leinwandröllchen aus.

Bei der Behandlung wertvoller Teppiche,

wird meistens der Fehler begangen, sie gleich vom ersten Tage der Ingebrauchnahme an mit scharfen Besen zu kehren. Das ist grundfalsch, denn hierdurch wird die Wolle zerrissen, zerzaust und binnen kurzer Zeit werden durch Abkehren des Materials diese kostbaren Teppiche völlig ruiniert. Die allein richtige Behandlungsweise ist folgende: Während der ersten drei Wochen werden die durch das Betreten sich bildenden Wollflocken durch tägliches Kehren mit einem gewöhnlichen Borstbesen entfernt. Wenn nötig, ist eine Nachlese mit der Hand vorzunehmen. Durch drei bis vierwöchentlichen Gebrauch werden die Wollschlingen (Knoten) festgetreten, die Wollfaser hat Zeit, sich zu beruhigen und das Flockenbilden wird nach und nach fast gänzlich aufhören. Das tägliche Kehren mit einem Borstbesen wird fortgesetzt, und jetzt wird ein- oder zweimal wöchentliches Kehren des Teppichs mit einem Rutenbesen zu empfehlen sein. Dieses hat aber nie gegen, sondern stets „mit dem Strich" zu geschehen. Alle sechs bis acht Wochen ist der, am besten über eine Stange zu hängende Teppich, auf der Rückseite kräftig zu klopfen und nachher auf der Rück- und Vorderseite tüchtig abzukehren.

Zinngeschirr zu reinigen.

Um Zinngeschirr schnell blank zu machen, bediene man sich der sogenannten Katzenwedel, auch Zinnkraut genannt, welches im Herbst überall in stillen Wassergräben, Sümpfen, auf sandigen, mageren Wiesen, auch auf den Aeckern, massenhaft zu finden ist. Dasselbe wird getrocknet und kann dann das ganze Jahr benutzt werden. Man nehme warmes Wasser mit etwas Soda und putzt darin das Geschirr mit einem kleinen Büschel Zinnkraut. Die in dem Kraut enthaltene Kieselsäure bewirkt in kürzester Zeit, ohne daß man sich besonders anzustrengen braucht, den schönsten Glanz.

Erfrorene Aepfel nützlich zu verwerten.

Nicht selten kommt es vor, daß im Winter bei strenger Kälte die Aepfel erfrieren. Man hält sie in solchen Fällen zum größten Teil für verloren und wirft sie fort. Wir begehen damit einen Fehler; denn die erfrorenen Aepfel lassen sich immerhin noch gut verwenden, indem man sie einmacht. Man taut sie auf, kocht sie unter Zusatz von Wasser und Zucker, rührt sie durch ein Sieb und füllt das Mus heiß in einen reinen Steintopf. Darauf gießt man geschmolzenes Fett über das Mus, sodaß es dasselbe einen Zentimeter hoch bedeckt. Wenn der Topf nunmehr luftdicht verschlossen wird, so hält sich das Mus bis in den Hochsommer hinein.

M. G.

Seidene Wäsche zu waschen.

Man breitet den Seidenstoff auf einen reinen Tisch, seift einen wollenen Lappen gut ein, wende lauwarmes Wasser an und streiche den Stoff immer nach ein und derselben Richtung. Ist der Schmutz entfernt, so beseitigt man die Seife mit einem Schwamm und kaltem Wasser. Der Stoff muß auf beiden Seiten gewaschen werden. Erst dann spült man denselben im kalten Wasser und lasse ihn ausgebreitet im Schatten trocknen. Schwarze oder blaue Seide wird am besten noch einmal mit Branntwein abgerieben und abermals getrocknet. Zum Bügeln bedient man sich eines nur halbwarmen Eisens und legt Papier zwischen Stoff und Bügeleisen. So behandelt sieht die Seide dann wieder wie neu aus.

—⊙—

Aus dem Engen und Weiten

Charleston auf allen Vieren.

Nicht unerhebliches Aufsehen erregte kürzlich ein Vortrag des Grafen Thun-Hohenstein über künstlerische Bewegungskunst in Wien. Graf Thun-Hohenstein ist der Apostel des richtigen Gehens, der Fanatiker der Religion des Körpers. Er predigt, daß nicht der Geist den Körper regiere, sondern umgekehrt. „Zeige mir, wie du gehst, nur ich werde dir sagen, wes Geistes Kind du bist" — wäre nach seiner Meinung der alte Satz zu korrigieren. Als unbedingte Notwendigkeit erachtet er eine „Schuhreform" und bezeichnet den Holzpantoffel als die gesündeste und zweckdienlichste Fußbekleidung. Ferner hatte er einen kleinen Affen bei sich, ein richtiggehendes Aeffchen — nicht mit einem Rausch-Affen zu verwechseln. Der Affe war das praktische Werkzeug seiner theoretischen Darlegungen. Zu seiner Ueberraschung hörte man, daß die Tiere beim Gehen eine diagonale Technik entwickeln, daß dieses diagonale System vier Stützpunkte ergibt, die das Gleichgewicht schaffen, ja, daß man seinen Sturz, wenn man einmal auf die Nase fallen will, „organisch beherrschen muß". Die amerikanischen Tänze seien daher nichts weiter als tierische Gymnastik. Er behauptete, daß die Schritte des Charleston tierischen Vorbildern entnommen seien. An seinem Affen zeigte er die Lernenkungen der absonderlichen neuen Modetanzes, der nach seiner Meinung auf allen Vieren getanzt werden müßte. Es möge dem Grafen Thun-Hohenstein anheimgestellt sein, seinem Aeffchen einen Affen-Charleston-Tanz abzulauschen und populär zu machen. Anhänger wird er sicherlich finden!

Romulus und Remus von Kalkutta.

Eine vornehme Jagdgesellschaft, die kürzlich in der Nähe von Kalkutta pirschte, hatte ein seltenes Abenteuer. In der Nähe einer Höhle glaubten die Jäger das Wimmern eines Kindes gehört zu haben. Sie folgten der Stimme und drangen in die Höhle ein. Zu ihrem Entsetzen sahen sie sich einer Wölfin mit Jungen gegenüber, mit denen zwei nackte Kinder spielten. Die angriffslustige Bestie wurde sofort niedergeknallt. Offenbar erschreckt verkrochen sich die Kinder auf allen Vieren in eine Ecke. Das eine der Kinder mochte etwa sieben, das andere drei Jahre alt sein. Die Jäger nahmen die Kinder mit und übergaben sie christlichen Missionaren, die sich nun bemühen, aus diesen vertierten Wesen wieder Menschen zu machen. Keines der Kinder kann sprechen, sie können auch nicht aufrecht gehen. In den ersten Tagen wollten sie nur rohes Fleisch essen. Es kostet viel Mühe, ihnen beizubringen, eine andere Nahrung zu sich zu nehmen.

Der englische Hof gegen Bubikopffrisuren.

Es ist bezeichnend für die konservative Gesinnung der führenden englischen Gesellschaft daß sie der Bubikopfmode keinen Eingang am Hofe gestattet hat. Nach Angaben des „Manchester Guardian" ist vor allem König Georg ein scharfer Gegner dieser Mode, während Königin Mary, obwohl sie das gebobbte Haar als unschön empfindet, die praktischen Vorteile dieser Haartracht keineswegs verkennt. Der Widerstand des Königs in dieser Frage geht sogar so weit, daß er sämtlichen Damen bei Hofe untersagt hat, sich die Haare schneiden zu lassen. Man kann sich vorstellen, wie untröstlich manche hoffähige englische Dame über dieses strenge Verbot ist und nur zu gern — gemäß ihrer ureigensten Evanatur — zur harmlosen List ihre Zuflucht nimmt, bei Hoffesten den mißkreditierten Bubenkopf mit einer künstlerischen Haarfrisur zu verdecken. Und auch die Londoner Friseure erhoffen von Tag zu Tag einen Umschwung in der Sinnesart des zäh an Ueberlieferungen hängenden Hofes.

—⊙—

Büchertisch

Das Konfirmationskleid. Eines der schwierigsten Kapitel im Bereich der Jungmädchengewandung ist das des Einsegnungskleides. Was werden an dieses Kleid nicht für viele berechtigte Anforderungen gestellt! Es soll feierlich aber nicht traurig, ernsthaft aber nicht alt wirken. Auf Material und Schnitt kommt also alles an! Das **Daheim (63. Jahrg. Nr. 19)** schreibt dazu: „Samt, Seide, und feine Wollstoffe stehen zur Verfügung. Samt läßt gerade bei schlichter Machart seine warme Schönheit zutage treten. Ein Samtkleid kann später, von den geschickten Händen der Mutter leicht verändert — etwa durch einen Spitzen- oder Seidenkragen oder durch bunte Wollstickerei — noch jahrelang nach der Konfirmation als Festkleid getragen werden. Auch eine gute Seide überdauert manchen Sturm und zwar ist außer Chinakrepp, Taft sehr geeignet. Man wird für letzteren Stoff eine lose, stilkleidähnliche Form wählen. Wo aber Samt und Seide als zu üppig gelten, tritt der feine Wollstoff — Gabardine, Popeline, Rips — in seine Rechte Er muß jedoch von gediegener Beschaffenheit sein, um nicht grau zu schimmern und dadurch dürftig zu wirken. Sehr hübsch macht sich bei Wollstoff immer ein ganz oder teilweise plissierter Rock."

Verantwortlich: H. Semmelmann, Altena.
Druck und Verlag: P. A. Sanz, Altena.

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 6 — Altena, den 8. Februar — 1927

Was jeder von den Vitaminen wissen muß

Von Univ.-Professor Hofrat Dr. Müller-Lenhartz, Leipzig.

Wir wissen, daß eine Ernährung, die nur Bedacht nimmt auf die Zufuhr der notwendigen Menge von Kalorien, sehr unvollkommen sein kann, auch solche, die nur die notwendigen Nährstoffe berücksichtigt: Eiweiß- oder stickstoffhaltige Stoffe, Kohlehydrate und Fett oder stickstofffreie Stoffe, ferner Mineralstoffe und Wasser.

In den letzten zwei Jahrzehnten sind wir zu der Erfahrung durchgedrungen, daß eine Ernährung mit genügenden Mengen von Eiweiß, Kohlehydraten, Fett und Mineralstoffen sehr unvollkommen sein kann, wenn nicht zugleich auch noch andere Stoffe mit aufgenommen werden, die zum Leben notwendig sind und die wir deshalb Vitamine nennen. Die Zusammensetzung dieser Stoffe kennen wir noch nicht, nur ihre Wirkungen, die durch den Tierversuch festgestellt sind. Amerikanische und auch holländische Forscher haben hervorragenden Anteil an der Vitaminforschung, mit der man sich seit vielen Jahren auch in Deutschland beschäftigt. Die Tierversuche haben beim Menschen bestätigt, daß durch eine einseitige Ernährung, einen Mangel an Zufuhr von Vitaminen, die gewissen Nahrungsmitteln eigen sind, schwere Störungen der Lebensfunktionen auftreten und besondere Krankheiten hervorgerufen werden können, die wir Foitaminosen nennen. Wahrscheinlich kann der tierische Organismus keine oder nur in geringem Maße Vitamine bilden, diese Aufgabe erfüllt in erster Linie die grüne Pflanze. Wir nehmen an, daß Blattgrün und Sonnenlicht bei der Bildung der Vitamine zusammen arbeiten. Also grüne Pflanzennahrung ist vitaminreich, und daher übt eine solche Nahrung auf Mensch und Tier einen so spezifischen und günstigen Einfluß aus. Je mehr Sonne das Futter (Wiese und Weide) erhalten hat, desto besser wirkt es. Der Grund eines ungenügenden Futtereffektes des Grünfutters in diesem Jahre ist außer im Wasserreichtum des Futters im Mangel an Sonnenlicht zu suchen, dessen Dauer verhältnismäßig gering war. Vitamine im Tierkörper und seinen Produkten (Milch, Butter) stammen also aus pflanzlicher Nahrung, so auch die wertvollen Vitamine des Lebertrans, der für Mensch und Tier große Bedeutung hat. Der beste Lebertran stammt aus der Leber des Dorsches oder Kabliaus, der sich von Krustentieren ernährt, denen kleinere Krustier als Nahrung dienen, die sich von grünen, vitaminreichen Seepflanzen ernähren.

Wir unterscheiden in der Hauptsache vier verschieden wirkende Vitamingruppen, und zwar Vitamin A, B, C, D.

Vitamin A ist fettlöslich, sein Fehlen in der Nahrung führt zum Stillstand des Wachstums, weiter zu einer bis zur Erblindung sich steigernden Augenerkrankung, Keratomalazie oder Xerophthalmie genannt, ferner zum Mangel an Widerstandsfähigkeit gegen Infektionskrankheiten, Störungen der Fortpflanzungs- und Stillfähigkeit, Schädigung der Nachkommen usw. Dieses antixerophthalmische Vitamin A finden wir besonders im Milchfett (Milch, Butter). „Mehr Milch" heißt es heute von allen Seiten, und das mit Recht! Mehr Milch für den Kopf- und Handarbeiter, den Kranken und Schwachen, die stillende Mutter und die heranwachsende Jugend.

Je mehr Grünfutter die Milchkuh erhält, desto A-vitaminreicher ist Milch und Butter. Gutes Heu und Silofutter wirken hier ebenfalls günstig. Das Vitamin A kommt weiter vor im Lebertran, im Eigelb, im Rinderfett, im Fette der Seefische, im Gehirn, in Leber, Niere Herz, vornehmlich auch in den grauen Gemüsen, Kohl, Steckrüben, Möhren und Tomaten und im grünen Salat. Der Spinat enthält sämtliche Vitamine in so großen Mengen, daß ihm nur noch Tomate, grüne Zitrone und der Klee ebenbürtig sind. Der Spinat verdient noch größere Beachtung als bisher, zumal er auch nach seinem Gehalt an Eisen an erster Stelle von allen Nahrungsmitteln steht; er wird hierin nur von Rettich, Kohlrabi und Sauerampfer übertroffen.

Das wasserlösliche Vitamin B ist das antineuritische, weil es die Funktion des Zentralnervensystems günstig beeinflußt. Sein Mangel in der Nahrung ruft nervöse Symptome, wie Unsicherheit in den Bewegungen, Lähmungen u. a. m. hervor. Auf das Fehlen dieses Vitamins in der Nahrung ist auch die Beriberikrankheit zurückzuführen, die bei den Völkern häufig auftritt, die sich hauptsächlich von geschältem Reis ernähren. Das Vitamin B ist außer im Keimling unmittelbar unter dem Fruchtgehäuschen gelegt, in der das Reiskorn eingebettet ist. Mit der Verarbeitung des Reiskorns (Polieren) geht das Vitamin mit der Kleie ab. Aehnlich liegen die Verhältnisse bei den anderen Getreidearten, dem Roggen und Weizen. Kleiearmes, also wenig ausgemahlenes Mehl ist arm an Vitamin B, so besonders das feine Weizenmehl. Das ganze Korn vom Weizen, Hafer, Gerste, Roggen ist reich an B, aber fast frei von A- und C-Vitaminen, arm weiter an hochwertigen Eiweißstoffen und Mineralstoffen, besonders an Kalk. Sodann zeigen diese Samen einen Säureüberschuß, der, wie bei Fleischnahrung, einen sauer reagierenden Harn ergibt, ein Umstand, durch den Störungen der Gesundheit hervorgerufen werden. Gemischte Kost, reich an Gemüsen, Salaten und Früchten, Eiern, Milch und Butter sind hier ausgleichend wirkend.

Die Ernährung mit Roggenbrot, besonders grobem, ist der mit Weizengebäck vorzuziehen denn sie ist, wie gezeigt, vitaminreicher, und der Verdauung zuträglicher. Die letzten Jahre zeigen leider eine Zunahme im Verbrauch von Weizenmehl, während man aus Gründen der Gesundheit das grobe Roggenbrot als Volksnahrung wählen sollte, für den schwachen Magen ist ja das Weizenbrot da.

Das B-Vitamin findet sich nicht nur in den Getreidekörnern, sondern ist im Pflanzen- und Tierreich verbreitet: in den grünen Blättern, im Keimling, in Leber, Nieren, Gehirn, Geschlechtszellen. Reichlich ist es auch in der Milch enthalten, im Ei, im grünen Gemüse, in der Tomate und manchen Früchten, konzentriert in der Bierhefe.

Das C-Vitamin kommt in allen pflanzlichen und tierischen Geweben vor, im Keimling, in Gemüse, Salat, Rüben, Kartoffeln, in Obst, in der Zwiebel, im Fleisch, in Leber, Niere, Gehirn. Hohen C-Vitamingehalt haben Apfelsinen und Zitrone, frei davon sind die Getreidearten.

Eine Zerstörung der Vitamine, besonders des C-Vitamins, geht vor sich durch den Trocknungsprozeß, chemische Einflüsse (Soda) und Luftsauerstoff, sowie durch Hitze. Aus diesem Grunde sind Büchsenkonserven, getrocknete Fische, Dosenmilch vitaminarm. Die Hausfrau bevorzugt meist die ausländische Dosenmilch, die sie aus Gründen der Bequemlichkeit noch vielfach verwendet. Diese Milch ist viel zu teuer und wegen ihrer hohen Erhitzung mangelhaft. Die Milch ist die wichtigste Nahrung enthält Vitamin A, B und C und muß von einwandfreier Quelle bezogen werden und einwandfrei sein.

Von großer Bedeutung für den Menschen, besonders in der Jugend, ist das D-Vitamin, auch antirachitisches Vitamin genannt, das häufig mit dem A-Vitamin zusammen vorkommt. Wie Mangel an A-Vitaminen zur Xerophthalmie führen kann, so bewirkt das Fehlen von D-Vitaminen in der Nahrung die Rachitis bei dem Kinde, englische Krankheit genannt. Sehr interessant ist nun die Feststellung, daß das D-Vitamin durch die ultravioletten Strahlen des Sonnenlichtes aus einer Substanz im Körper, dem Cholesterin, gebildet werden kann. Das Sonnenlicht ist besonders im Sommer und im höheren Klima reich an ultravioletten Strahlen, und so sind die überraschenden Heilerfolge durch Sonnenbäder zu erklären, an deren Stelle vielfach die Bestrahlung mit künstlicher Höhensonne tritt. Dieses antirachitische Vitamin D scheint eine große Rolle bei der Ablagerung des Kalkes in den Knochen zu spielen, und bei ungenügendem Gehalt der Nahrung an Kalk und Phosphor die englische Krankheit des Kindes zu verhüten oder zu heilen. Das Vitamin D kann durch Bestrahlung mit ultravioletten Licht nicht allein im tierischen, sondern auch im pflanzlichen Organismus erzeugt werden, so im Grünfutter der Haustiere, worauf schon hingewiesen wurde. Die Lehre, die wir aus diesen Darlegungen ziehen können: Aufenthalt im Freien, in der Sonne, Licht und Luft in der Wohnung, Ernährung mit grünen Gemüsen und Salaten. Für das Vieh gilt die Weide! Das D-Vitamin kommt demnach in vielen grünen Pflanzen, in der Butter und auch im Lebertran vor, der aber kontrolliert sein muß.

Aus allen Darlegungen geht hervor, daß wir uns vor Vitaminmangel schützen können, wenn wir gemischte Kost zu uns nehmen, also eine einseitige Ernährung vermeiden.

—⊙—

Kleidung und Charakter der Frau

Von Otto Wedemeyer.

Eine Kleidung kann in zweifacher Bedeutung geschmackvoll sein. Einmal können ihre einzelnen Teile — von der Farbe und dem Schnitt des Stoffes bis zum Schmuck oder der Blume — untereinander harmonieren. Eine solch sorgsam abgestimmte Toilette wirkt im Schwarzen verführerisch. Frau N. kauft sie und überrascht damit ihren Gatten. Der versteht etwas von Kleidung. Da er aber auch für die Art seiner Frau Verständnis hat, kann er ihr eine Enttäuschung nicht ersparen. Das Kleid an sich, sagte er, sei gewiß schön, nur passe es nicht zu ihr. Ihre Eigenart verlange etwas anderes. Hiermit weist der Mann auf die zweite höhere Bedeutung des Geschmackes in Kleiderfragen hin, auf die Uebereinstimmung des Kleides mit dem Charakter oder dem Typ der Frau, die es trägt. Es ist schon nicht leicht, eine Toilette ohne Rücksicht auf die künftige Trägerin bis zum letzten harmonisch zu gestalten. Es gehören Farbensinn und Formgefühl dazu. Die passende Kleidung für eine bestimmte Frau zu schaffen, verlangt aber noch die Eigenart dieser instinktiv erfassen zu können. Ein Mensch, der hervorragend schneidert oder komponiert, wie man in Paris sagt, ist noch kein Kleiderkünstler im höheren Sinne, so hervorragend einzelne Modelle auch ausfallen mögen. Man kann auch keine vollendeten Buchbände schaffen, wenn man nicht weiß, welcher Inhalt eingebunden werden soll. Lyrische Gedichte verlangen ein anderes Kleid als Kochbücher für die bürgerliche Küche, Schulbücher ein anderes als erotische Märchen. So ists auch mit den Frauen. Vom Alter, dem Teint und der Hautfarbe wollen wir hier ganz absehen. Darüber gibts beinahe konventionelle Vorschriften. Daß z. B. blonde Frauen die negativen Farben, blau, grün und lila bevorzugen, dunklen Haaren die positiven gelb und rot, gut stehen, weiß man ungefähr. Auch Alter und Jugend kennen ihre Farben. Wenn manche ältere Dame sich als Ausnehme von der Regel auch lebhaftere Farben gestatten kann, so entspricht das ihrer besonderen Art, der sie Rechnung tragen darf und soll.

Die Berücksichtigung des Frauentyps in der Bekleidungskunst ist noch etwas Neues, was nur Kleider-Kunstwerkstätten pflegen und Frauen mit gutem Geschmack, die von sich aus

Nr. 33

Mini

Mehr a
französische
aufgenomm
Riviera.
nischen Schi
aus verstan
Stresemann
Freundschaft
schluß des
kann, daß
ten überfüh
politisch
bahnung be
Die innerpo
dann die R
sich bald ge
dringlich
mit dem ita

Die W
Italieni
Gestaltung
dern, ist je
wieder
Mussolini
ten, bei de
wird, dem
keitsbef
weiteres fe
dringlich
Aussprache
jahre immer
getrieben w
schaft mit
schwankt
zu finden.

Die
eine Neuo
Ententestad
sich bisher
grundsätzlich
Schütze der
ganz auf
die Verrun
hervorgerufe
Bedeutung.
manns aus
seine eigene
können. Für
fassung der
auch bes
enger ge
heit im Völ
fälligkeiten
hoff der D
auf, daß
berufung
wahrma
sich bei
schon
französischen
aber man
an der Kon
Einflusses
land und
mann jede
Deutschland
zusammenh
sämtliche
beteiligen.
nächsten W
gen in d
Herbst von
in die F
durch die
ten der
ist.

Reichsm
Deutsche
treffen.

Talfahrt

Skizze von Rolf Römer

Eigentlich hatte sie Medizinerin werden wollen; als ihr das Schicksal aber den Vater so früh, schon raubte, war sie gezwungen gewesen sich als Pflegerin an einer Kinderklinik auszubilden, wo sie von ihren kleinen Patienten vergöttert wurde. Aus Schwester Margits Hand schluckten sie die bittersten Tropfen, und ohne ihre Hilfe schien Professor Holzschnitzer überhaupt keine Operation mehr denkbar.

„Wehe Ihnen, wenn Sie einmal heiraten!" drohte er, so daß sie verwirrt unter ihrem strengen Schwesternhäubchen errötete; aber sie versicherte ernsthaft, nie solche Torheit zu begehen. —

Der Professor hatte sie wohl besonders väterlich ins Herz geschlossen, und so zählte sie auch zu den Feiernden an seinem sechzigsten Geburtstag. Doktor Nachbaur, der Neuling an der Kinderklinik, nahm sich dabei mit auffallendem Eifer der anmutigen Pflegeschwester an.

„Auf ein freundschaftliches Zusammenarbeiten!" sagte er und hob ihr den geschliffenen Weinkelch entgegen. „Oder erstreckt sich Ihre Männerfeindschaft sogar aufs Gläserläuten?"

„Ich bin gar nicht so männerfeindlich."

„Sondern?"

„Vielleicht mir selbst genug!"

„Selig, wer sich vor der Welt ohne Haß verschließt, einen Freund am Busen hält und mit dem gemeßt — —" mahnte er.

„Das hat Goethe bestimmt nicht für mich gedichtet!"

„Und ich wette, daß Sie es dennoch bald einmal probieren werden!"

„Wie müßte denn das arme Opfer aussehen?" lachte sie, sich hinter lustigem Spott verschanzend.

„Na, so ungefähr wie ich," schlug der Doktor unverfroren vor.

„Bescheidenheit scheint kein Geburtsfehler bei Ihnen zu sein!"

„Längst geheilt!" gab er zu. „Also gilt die Wette?" Siegesgewiß schlug sie ein.

„Und einen Kuß kriege ich obendrein, wenn ich die Beweise erbringe."

„Da können Sie alt und grau drüber werden."

„Abwarten —!"

Natürlich wurde ein Katenbummel verabredet. — „Aber irgendwo hinauf, Kinder, in Schnee und Sonne!" schlug einer vor, und zu zweit einigte man sich auf die Weißkopfdohle.

„Mit Bretteln und Rodeln!" bestimmte Doktor Nachbaur. „Sie tun doch auch mit, Schwester Margit?" — „Ich bin nicht sportstüchtig als Großstadtkind!" — „So wird Sie meine Schwester mit auf die Rodel nehmen!" — „Wenn ich nur sicher genug bin!" zögerte Anita Nachbaur. — „Also werde ich die Bretteln zu Hause lassen und Euer Führer sein!"

Es war ein prächtiger Sonntagmorgen, der das vergnügte Trüpplein in die Bergwelt lockte. Köstlich knirschte der Schnee unter ihren schweren Schuhen, und die höher aufsteigende Sonne verbarg ihnen manche weiße Wolke von den schweren Tannenzweigen auf die frischroten Gesichter. Doktor Nachbaur redete angelegentlich auf seine Schwester ein.

„Und wie belohnst Du mich für den Schwindel?"

„Fürstlich! Wenn Du Deine Sache gut machst!"

Als sie oben aus dem Walde traten, mußte sich Margit die Hände über die Augen decken, so strahlend blendete sie all der Glanz der sonnenüberglitzerten Berghalden. Von den Wegweisern lugten kaum mehr die Tafeln aus der tiefen Decke. Sonnenfreude und Höhenübermut erfüllte die ganze Gesellschaft, dem sich auch Margit nicht verschließen konnte.

„Wir schreien mit der Schneckenpost," beruhigte sie ihr Führer und Anita versicherte: „Wenn Sie mich fest umfassen, kann Ihnen gar nichts geschehen." — Aber als sie über die vereiste Schwelle in die Dohlenhütte schritt, knickte sie mit dem Fuß um und sank zusammen. Da trugen vier kräftige Arme sie in die mollige, geräumte Wirtsstube hinein. Doktor Nachbaur löste Bamaschen und Schuhe, um den verletzten Knöchel zu untersuchen.

„Gottlob nur eine Verstauchung!" beruhigte er die Kameraden und verband den Fuß.

„Wie komme ich nur heim?" jammerte Anita.

„Sie können mit dem Botenschlitten fahren," wußte der Dohlenwirt Rat, und dann war nicht mehr v.. die Rede von dem Mißgeschick. Sie selbst vergaß den Schmerz überraschend schnell und tat tapfer mit in der beglückenden Runde.

Erst beim Aufbruch fühlte Margit sich wieder beklommen. Zögernd drohte sie sich an das Ende des langen Dreisitzers und umklammerte krampfhaft die Holzkanten.

„Nur näher, sonst verliere ich Sie," riet der Doktor.

„Ich sitze ganz fest," behauptete sie aber, und dann ging's los. Anfänglich zaghaft und tüchtig mit den Nagelschuhen, daß der Schnee ihnen um die Köpfe sprühte; nach der ersten Kurve aber nahm er pflichtvergessen ein schneidigeres Tempo.

„Nicht so schnell!" bat sie, und da er es nicht zu hören schien, rückte sie doch näher und schrie es ihm in die Ohren.

„Es ist vereist," log er. „Besser festhalten!" Und da sie bei einem Hopser beinah seitwärts in den Schnee geflogen wäre, drückte sie sich verzagt an ihn und schloß die Arme herzhaft um seine Mitte.

Er aber ließ die Rodel noch flotter sausen, denn je toller er fuhr, umso hilfloser klammerte sie sich an ihn. Die Berge hatte ihm der liebe Gott heute einfach nicht hoch genug geschaffen. Margit aber stand wie erlöst auf, als sie das Ziel erreicht hatten, schüttelte den Flugschnee aus den zerzausten Stirnlocken und brauchte ein paar Atempausen, um wieder zu Sinnen zu kommen.

„Und wann zahlen Sie mir meinen Kuß aus?" drängte er, als sie, die Rodel nach sich ziehend, im Dämmern heimwärts stapften.

„Wir hatten doch keinen Führerlohn ausgemacht."

„Aber unsere Wette habe ich gewonnen!"

„Wann hätte ich Sie denn in die Arme genommen?"

„Auf der Talfahrt!" jubelte er übermütig. „Ich kann es mindestens mit einem blauen Fleck beweisen." Und ehe sie sich noch sträuben konnte, hatte er sich seinen Gewinn auch schon erobert. Natürlich zürnte Schwester Margit über diese Unverschämtheit und war ein paar Tage streng dienstlich zu ihm. Heimlich aber war sie ihm nicht gram.

Daß Altmeister Goethe sie aber überzeugt hatte, gab sie erst viel später zu; dann aber besiegelte sie es mit einem Verlobungskuß.

Nervosität

Trotz Influenza und anderer Leiden der geplagten Menschheit schwingt die Nervosität mehr denn je ihr gewaltiges Zepter. Viele der Glücklichen, die aus eigener Erfahrung nichts wissen, was „nervös sein" heißt, lächeln über diese moderne Krankheit und meinen darob, daß den Nervösen im Grunde nichts fehle, daß ihr Leiden entweder überhaupt nur Einbildung, oder doch nicht so schlimm sei, und sie sich nur durch beständiges Stöhnen und Klagen interessant machen wollen.

Wenn ich auch gern zugeben will, daß sich viele Menschen „so lieb haben", wie man zu sagen pflegt, daß sie, wenn ihnen das Geringste fehlt, aus einer Mücke einen Elefanten machen, so bin ich doch der Meinung, daß einem jeden, der über sein Befinden klagt und stöhnt, doch irgend etwas fehlt, wenn es vielleicht auch nicht so schlimm ist, wie man dem Klagen nach glauben sollte.

Nervosität tut sich in der verschiedensten Weise kund. Wer daran leidet, soll sich beobachten, und er wird bald wissen, was ihm schadet; ob es die übergroße Geselligkeit, Uebermaß an Theater, Konzert und ähnlichen Vergnügen ist, das ihn reizbar und nervös macht, oder ob er seinem Beruf, seiner Tätigkeit, oder irgend einer besonderen Lieblingsbeschäftigung, wie Lektüre, Musik, seinen Handarbeiten oder anderes mehr, zu viel seiner Zeit widmet. Findet der Betreffende aber in all diesem keinen Grund zu seiner Nervosität, so wende er sich an seinen Magen. Dieser, der Hauptpunkt im Befinden des menschlichen Körpers, ist weit öfter die Veranlassung zu allerhand Klagen und Unbehagen der Menschheit, als diese sich selbst oft eingestehen mag. Wie peinlich sind gar viele Menschen in dem, was sie essen und trinken, während sie das „Wie" ganz außer acht lassen. Sie wundern sich, wenn ihnen dies oder jenes nicht gut bekommt, das sie doch sonst so gut vertragen konnten. Nicht selten beschuldigen sie die Speise als Urheber des Uebels, während es doch gewiß oft die Stimmung war, welche ihnen das Genossene nicht gut bekommen ließ.

Was in trüber oder gereizter Gemütsstimmung genossen wird, verdaut sich weit langsamer und weniger gut, als wenn man es sich in froher, heiterer Stimmung schmecken läßt. Es ist schon oft beobachtet worden, daß jemand in frohem, geselligen Kreise sich mancherlei Speisen ungestraft schmecken lassen darf, die ihm, wenn er sie an einsamer Tafel genießt, absolut nicht bekommen. Man sollte darum stets darauf acht haben, daß an einer größeren Familientafel immer etwas zum Gesprächsgegenstand gemacht wird, das von allgemeinem Interesse ist. Herzliches Lachen heilt die Nerven.

R. B.

Die Kleine

Von Friedel Stiening-Löwenstein.

Seit voriger Woche kenne ich sie. Beobachte ich sie. Habe sie liebgewonnen. Gesprochen haben wir noch nicht miteinander. Aber sie grüßt mich mit den wundervollen Augen und ich lächle sie dann freundlich an.

Jeden Morgen, wenn ich einsteige, um sieben Uhr in den Schülerzug, sitzt sie schon da. Meist hat sie einen Fensterplatz inne. Neben ihr liegt die Schulmappe. Manchmal ist das Abteil besetzt, dann liegt die Mappe friedlich im Schoß.

Die mitfahrenden Schulkinder beachten die Kleine nie. Wohl, weil sie die Jüngste ist — und so still für sich.

Zart ist sie, sehr zart und klein. So hilfsbedürftig schaut sie aus, so liebeflehend! Ihr Gesicht ist blaß und unendlich weich. Das Schönste darin ist der Mund. Fast schon ein wenig fraulich-mütterlich. Die Augen sind dunkel, fern und tief. Ein wenig unbewußt traurig. Wie sie so dasitzt, still und rein, gleicht sie einer Madonna.

Bei der nächsten Haltestelle kommt Leben in die Kleine. Sie rückt, schaut neben sich, über sich, berührt die Fenster und Heizkörper, kramt etwas Eingewickeltes aus der Tasche. So, — bis zur nächsten Haltestelle. Ist diese in Sicht, so läuft sie den Abteilungsgang entlang und wartet an der Tür.

Der Zug hält. Kalte Winterluft dringt herein. Hin und her der Reisenden. Dann erscheint „ER". Dick verpackt. Vermummt, beschalt. Bemützt. Bestiefelt und doppelt bestrumpft. Wohlgenährt, rotbackig. Mit übergroßen, vorstehenden hellen Augen. Einem brutalen Jungensmund. Er stampft, prustet, bewegt schlenkernd die runden Arme. Hinter ihm her trippelt nun glücklich lächelnd die Kleine.

Sie drückt ihn auf ihren warmen Platz. Nimmt ihm die Mappe ab. Packt sich selbst irgendwo hin. Oder bei Platzmangel bleibt sie irgendwo stehen. Sie überreicht, um ihn bei Laune zu erhalten, täglich ein Präsent.

Sie wickelt von seinen etlichen Butterbrotpaketen das Reisebrot aus. Und stopft ihm Schokolade in die Hand. Sie ordnet seine Hefte, seine Bücher. Streicht, glättet und entfernt Eselsohren darin. Sie überhört sein Tagespensum, hilft und verbessert. So kommt die Stadt in Sicht, die Stadt mit den höheren Schulen.

Sein Wollschal wird von ihr geordnet. Die Mütze über die abstehenden Ohren gezogen, der Lederriemen in die Schnalle der Mappe gesteckt. Die Kleine lächelt lieb froh und gut. Sanft hingegeben schaut sie zu ihm auf. Jeden Morgen derselbe Ausdruck.

Nun steigt alles aus. Der Dicke versetzt der Kleinen einen derben Puff, bahnt sich, mit Ellbogen ausholend, beschleunigt seinen Weg durch die Kinderschlange und verschwindet im Getriebe.

Die Kleine lächelt ihm versonnen nach. Im verbeulten Mäntelchen tänzelt sie aufrieden ihrem Schulweg entlang. In der winterlichen Morgensonne glänzt auf dem Mädchenkopfe die Märtyrerinnenkrone ihrer Zukunft.

—⊃—

Migräne

Von Dr. med. Lachmann.

Unter Migräne ist nach der eigentlichen Bedeutung des Wortes ein halbseitiger, auf eine Schädelhälfte beschränkter Schmerz zu verstehen. Noch mehr wird die Migräne charakterisiert durch ihr Auftreten in bald unregelmäßiger, bald in einer gewissen Periodizität regelmäßig wiederkehrenden Anfällen, die durch völlig schmerzfreie, wochenlange oder oft monatelange Zwischenpausen voneinander getrennt werden können. Der Anfall setzt in der Regel ganz plötzlich ohne Vorboten ein und macht den Patienten unfähig zu jeder Beschäftigung. Der bohrende hämmernde Schmerz in Stirn und Schläfen, oft sogar in den Augen, steigert sich allmählich zu unerträglicher Heftigkeit. Wenn die Schmerzen sich auch für gewöhnlich nur auf einer Kopfhälfte zeigen, so wechselt doch der Sitz der Krankheit und zieht ebenfalls die andere Kopfhälfte in Mitleidenschaft. Frostgefühle, Ohrensausen, vor allem aber Uebelkeit und Brechreiz, die fast jede Nahrungsaufnahme unmöglich machen, gehören mit dem Schwindelgefühl zu den gewöhnlichen Begleiterscheinungen.

Die Migräne ist eine ebenso häufige wie in ihrem Wesen und ihrer Entstehung noch immer dunkle und widerspruchsvolle Erkrankung. Man hat im Laufe der Zeit über ihre Natur ihren Ursprung und Sitz unzählige Vermutungen und Theorien aufgestellt, die sich aber auf die Dauer alle nicht als stichhaltig erwiesen. Zum Teil wurden sie sogar durch fortschreitende Beobachtungen und Erfahrungen direkt widerlegt. Ein Vergleich mit einer anderen, in Anfällen auftretenden und mit Störungen der Blutzirkulation innerhalb gewisser Gehirnteile einhergehenden Nervenerkrankung drängt sich unwillkürlich dabei auf, ein Vergleich mit der Epilepsie. Ein Vergleich, der umso näher liegt als Epileptische nicht selten zugleich an Migräne leiden oder gelitten haben und beide Krankheitsformen gerade bei nervösen und erblich belasteten Personen zusammentreffen. Mer gleichzeitig zeigen sich doch wichtige Unterschiede, abgesehen davon, daß die Epilepsie eine unendlich schwere, für die gesamte Persönlichkeit oft verhängnisvolle und verderbliche Krankheit darstellt. Die regelmäßige periodische Wiederkehr der Anfälle bei der Migräne weisen darauf hin, daß hier noch ganz besondere Ursachen und Entstehungsbedingungen im Spiel sein müssen, zumal das weibliche Geschlecht häufiger von ihr befallen wird.

So verschieden die Meinungen über die Entstehung der Migräne sind, so verschieden sind auch die Mittel, mit denen gegen sie vorgegangen wird. Die Ungleichheit der einzelnen Fälle kann eine Behandlung nach einem allgemeinen Schema nicht zulassen, wenn man auf einen Dauererfolg hoffen will. Durch eine den Verhältnissen nach jeder Richtung angepaßte Ernährung, durch reichlichen Aufenthalt in freier Luft, durch reichliche körperliche Bewegung unter Vermeidung geistiger Ueberanstrengung und Ueberarbeitung unter Ausschließung schädigender Genußmittel können gute Resultate erzielt werden. Ein eigentliches Heilmittel gegen die Migräne gibt es noch nicht, wenn auch in großer, vielversprechender Reklame dem Publikum Heilmittel angeboten werden.

Atmungskunst

„Die Fenster auf, die Herzen auf, geschwinde!" singt Hoffmann von Fallersleben, und das ist in der Tat die erste Forderung für eine gesegnete Frühjahrskur, die uns wiederum bevorsteht. Die Fenster auf bei Tag und Nacht, und nicht bloß ein Ritzchen, wie im Winter bei 25 Grad Kälte, sondern weit, weit auf, damit die pure Luft voll eindringen kann. Daneben täglich dreimal wenigstens Tiefatmen treiben, damit alle Lungenbläschen in Tätigkeit treten, auf daß keins derselben im Nichtstun verkümmere, veröde, sich verstopfe und bei Gelegenheit zu einem Entzündungsherde werde. Atmet tief, damit endlich das Blut recht viel Sauerstoff einfange, der die Grundlage des Stoffwechsels bildet, und den wir während des langen Winters in der Stubenluft stets nur unrein den Lungen zuführen konnten. Wie auf die Blutmischung, so wirkt das Tiefatmen auch auf die Muskelbewegung günstig.

Besonders lege man bei Frauen und Mädchen auf das tiefe Atmen Gewicht. Der Knabe, der sich im Freien tummelt, über Zäune und Hecken klettert, der Mann, der im Garten gräbt und hackt, bedürfen der Ueberg weniger, weil die notgedrungene Körperbewegung die Atmung vertiefen muß.

Es gibt drei wichtige Hauptatmungsbewegungen: Das Lungenspitzenatmen, das Atmen der mittleren Teile der Lunge und das Flankenatmen mit den unteren Lungenlappen. Um die Atmungsübungen richtig auszuführen, stelle man sich in leichter Kleidung an ein geöffnetes Fenster oder im Sommer ins Freie und nehme folgende Stellung ein: Ferse zusammen, Füße im rechten Winkel, Kopf und Schultern zurück, Arme in den Ellenbogen gebeugt. Hände auf die Hüften gestützt, dem ganzen Körper eine stramme Haltung und leichte Neigung nach vorn über gegeben. In dieser Weise kommen die Lungenspitzen zu ihrem Recht, wenn man dabei die Schultern hebt. Dieselbe Uebung ohne Schulternheben befördert den Sauerstoff in die mittleren Teile der Lunge. Zuletzt kommt das Flankenatmen. Es gelingt, sobald man die Fertigkeit erlangt hat, bei eingezogener Magengegend zu atmen. Daß man bei diesen Uebungen kräftig ein- und ausatmen muß, ist selbstverständlich. Die eine Uebung ist so wichtig wie die andere. Bei rauher Luft atme man doch nur durch die Nase.

R. S.

—⊃—

Sein gutes Herz

Von Heinrich Lersch.

Eines Morgens bittet Manni mich, ihm ein Stück Schokolade zu geben. Was er damit wolle, sagte er trotz allen Bittens und Flehens nicht. Er wollte sie jemand schenken. Nun war im ganzen Haus keine Schokolade und sehnsüchtig erwartete er meine Rückkehr aus der Stadt. Natürlich hatte der Vater von einem Schmuggler eine Quatta gekauft.

Niemand durfte um ihn sein, als er sie in Empfang nahm. Und ganz leise nur sagte er mir ins Ohr (er hielt mir das andere fest zu, daß dies noch nichts hören konnte, so ein Geheimnis war es).

Ich durfte es niemand verraten.

Ich tu es auch nicht.

„Wenn ich es fortgeschenkt hab, dann dürft ihr es auch wissen", sagte er zu seiner Mutter und allen im Haus.

Der, oder die mit dem Geschenk Bedachte, konnte das Geschenk nicht annehmen. Hatte keine Verwendung dafür. Seine Mutter beteilte mich an, die Empfängerin zu verraten. Weder der Onkel noch die Kleinesma erriet es.

Hundert mal gingen wir ans Versteck, zu sehen, ob die Schokolade noch am Platze sei. Am nächsten Sonntagmorgen lockte Mutter mit Himbeerpudding das Geheimnis heraus. Gelacht hat sie nicht. Wohl die Andern, die „Döppes", wie Manni sie schmpfte.

„Weiß du, Mutter, da hat die Muhkuh von Tante Gerzarts so viel geschrien um wollt gar nit still sein, un da hat Kröte Willem leise gesagt: Die hat ein kleine Muhkuh gekriegt, un da muß ich immer an die arme Muhkuh denke, die so geweint hat. Un wie die Mutter den Edgar gekriegt hat, da habe sie ihr auch Schokolad mitgebracht, der Dichter Heinrich auch, und da hab ich gedacht, muß du auch die arme Muhkuh e Stück Schokolad schenke. die eine kleine Edgar gekriegt hat, eine Muhkuhedgar aber, mit eine wie wirr"

—⊃—

— ohne sich einem Modekünstler zu überlassen — die richtige Wahl treffen. Die Großkonfektion kennt im wesentlichen nur einen Typ, den jeweilig modernen. Die Probierpuppen der Schaufenster repräsentieren ihn. Den schmalhüftigen Wachsfigürchen mit ihren schlanken Beinen stehen die heutigen modernen Kleidchen. Die jungen Mädchen und mondänen Frauen, die ihnen körperlich ähneln und innerlich ebenso modern sind, haben's leicht beim Einkauf. Aber was machen die vielen anderen, die weniger schlanken, die älteren und alten, die ohne Bubikopf, die bewußt unmodernen mit hygienischen Schuhabsätzen, die mit Beinen, welche längere Röcke vertragen, oder mit Körperformen, die durch individuelle Kleidung gemildert werden können? Ueberhaupt alle die, denen ihre besondere Art, sei sie körperlich oder geistig, verbietet, Massenkonfektion zu tragen? Das Kleid des Tages ist eine fremde Hülle für sie, in der sie sich nicht wohl fühlen, nicht sie selbst sein können. Gewiß versuchen die großen Kaufhäuser auch ihnen behilflich zu sein durch reichhaltigste Variationen des jeweiligen Modekleides und durch — häufig kostenlose Aenderungen in eigenen Werkstätten, die das gekaufte Kleid für die Kundin tragbar, passend machen. Doch bleibt der Kleiderkauf für diese individuellen Frauen eine schwierige Angelegenheit. Haben sie das nötige Geld, so gehen sie in eine Kleider-Kunststätte. Haben sie wenig Geld, aber Geschmack und Geschicklichkeit, dann fertigen sie ihre Kleidung selbst an.

Frauen, die sich persönlich kleiden, ihrem Charakter entsprechend, wirken wahr. Sie sind nicht von außen bekleidet worden, ihre Hülle hat sich von innen heraus gestaltet; sie ist gewissermaßen gewachsen aus schon Vorhandenem, aus der jeweiligen körperlichen und seelischen Art und steht ihnen deshalb so natürlich wie dem Vogel das Federkleid, wie der Pflanze Form und Farbe der Blüte. Auch eine modern angezogene Frau kann selbstverständlich so wirken, wenn sie innerlich so ist, wie das Aeußere verspricht. Lustig wirkt dagegen ein braves, molliges Hausmütterchen im Sonntagsstaat kleidchen, trostlos die ehrlich-verarbeitete Proletarierfrau im billigen, sonntäglichen Seidenkittel, traurig und grotesk die Parallele in [illegible] Blase, wenn [illegible] chen in betont jugendfrischer Toilette. Reizvoll dagegen kann eine alte Dame, die sich innere Jugend bewahrte, in helleren Farben — weißt — aussehen, wogegen es junge Frauen, auch Mädchen gibt, die gut schwarz tragen können. Exotische Frauentypen mögen sich gewagt bunt kleiden. Anderen würde dasselbe papageienhaft lächerlich stehen. Wie die Farben, haben auch die Stoffe ihren eigenen Charakter. Ein hageres Mädchen erfährt im Samt eine angenehme Abrundung. Da der Samt außerdem einen ausgesprochen fraulichen Charakter hat, sollten männliche Frauen mit Hornbrille und Herrenhaarschnitt ihn vermeiden. Leinen und Wolle werden ihrer Sachlichkeit besser entsprechen.

Rezepte gibts auf diesem Gebiete nicht. Man kann den Geschmack für das Kleid und sich selbst auch nicht kurzerhand erlernen. Man kann ihn sich aber durch bewußtes Schauen und Urteilen bilden. Und was die besondere Art des für eine bestimmte Frau zu wählenden Kleides angeht, so heißts auch hier: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.

—⊃—

Familienerziehung

Von G. Berger.

Wer das deutsche Wesen zu verstehen sucht, stößt auf Schritt und Tritt auf dessen Grundzug, die deutsche Innerlichkeit. Bald erkennt er, daß auf sie fast alle Charakterzüge der Deutschen zurückgeführt werden können, und ihre schönste Blüte geht als das deutsche Gemüt vor uns auf. Auch die deutsche Familie steht auf dem Boden des deutschen Gemütes, und gerade dieses kann nirgends mehr als in der Familienerziehung gepflegt werden. „Die reine Staatserziehung führt zum Chinesentum", hat der ehemalige preußische Minister Miquel einmal im preußischen Landtag gesagt. Auch Luther war solch ein Vorbild für die Familienerziehung. Das warme Gefühl der inneren Zusammengehörigkeit, der gemütvollen Anteilnahme der einzelnen Familienmitglieder für einander bedingt die deutsche Gemütlichkeit: jeder fühlt sich auf Grund dieser Zusammengehörigkeit gemütlich-behaglich zu Hause, er hänat infolgedessen auch am gemeinschaftlichen Zusammenleben im Hause, er besitzt die echt deutsche Häuslichkeit. Vor allen anderen natürlich die Hausfrau, die ja in der Hauptsache die Schöpferin und Erhalterin der Gemütlichkeit im Hause ist, für den Mann als Gattin, für die Kinder als Mutter der Mittelpunkt des ganzen Hauses.

Mit wunderbarer Schlichtheit klingt dieser Gedanke in Sprichwortsätzen wieder wie „Muttertreu ist immer neu", „Der Mutter Herz ist immer bei den Kindern", „Wer den Vater verliert, verliert viel, wer die Mutter verliert, verliert alles".

Aus heidnischen Zeiten sind uns Beispiele überliefert, daß germanische Fürstinnen die ganze Erziehung ihrer Söhne selbst leiteten, sich deutsche Fürsten noch als Männer unter den Einfluß ihrer Mutter stellten. Man könnte auch an Goethe erinnern, der vom Mütterchen nicht nur die „Frohnatur", sondern auch die „Lust zu fabulieren", also sein Bestes, geerbt zu haben bekannte.

Die Mutter gewöhnt die Kinder ans Haus, pflegt aber nicht nur in diesen engeren Grenzen ihren Heimatsinn sondern im weiteren ihr Heimatgefühl, will sie doch die Ihrigen nicht gerne aus dem Heim, dem Hause, geschweige denn aus dem Lande, der Heimat, von sich lassen. So erwächst in den Kindern schon von früh an die deutsche Bodenständigkeit und Sehhaftigkeit. „Bleibe im Lande und nähre dich redlich", mahnt das Sprichwort. In diesem Sinne strafen die mittelalterlichen Stadtknechte Kinder, die sich gegen ihre Eltern lieblos gezeigt hatten, mit Verbannung aus der Heimat.

Diese Macht der Mutter bei der deutschen Erziehung hängt aufs engste mit der Verehrung zusammen, die der Deutsche von jeher der Frau entgegenbrachte. Schon die alten Deutschen erkannten und verehrten geheimnisvolle Seelenkräfte im Weibe, es war ihnen geradezu heilig. Und auch heute schätzt der Mann am meisten in der Frau ihre Sinnigkeit, jenes stille Sich-Versenken in geheimnisvolle Seelentiefen und deren Verbindung mit dem, was er Sittlichkeit und Weiblichkeit nennt. Diese Seite der Stellung der Frau beim Erziehungswerk meint Goethe, wenn er im „Tasso" sagt: „Willst du wissen, was sich ziemt so frage nur bei edlen Frauen an". Und deshalb ist die Frau, die Mutter, im wohrsten und besten Sinne die berufene Trägerin der Familienerziehung.