abführen darf), gut nachtrocknen und am besten zuerst noch während einiger Minuten ein Tuch über die Augen gedeckt.

Die Augenübungen bestehen darin, daß man des morgens und am Abend regelmäßig die Augäpfel auf folgende Weise bewegt. Erst in Sehhöhe halten, dann zweimal aufwärts, wieder zurück, zweimal abwärts, wieder zurück, zweimal rechts seitwärts, zurück, zweimal links seitwärts zurückblicken. Die ersten Tage dieser Uebung viermal, später achtmal. Auch Drehen der Augäpfel im Kreise ist stärkend. Wie immer, ist der Erfolg dieser Uebungen und Bäder nicht zum Wenigsten abhängig von der Regelmäßigkeit, mit der sie durchgeführt werden.

Küche der Hausfrau

Linsenbuletten. Linsen je nach Bedarf werden über Nacht eingeweicht und dann zu dickem Brei gekocht. Einige Löffel angekochte Haferflocken dazu binden den Brei. Zu der Masse, die sehr fest sein muß, gibt man Pfeffer, Salz, etwas feingehackten Majoran. Die geformten Buletten wälzt man leicht in geriebener Semmel und brät sie über ziemlich hellem Feuer unter Hin- und Herschieben und einmaligem Wenden schön braun. Statt der Linsen können auch Erbsen genommen werden.

Gebackener Spargel. Möglichst starker, sauber geschälter und gewaschener Spargel wird in siedendem Salzwasser fast weich gekocht. Dann läßt man den Spargel abkühlen, legt die Stangen auf ein weißes Tuch, läßt sie dort trocken werden und bündelt nun immer mehrere Stangen zusammen, die mit weißem Faden umwickelt werden. Diese Bündelchen, es dürfen niemals mehr als vier bis fünf starke Spargelstangen sein, werden in geschlagenem Ei gewälzt, mit Mehl oder Semmelbrösel bestreut und in heißem Fett oder Butter goldgelb gebacken.

Spargel-Omeletten. Nicht zu dicker, zarter Spargel wird geschält, in kleine Stücke zerschnitten und auf gelindem Feuer in Salzwasser weichgekocht. Inzwischen bäckt man eine Anzahl dünner Omeletten, belegt diese mit den Spargelstücken und rollt sie zusammen. Man kann die kleinen Spargelstückchen auch sogleich unter den Teig mischen, bäckt dann aber dicke Omeletten daraus.

Eier in Senftunke. Ein Stückchen Butter lasse man mit etwas Mehl zergehen, gebe eine Tasse Milch, Salz, eine Prise Pfeffer und ebensoviel Zucker hinzu und lasse das Ganze durchkochen. Zuletzt wird ein halber Eßlöffel Senf zu der Tunke gerührt und diese dann heiß über die gekochten und abgeschälten Eier geschüttet. Die Eier müssen so gekocht sein, daß der Dotter noch weich, das Weiße jedoch fest ist. Das Gericht paßt gut zu Salzkartoffeln. Die Tunke kann auch zu Suppenfleisch gereicht werden.

Mutterecke

Etwas über Gummisauger und Milchflaschen.

Für die gedeihliche Entwicklung des Säuglings ist Sauberkeit die größte Forderung. Durch unsaubere Gummisauger werden dem Kinde unendlich viele Krankheitsstoffe zugeführt, wodurch gewöhnlich Magen- und Darmverstimmungen verursacht werden. Diese Krankheiten fallen im Sommer viele Säuglinge zum Opfer. Die entstehen nicht allein durch ungeeignete Nahrung, sondern auch durch Unsauberkeit der Trinkgefäße. Die Milchflaschen ohne Glasröhre sind, der besseren Reinigung wegen, entschieden den Röhrchenflaschen vorzuziehen. Die Saugflaschen werden nach jeder Mahlzeit sofort mit heißem Sodawasser mittels einer Flaschenbürste, die nur diesem Zwecke dient, gereinigt und mehrmals mit Wasser ausgespült. Bis zur nächsten Mahlzeit in ein sauberes Mundtuch gehüllt. Milchreste dürfen niemals in der Flasche stehen bleiben.

Bei der Anschaffung von Gummisaugern sehe man möglichst nicht auf eine geringe Mehrausgabe. Gute Gummisauger haben nicht allein den Vorteil, bedeutend länger zu halten, sondern sie werden von den Säuglingen viel lieber angenommen als Sauger aus schlechtem Gummi. Eine sorgfältige Behandlung der Sauger ist eine große Wichtigkeit. Die Saugöffnung der Sauger wird auf verschiedene Weise gemacht. Viele Mütter schieben ein spitzes Hölzchen von innen durch den Sauger und schneiden die Spitze mit einer scharfen Schere ab. Besser aber brennt man das Loch mit einer glühenden Stopf- oder Nähnadel ein. Die Größe des Loches richtet sich ganz danach, wie das Kind die Nahrung aufnehmen kann. Zu klein darf die Oeffnung nicht sein, da hierdurch das Saugen für das Kind zu anstrengend wird. Zu große Oeffnungen verursachen meistens das unangenehme Verschlucken beim Trinken. Außerdem wird dem Kinde die Nahrung zu schnell zugeführt, was dann keineswegs zur Bekömmlichkeit beiträgt. Das Ausspeien der Nahrung ist dann meistens die Folge.

Das Ausbrennen des Loches in den Gummisaugern hinterläßt nach gründlicher Reinigung keineswegs einen üblen Beigeschmack. Der angefeuchtete Sauger wird von innen und außen mit Salz ausgerieben, dann abgespült und einen Augenblick in kochendes Wasser geworfen. Die gleiche Reinigung sollten die Sauger auch nach jeder Mahlzeit erfahren. Das Auskochen der Sauger ist am Tage ein oder zweimal nötig. Nach gründlichem Ausreiben wird der Sauger mit heißem Wasser abgewaschen und in einem mit Deckel verschlossenen Glas- oder Porzellanbehälter trocken aufbewahrt.

Kinder von einem Jahr ab gewöhnen sich sehr schnell aus einer Tasse mit Schnabel, einer sogenannten Krankentasse zu trinken, so daß sich dann die Benutzung der Saugflasche erübrigt.

W. W.

Sollen Säuglinge gewickelt werden?

Ueber diese Frage hat schon manche junge Mutter nachgedacht. Die moderne Kinderpflege hält das Wickeln des Säuglings nicht allein für eine Quälerei des Kindes, sondern auch durchaus für gesundheitsschädlich.

Durch das Wickeln wird nicht nur die Lunge sondern auch der Magen beengt. Die Atmung des Kindes wird gehemmt und auch auf die Verdauung wirkt das Wickeln bei vielen Kindern nachteilig. Man bedenke nur, ob es möglich ist, daß der kleine Körper, der Tag und Nacht in einem von Baumwolle fest gestrickten Wickelband liegen muß, genügend ausdünsten kann.

Ein festgewickeltes Wickelband ist entschieden als eine Zwangsjacke zu betrachten, die die Bewegungsfreiheit des Kindes vollständig hemmt. Ungewickelte Kinder haben Bewegungsfreiheit und können daher strampeln, wie es ihnen beliebt. Durch die Bewegungsfreiheit wird in dem Kinde Kraft entfaltet und vor allem wird das kleine Rückgrat hierdurch sehr gekräftigt. Allerdings setzen diejenigen Kinder, die stets still liegen, mehr Fett an, als diejenigen, welche viel mit den Beinchen strampeln. Die Fettmenge, welche durch das Stilleliegen des Körpers gebildet wird, kommt keineswegs der Gesundheit zugute. Behende Kinder sind meistens viel widerstandsfähiger als allzu dicke Kinder. Die Kräftigung des Muskulatur ist für die Entwicklung des kleinen Körpers viel zweckmäßiger als zu viel überflüssiger Fettansatz.

Viele Mütter befürchten das Ueberschlagen beim Tragen des Säuglings. Das viele Hin- und Hertragen sollte dem Kinde garnicht angewöhnt werden. Der Säugling gedeiht viel besser, wenn er wachend oder schlafend in seinem bequemen und sauberen Bettchen liegen bleibt. Außer dem Nabelband ist das kurze Wickelband, welches am Trageröckchen befestigt ist, vollkommen genügend, um dem Körperchen den genügenden Halt zu geben.

H. W.

Ratschläge und Winke

Beim Festschrauben von Fleisch- oder anderen Maschinen an Küchentischen sollte man stets auf die Unterseite des Tisches ein dickes Lederstück legen, um so zu vermeiden, daß das Holz des Tisches von der Eisenschraube allmählich durchbohrt wird.

Um Regenwürmer aus Blumentöpfen zu vertreiben, stellt man letztere in ein Gefäß mit nicht allzuscharfer Seifenlauge. Die Würmer kriechen heraus und können entfernt werden. Im Uebrigen ist es eine irrige Ansicht, daß Regenwürmer den Töpfen schadeten; im Gegenteil, sie lockern die Erde, was immer von Vorteil ist für die Pflanze; daß sie die Wurzeln zerstören, ist ebensowenig der Fall; man kann sie also getrost in den Töpfen lassen, ohne daß diese Schaden nehmen.

Glasteller können tatsächlich auch außerhalb des Gebrauchs, z. B. im Schrank einen Sprung bekommen, wie oft festgestellt worden ist. Man tut gut, sie zu nicht allzu hohen Stößen zusammenzustellen und zwischen je zwei Teller eine Papierserviette zu legen.

Einen brauchbaren Sandsteinkitt erhält man indem man 20 Teile trockenen feinen Sand, 2 Teile fein gepulvertes Bleioxyd und 1 Teil zu Pulver gelöschten Kalk mit Leinöl zu Kitt anmacht.

Aus dem Engen und Weiten

Amerikanische Schönheitsindustrie.

Vor kurzem fand in Chicago eine Versammlung der Inhaber von „beauty parlours" statt, also jener Institute, deren die moderne Amerikanerin heute nicht mehr entbehren kann, wenn sie sich wahrhaft glücklich fühlen soll. Damit verbunden war eine Ausstellung all der verschiedenen Apparate und Gerätschaften, die in einem solchen Institut zur Verwendung kommen. Es gab deren nicht weniger als 137 verschiedene Arten, wobei nur ganz vereinzelt vorkommende Stücke nicht einmal mitgezählt waren. Ein Besucher dieser eigenartigen Ausstellung meinte, er habe durchaus den Eindruck einer großen Maschinenschau gehabt, und er dürfte damit schon den richtigen Eindruck wiedergegeben haben. — Aus den bei dieser Gelegenheit gehaltenen Vorträgen konnte man die interessante Tatsache entnehmen, daß die „älteren" Damen — alte gibt es bekanntlich nicht mehr — zwischen 45 und 75 Jahren den Hauptteil der Kundinnen der Verschönerungssalons darstellen. Ein Redner wies ferner nach, daß bei gleichbleibender Entwicklung wie in der letzten Zeit die Industrie der Verschönerungsmittel und zur Schönheitspflege dienenden Apparate in wenigen Jahren mit unter die sechs wichtigsten Industrien der Vereinigten Staaten gezählt werden würde.

Eine unternehmungslustige Seereisende.

Vor kurzem traf in Falmouth die deutsche Bark „Herzogin Cäcilie" ein, die eine Wettfahrt mit einem schwedischen Segler um die schnellste Ueberfahrt von Port Lincoln in Australien um Kap Horn herum in 96 Tagen beendet hatte. Außer der vorschriftsmäßigen Besatzungs befand sich auch eine 22jährige Australierin, Jane Jeinne, an Bord, die sich als blinder Passagier auf das Schiff geschlichen und, als die „Herzogin Cäcilie" drei Tage unterwegs war, durch ihr unerwartetes Erscheinen die Besatzung keineswegs angenehm überrascht hatte. Wenn der Seemann im allgemeinen dem schöneren Geschlecht auch nicht abhold ist, so sieht er eine Frau doch sehr ungern an Bord eines Seglers, da dies nach altem Aberglauben widrige Winde und damit längere Fahrt bedeutet. Als Erklärung für ihr plötzliches Auftauchen gab Miß Jeinne an, daß eine Umseglung des Kap Horn von jeher ihr sehnlichster Wunsch gewesen sei. Sie habe daher, als sie die „Herzogin Cäcilie" im Hafen liegen sah, den Anzug ihres Bruders angezogen und sei, als ob sie zur Besatzung gehöre, an Bord gegangen, wo sie sich im Raume verborgen hielt. Nach drei Tagen hatten Hunger und Durst sie dann ans Tageslicht getrieben. Miß Jeinne, die auf der mehr als drei Monate währenden Fahrt mit der Bemannung des Schiffes doch noch gut Freund geworden ist, hat die 14 000 Seemeilen lange Reise tadellos überstanden und sich nicht einmal vor den zahlreichen Ratten gefürchtet, die ihr in ihrem dunklen Aufenthaltsraume zu Beginn der Fahrt Gesellschaft leisteten.

Das neue Daheim (63. Jahrg. Nr. 36) bringt Unterhaltendes und Wissenswertes in reicher Abwechslung und Fülle. Dr. Karl C. Thalheim betrachtet „Große amerikanische Vermögen", ihre Entstehung, ihre Besitzer und ihre Auswirkungen. Geheimrat Dr. Heck, am 1. Juni 40 Jahre der verdiente Leiter des Berliner Zoologischen Gartens, plaudert aus seinem „Leben und Streben". Die Geschichte der „Gleichebeuter, aller Welt Feind" erzählt Fritz Martin Rinkeln. Neben einem Abschnitt des laufenden Romans „König Kandaules" von Max Dreyer stehen zwei kleinere abgeschlossene Erzählungen, „Nicht gesegnet" von Frida Schanz und „Die Rettung" von Käthe Stombierek. A. Müller-Neudorf beschäftigt sich in dem Aufsatz „Deutschland voran" mit der Bedeutung und der heutigen Lage des deutschen Welthandels. Das Frauendaheim mit Beiträgen für den Haushalt, die Küche, die Kinderstube und aus dem Reich der Mode, die ständige Berufsberatung des Daheim, eine Wochenschau im Bild, die ganzseitige Kunstbeilage, Auskünfte, Ratschläge, Anekdoten vervollständigen den vielseitigen Inhalt des künstlerisch hervorragend ausgestatteten Heftes.

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

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 23 — Altena, den 5. Juni — 1928

Behaglichkeit im Heim

Von Gret Hansen, Werdern.

Es gibt einen sehr schönen Spruch, der lautet: Mein Heim, meine Welt! Wunderwoll klingt das, nicht wahr? Und wir werden nicht bestreiten wollen, daß es Tausende von Frauen gibt, die nach diesem Grundsatz ihr Leben, ihre Interessen tatsächlich einstellen. Es kommt nur darauf an, ob ihnen das auch gelingt, oder ob es nur bei dem guten Willen bleibt und vom Können nie etwas zu spüren ist.

Sehr viele Frauen bilden sich ein, mit dem Begriff Sauberkeit im Haushalt erschöpfen sich ihre Pflichten. Es muß alles blitzen und blinken daheim, dann — ist's behaglich, dann — fühlt man sich wohl darinnen!

Ohne Zweifel gehören Sauberkeit und Ordnung zu den ersten Bedingungen, um ein Heim angenehm zu machen. Es kann aber auch vorkommen, daß eine — übertriebene Eigenheit alle Behaglichkeit aus dem Hause vertreibt. Mancher Ehemann weiß ein Lied davon zu singen, daß seine krankhafteigne Frau den lieben langen Tag putzt und fegt und abstaubt und wischt und darüber niemals zur Ruhe kommt, ja mehr, darüber auch die andern nie zur Ruhe kommen läßt. Zudem passen solche Frauen auch gewissermaßen wie Schießhunde auf, daß — möglichst nichts wieder in Unordnung gebracht wird, daß jeder Stuhl an seinem Ort bleibt, daß jedes soeben aus der Hand gelegte Buch sofort wieder an seinen Platz zurückgelegt wird. Jedes unvermeidliche Krümchen auf dem Eßtisch verursacht ihnen Kopfschmerzen, jedes herabgefallene Blumenblatt macht ihnen Herzklopfen . . .

Wo bleibt da die Behaglichkeit? Wo bleibt sie, wenn der Mann des Abends von seiner Frau ein gemeinsames Spiel oder ein Plauderstündchen erwartet und sie, statt seinem Wunsche nachzukommen, noch hier und da herumscheuert?

Zur Behaglichkeit im Hause gehört keine übertrieben krankhafte Sauberkeit, wohl aber eine richtige Zeiteinteilung. Es muß Zeit zu den Mahlzeiten, Zeit zur Erholung, Zeit auch für überraschenden Besuch sein. Doch es gehört mehr dazu. Geschmack und Harmonie müssen sich überall verraten: Im Anordnen der Möbel, im Schmücken der Tafel, im Aeußeren der Hausfrau. Sie selbst darf z. B. nicht in der Wirtschaftsschürze bei Tisch oder nach Feierabend erscheinen. Ein noch so einfacher Raum kann unendlich gewinnen durch eine hübsche Handarbeit hier und da, oder durch einen bescheidenen Blumenstrauß zum Sonntag. Eine nette Tischlampe mit selbstgearbeitetem Seidenschirm irgendwo in einer lauschigen Zimmerecke kann eine wundervolle Behaglichkeit aufkommen lassen. Aber auch auf andre Weise kann sie noch geschaffen werden. Ein Abend in der Woche könnte gute Hausmusik getrieben werden, woran sich jedes Familienglied, soweit dies möglich wäre, beteiligen muß. Ist kein Sinn für Musik vorhanden, so könnte man gemütliche Spiel- oder Leseabende einrichten; jedenfalls sollte einmal in der Woche die Familie sich zusammenschließen zu gemeinsamen Interessen, es ist unendlich wichtig, daß das Band immer wieder ein wenig fester geknüpft wird, zumal in unserer Zeit, die alles und alle auseinanderzureißen bemüht ist. Behaglichkeit im Heim! Sie ist ganz allein eine Aufgabe der Hausfrau und steht und fällt mit derem richtigen Erfassen ihrer Pflichten und Rechte. Wo eine Hausfrau es versteht, diese hohe und schöne Stimmung in ihrem Heim festzuhalten, da werden alle andern es ihr nicht nur danken, sondern sie selbst wird ihre Stellung und ihre Pflichten froher auffassen. Es gibt noch manches, was hier unerwähnt blieb, was sich nicht anlernen, sondern einfach nur — erfüllen läßt; was aber geeignet ist, Behaglichkeit zu schaffen. Je fraulicher diejenige eingestellt ist, die einen Haushalt versteht, um so besser wird ihr dies gelingen.

Frühnebel

Lieblicher schien nie ein Tag,
lieblicher als heute,
wo das Licht nicht gleißen mag
und das Turmgeläute
sanft den weiten Himmel küßt,
der in Duft gehüllet ist
und an manchem Ende nur
zeigt die rosenfarbne Spur . . .

Lieblicher schien nie ein Tag,
lieblicher als heute.

Hermann Gotthard.

Frauen und Wahrsagerinnen

Frauen und Wahrsagerinnen sind ein Kapitel für sich. Man geht gewöhnlich darüber hinweg mit einer Miene des Spottes und der Ueberlegenheit. Man spricht von weiblicher Leichtgläubigkeit und Aberglauben. Eigentlich aber ist es ein Kapitel das ins Philosophische fällt und auf das Seelenleben der Frau, ihre Stellung zu den tiefsten Rätselfragen des Seins, ihre ganze Welt- und Lebensauffassung eigenartige Schlaglichter wirft.

Warum gehen Frauen zu Wahrsagerinnen? Was lockt sie, den Schleier zu heben, den eine in diesem Falle wirklich gütige Macht zwischen den Menschen und seine Zukunft legte?

Neugier spielt wohl zunächst die Hauptrolle, jene unausrottbare weibliche Neugier, die so alt ist wie das Frauengeschlecht selbst. Sie prikkelt ihnen im Blut und läßt ihnen keine Ruhe. Es ist so köstlich interessant, einen Blick ins Verborgene zu tun, selbst wenn man so „recht eigentlich" nicht glaubt an das, was einem prophezeit wird. Und so „recht eigentlich" glaubt dann zunächst auch keine daran, es ist ihnen mehr eine Spielerei und ist das doch auch wieder nicht, denn trotz des eigentlichen „nicht daran glauben" — glauben sie schließlich doch daran, „es kann etwas dran sein", es ist möglich, daß es eintrifft". Bei der Freundin ist es eingetroffen und bei jener auch. — Wenn Frauen auf die Zuverlässigkeit von Karten und andren Orakeln zu sprechen kommen, wissen sie immer gleich ein halbes Dutzend Wundergeschichten. Und dann kommen all die Träume und all das Schöne, das in jedem Weiberherzen schlummert und golden leuchtenden Zukunftsbildern gilt. Junge Mädchen ersehen den Schatz, Frauen des Mannes Treue, Reichtum und Ehre. Ob etwas davon in Erfüllung geht? Laßt uns hören, was die Karten sagen. Sie sagen leider nicht immer Angenehmes, es liegt manchmal „Pique Bube" neben „Caro Aß" und dann soll es angeblich böse aussehen im Wetterwinkel der Zukunft.

Nun, wir wollen einmal annehmen, es sähe wirklich böse aus, und die Karten und die andern Wahrsagemittel — Kaffeegrund gehört ja wohl auch dazu — könnten wirklich den Schleier von der Zukunft heben, — was kann es für einen leidlich vernünftigen Menschen für einen Zweck haben, zu wissen: Du brichst Dir in acht Tagen ein Bein, Dein Freund stirbt, Du wirst verarmen oder dergleichen mehr?

„Nur der Irrtum ist das Leben und das Wissen ist der Tod" — sagt der Dichter — die Frauen denken anders.

Der logisch denkende Mensch kann sich eigentlich nur für einen Standpunkt erklären. Entweder er bekennt sich zum Glauben an die freie Selbstbestimmung oder er ist Fatalist und hält es mit dem Orientalen. Ein drittes gibt es nicht und verquicken läßt sich beides auch nicht.

Für Leute, die sich zu dem Wort bekennen: „Jeder ist seines Glückes Schmied", dürfte die Frage der Wahrsagerei von vornherein erledigt sein, der Fatalist, der an das in den Sternen geschriebene Schicksal glaubt, hat schon eher die logische Berechtigung, auch an die Möglichkeit zu glauben, daß dieses gegebene Schicksal von dazu befähigten Personen voraus gelesen werden kann.

Also wären die Frauen Fatalistinnen? Man sollte es annehmen, da sie an Wahrsagungen glauben: sie sind es aber nicht, oder vielmehr: sie sind beides. Sie halten es mit dem Kismet des Orientalen und mit der freien Selbstbestimmung. Die Frauen machen das Unmögliche möglich. Sie vereinen in ihrer Weltanschauung Gegensätze, die sich sonst nicht vereinen lassen. Sie bekennen sich zum Glauben an jene geheimnisvolle Macht, die die Menschen wie tanzende Puppen am Faden hält und ihre Geschicke festgelegt hat, und sie halten zugleich sich selbst für fähig, die Fäden zu zerschneiden und zu vereinen, sobald es ihnen paßt, dem Schicksal ein Schnippchen zu schlagen, das ist es, was sie am letzten Ende wollen, und wozu ihnen die Sybille verhelfen soll Es ist das ein echt weiblicher Zug. Laß die große Rätselmacht im Dunkel nur ruhig ihre Lose für uns werfen, wenn wir erst wissen, was sie mit uns vor hat, werden wir auch ein Hintertürchen finden, durch das wir entschlüpfen können.

Es sind die letzten und tiefsten Fragen des Menschenseins, die hier anklingen, und über die sich das Frauengemüt mit der größtmöglichsten Nonchalance hinwegsetzt; Fragen, aus denen heraus die Antike ihren Oedipus, Schiller die Braut von Messina schuf, denen ein Goethe die gewaltige Antwort fand:

„Wie an dem Tag, da du der Welt verliehen,
Die Sonne stand zum Gruße des Planeten,
Bist alsobald du fort und fort gediehen.
Nach dem Gesetz, nach dem du angetreten
So mußt du sein, du kannst dir nicht entfliehen."

Die Kehrseite der Medaille

Von Annie Juliane Richert.

Alljährlich, wenn die Weltsehnsucht jeden Stubenhocker hinaustreibt in die goldene Ferne, werden Bekanntschaften geschlossen, Freundschaften geknüpft, die der Skeptiker und Weltweise mit Kopfschütteln begutachtet. Das ist sein Recht. Denn Kopfschütteln hat seinen Ruhm als Weiser begründet — wir wollen daran nicht rütteln. Aber wir wollen so objektiv, als es möglich ist, den Gründen nachspüren, die zur schnellen Freundschaft und ihrer oft geringen Tragfähigkeit führen. Außerdem hilft Kopfschütteln nicht viel, wir suchen Wege zur inneren Befreiung von Fesseln, die der Augenblick uns verführerisch anzulegen vermochte.

Die Losgelöstheit vom Alltag beschwingt unsere Seele. Abgesehen von einigen Knitterbolden, die ihre üble Laune weder angesichts der überwältigenden Schönheit des rauschenden Meeres noch auf den gottnahen Höhen der Bergwelt verlieren, sind alle natürlichen Menschen auf Reisen aufgeschlossen, zutraulich, neuen Eindrücken empfänglich. Unsere Stumpfheit verhindert es, daß wir im täglichen Leben immer das Verwandte in andern herausfinden — das Ich im Du. Unterwegs haben wir die Eigenschaft, uns in die Seele eines andern hineinversetzen zu können, weil wir zu uns selbst eine ganz frische Stellung einnehmen. Die sympathischen Ströme, die sich beim Umgang mit Menschen bilden, finden in uns ein Kraftwerk, ein Stauwerk, in dem die Spannung über das Alltagsmaß hinausgeht.

Sicher ist es, daß davor gewarnt werden muß, sich dieser Freude an neuen Menschen bedingungslos hinzugeben, doch bedeutet es nur dann eine Gefahr, wenn wir von uns selbst ein zu großes Icheckchen sehen lassen. Die Vertrautheit langer gemeinsamer Fahrt oder

Ausklang

Skizze von Elisabeth Werner

Der Arzt schaute dem jungen Mädchen prüfend in das verstörte Gesicht: „Ich muß Sie darauf aufmerksam machen, daß diese Blutübertragungen durchaus nicht gefahrlos sind. Sowohl in Ihrem Körper als auch bei dem Kranken können Störungen entstehen, die zuweilen zum Tode führen."

Aus den grauen Mädchenaugen traf ihn ein verzweifelter Blick: „Aber Sie sagen doch selbst, Herr Professor, daß es um Leben und Tod geht und eine Blutübertragung die einzige Möglichkeit einer Rettung ist. Herr Hütterot hat doch hier keine Blutsverwandten; bis seine Mutter kommt, die überdies viel zu zart dafür ist, kann es schon zu spät sein!"

„Nun, ich habe meine Pflicht Ihnen gegenüber getan", sagte Professor Wachsmuth langsam und ernst. „Wenn Sie entschlossen sind, will ich Sie nicht hindern. Kommen Sie." —

Nach einer halben Stunde war alles vorbei, und Else Hagen lag in einem verdunkelten Zimmer auf einem Ruhebett. Sie hatte die Schwestern hinausgeschickt, um allein zu sein. Obwohl sie sich nach dem starken Blutverlust sehr matt fühlte, war in ihr doch eine klare, glückliche Ruhe. Ihre Gedanken wanderten zu den letzten Stunden zurück, die sie in ihrem raschen, unhellvollen Geschehen ganz betäubt hatten.

Wie oft in der letzten Zeit, seit Karl Friedrich sich hier zu seiner Schlußprüfung aufhielt waren sie übereingekommen, daß er sie um vier Uhr von der Akademie abholen sollte. Da sie aber wider Erwarten eine Stunde früher frei wurde, fuhr sie kurz entschlossen zum Flugplatz hinaus, um sich schon dort mit dem Jugendfreund zu treffen. Der Platz war ganz leer, doch vor der Halle stand ein Krankenauto. Gerade, als sie zögernd stehen blieb, um den Transport nicht zu stören, kam einer der Flugschüler, den sie durch Karl Friedrich kannte mit langen Schritten auf sie zugesteuert. „Dem Himmel sei Dank, Fräulein Hagen, daß Sie gerade kommen; Herr Hütterot ist mit seiner Maschine abgestürzt und soll eben ins Krankenhaus gebracht werden."

„Lebensgefährlich?" fragte sie mit bleichen Lippen. Er zuckte die Achseln. „Läßt sich noch nicht übersehen. Scheinbar ist irgend eine größere Ader getroffen, er wurde von dem starken Blutverlust ohnmächtig."

Unerträglich langsam schien ihr die Fahrt, als sie im Auto neben Karl Friedrich saß und unverwandt auf sein totenblasses Antlitz schaute. In diesen qualvollen Minuten wurde sie sich darüber klar: das, was in den letzten Wochen so stark, jung und siegesgewiß wie der Lenz selbst über ihr ruhiges Leben hereinbrochen war, hieß Liebe. Die volle, warme Liebe des reifen Weibes zu dem Jugendfreund, den sie hier nach langer Zeit wiedergesehen hatte. Sie dachte nicht daran, ob in Karl Friedrich das gleiche Gefühl lebte; ihre Gedanken gingen jetzt nur fiebernd und schmerzhaft um den einen Punkt: Du darfst nicht sterben, Karl Friedrich, du darfst nicht!

Als die Bahre ins Operationszimmer getragen wurde, mußte sie noch einmal warten, und ihre Augen hingen an den Lippen des Professors, als er ihr in knappen Worten den Untersuchungsbefund mitteilte: „Außer einem Knöchelbruch und einigen kleineren Verletzungen hat Herr Hütterot eine stark blutende Wunde am linken Oberschenkel erlitten, die nicht sofort richtig abgebunden worden ist und einen so starken Blutverlust herbeigeführt hat, daß der Kranke in Lebensgefahr schwebt, trotz seiner anscheinend kräftigen Natur. Das einzige erfolgversprechende Mittel ist eine Blutübertragung."

Ohne Besinnung erklärte sie sich dazu bereit. Was galten ihr in diesem Falle die ernsten Hinweise des Arztes?

Nun war es geschehen. Konnte etwas Größeres und Beglückenderes über dem Erwachen ihrer Liebe stehen als dieses Opfer auf Leben und Tod? — —

Schon am zweiten Tage durfte Else Hagen den Jugendfreund, der durch die Blutübertragung wirklich gerettet worden war, besuchen. Sein Gesicht war noch immer sehr blaß, aber in seinen fröhlichen Augen stand das alte sonnige Licht, als sie mit einem Strauß gelber Rosen an sein Bett trat. „Else, liebe Else", impulsiv streckte er ihr beide Hände entgegen „wie soll ich Dir danken?"

Sie sah ihn ernst an. „Es ist eine einfache Menschenpflicht, Karl Friedrich, und dann — sind wir nicht Freunde von Kindheit an?"

„Ja", sagte er leise und sah mit großen, verträumten Augen in das goldene Farbenspiel des Septembertages hinaus. Eine Weile schwiegen beide. Ein kleiner Vogel flog auf das Fensterbrett, schaute mit seinen klugen, runden Augen in das stille Zimmer, auf die beiden Menschen, und war rasch wieder verschwunden. „Du hast recht, Freunde sind wir seit langem, aber deshalb mußt Du Dir meinen Dank doch gefallen lassen. Ja, noch mehr, Du sollst als Erste wissen, was ich bisher vor allen verschwieg. Mein Leben gehört nicht mehr mir allein, eine andere wird Dir für Deine selbstlose Tat aus ebenso übervollem Herzen danken wie ich."

„Du — bist verlobt?"

Wohl war aus dem Gesicht des Mädchens alle Farbe gewichen, und in den grauen Augen stand völlige Fassungslosigkeit, doch es schien Karl Friedrich erklärlich, daß sie von seiner Eröffnung überrascht war.

„Ja, Else, ich bin verlobt. Seit einem Vierteljahr, als ich einige Wochen am Rhein war."

„Ich wünsche Dir von ganzem Herzen Glück, Karl Friedrich, und alles Schöne und Reiche für Euer Leben", sprach Else und wunderte sich, wie beherrscht und ruhig ihre Stimme klang. „Dann wird sie Dich ja hier auch einmal besuchen, denn das Fliegen wirst Du wohl für einige Zeit aufgeben müssen."

Karl Friedrich lächelte schon wieder und sah nicht den Kampf in des Mädchens Gesicht.

„Gewiß wird sie mich besuchen, dann lernst Du sie auch kennen. Sie hat in manchem Aehnlichkeit mit Dir; Ihr werdet Euch sicher gut verstehen."

Die Schwester steckte nach leisem Anklopfen den Kopf zur Tür hinein: „Die Besuchszeit ist um, ich muß um Schluß bitten."

Erleichtert erhob sich Else, doch eine Frage lag ihr noch auf den Lippen: „Wie alt ist — Deine Braut?"

„Noch nicht ganz neunzehn", lachte er glücklich.

Neunzehn Jahre! Es schien Else Hagen, als sei sie selbst in dieser halben Stunde um zehn Jahre älter geworden, so schwer und müde war ihr Schritt. Freilich zählte sie ja auch siebenundzwanzig, zwei Jahre mehr als Karl Friedrich.

War das noch derselbe Weg, dessen reife, herbstliche Schönheit sie vorhin so entzückt hatte? Dasselbe goldene Flimmerspiel der Sonnenstrahlen zwischen den lichten Baumkronen? Lautlos sank ein gelbes Blatt vor ihr nieder — da barg plötzlich die blonde Else Hagen ihr Gesicht aufschluchzend in den Händen. Sie sah sich nicht um, ob sie ein Mensch auf dem stillen Parkwege beobachtete; sie dachte nicht daran, daß der geliebte Mann ja glücklich sei. Sie fühlte nur, daß sie nun ganz einsam durch einen frühen Herbst schritt und ihr Herz eben noch von Blumen des Sommers geträumt hatte . . .

Wanderung, wird durch innere Distanz nie zur Vertraulichkeit ausarten. Nun ist es eine Besonderheit jener impulsiven, geistig regen Menschen, daß sie, ohne es zu ahnen, die Hoffnung erwecken, die neue Bekanntschaft bedeute ihnen mehr als eine Eintagsfreude. Sie verstehen es so ausgezeichnet, auf die Interessen anderer einzugehen, daß diese mit Menschenkenntnis nicht genügend Gewappneten den Rattenfängern der Seele blindlings folgen. Sie machen am anderen Tage vielleicht schon die beschämende Entdeckung, daß der Lockton der allgemeinen Umgangsmelodie des Anderen gar nicht auf den schwer Enttäuschten besonders gemünzt war. In einem solchen Fall ist der Rückzug in höfliche Fremdheit nicht so schwer, als wenn die Erkenntnis so spät kam, daß man schon Verabredungen auf spätere Fortsetzung der Reisebekanntschaft gemacht hatte. Man sieht sich wieder. Die Alltagskleidung unserer Seele macht uns unempfindlich gegen die gesellschaftlichen Vorzüge des Reisebekannten. Doch ungern gesteht man sich die Enttäuschung ein, und man schleppt aus reiner Verlegenheit, wie man sich aus der Affäre ziehen soll, diese lästige Zufallsfreundschaft mit sich. Oft durch Jahr und Jahre. Anstatt daß man mit scharfem Schnitt das aus der Trägheit des Herzens gewebte Band zertrennt.

Das gewinnende Wesen, das einigen Völkern wie den Oesterreichern u. a. schnell die Herzen zufliegen läßt, kann nicht mit Zuverlässigkeitsregeln abgemessen werden. Dann würden die Augenblicksgewinnler sich in den eigenen Netzen verfangen — und der Reiz der lebendigen, frischen Liebenswürdigkeit würde zur Höflichkeitsgrimasse erstarren. Die Leichtigkeit des Umgangstones, der stets von einer gewissen Kulturhöhe zeugt, braucht die Abwechslung der Eindrücke. Daher verlangen wir ein Und-ding, wenn wir auf Fortsetzung der freundlich angebahnten Beziehungen für Zeit und Ewigkeit bestehen. Zur rechten Zeit abbrechen zu können, gehört auch zu den Dingen, die nur der gewandte, mit allen Wassern des geselligen Umgangswesens gewaschene Kulturmensch versteht. Denken wir doch oft, wenn uns ein Besuch, eigentlich ohne jede innere Veranlassung Stunden um Stunden aufhält: „Hat dir die Schule des Lebens nicht beigebracht, daß ein hingezögerter Abgang dich um alle vorher erworbenen Sympathien bringt?" Immer wird bei der Erinnerung an den Besucher das unbehagliche Gefühl seiner Schwerfälligkeit die freundliche Gesinnung stören und beeinträchtigen.

Das moderne Gesicht

Von Sitte-Hutter.

Jawohl, es gibt nicht nur moderne Kleider, Schuhe, Hüte, Modeparfüms und Modezigaretten: es gibt auch das moderne und das unmoderne Gesicht. Wie sich der Typ der Frau im allgemeinen wandelt, so geht damit konform auch eine „Mode des Gesichtes". Gemeint ist damit nicht etwa nur das sogenannte „Abendgesicht" der Dame, das vermittels Schminke und Puder vom „Tagesgesicht" absticht. Nein, das Gesicht im allgemeinen hat sich geändert. Früher „trug man" einen schüchternen Augenaufschlag, einen leicht gesenkten Kopf dazu, ein paar neckische Löckchen, Prüderie nicht nur im Gehaben, sondern auch als cachierenden Gesichtsausdruck.

Heute ist man, auch im Rahmen von Konvention, offener. Der Rhythmus der Zeit, die veränderte Stellung der Frau, die in die ersten Reihen auch im Wirtschaftsleben vorgerückt ist, haben die Frau und damit ihren Gesichtsausdruck geändert. Sie ist selbstbewußter, durch den vielen gesunden Sport natürlicher geworden. Die puppenhafte abgezirkelte Grazie der einstigen Bewegungen ist einer wohltuenden weichen Anmut gewichen, von dem allzu betonten „Sportgirl" abgesehen, das glaubt, wie ein Mann ausschreiten, sich wie ein Mann benehmen zu müssen. Doch — Auswüchse gab es zu allen Zeiten. Die Frau kann heute fast auf allen Gebieten mitreden. Sie ist an allen Tagesfragen interessiert. Durch die geänderte Erziehung, die für das Mädchen früher einzelne Wissensgebiete ausschloß, ist die Frau vollwertiger geworden. Selbstverständlich prägen sich all diese Veränderungen von Ansehen, Stellung, Können und Wissen vor allem im Gesicht der Frau aus. Ihr größter Vorzug aber ist es nun, die Periode der Vermännlichungsbestrebungen glücklich überwunden zu haben und gescheite und — entzückende (weibliche) Frau zugleich zu sein.

In den Augen der Frau von heute vermißt man zwar oft schon in ganz jungen Jahren den Idealismus und die Schwärmerei der früheren Generation. Dafür aber leuchten aus ihnen freudiges Selbstbewußtsein (Widerschein einer fröhlich machenden Pflichterfüllung), strahlen aus ihnen Frohsinn und unbändige Lebensfreude, die Reaktion auf Sonnentage im Gebirge, an der See, auf einen zweckmäßigen Sport, auf einen zwar vielleicht sauer verdienten, aber eben darum doppelt seligen Urlaub. Die veränderten Lebensbedingungen haben auch die Frau verändert, aber sie haben sie — das kann man wohl sagen — glücklicher gemacht.

Abgesehen von dem Gesicht der Frau, wie es durch die heutige Zeit durch Berufsleben und allumfassende Interessen geschaffen wurde, gibt es dann noch das sogenannte „nackte" und das „angezogene" Gesicht. Das sind allerdings reine Mode-Angelegenheiten. Wie man heute auf einem Filzhute nur eine Bandgarnitur, morgen eine Strasschnalle und übermorgen eine Federpose trägt, so ändert sich auch das Gesicht der modernen Frau — und modern werden ja wohl die meisten Evatöchter sein.

Da gibt es nun allerhand im Rahmen der Gesichtspflege, was den Typ verändert, manchmal zum Vorteil, manchmal aber auch zum Nachteil. Abgesehen von den unzähligen Kosmetikas, welche zum Ziele einen pfirsichähnlichen Teint haben, bleiben dem Friseur noch allerhand Funktionen zur „Verschönerung", oder besser gesagt zur Modernisierung des Gesichts überlassen. So trägt man zum Beispiel in Amerika „fast" keine Augenbrauen. Die meisten Frauen lassen sie sich, dünn wie einen Strich, rasieren (man kann diesen Typ auch in den amerikanischen Filmen sehen); ganz moderne verzichten überhaupt auf ihren Augenbrauenschmuck, der dem Rasiermesser zum Opfer fällt, sie deuten die Augenbrauenlinie nur durch einen schwarzen Schminkstrich an. Je nun: was zu viel ist, ist vom Uebel. Zugestanden muß werden, daß manchen Frauen die modernen dünnen Augenbrauen, die mit dem Pinsel dünn nachgezogen werden, ganz reizend zu Gesicht stehen, weil sie das Auge mehr hervortreten lassen und einen sehr gepflegten Eindruck vermitteln.

Ein Kapitel und dann ein vielseitig bekämpftes Thema für sich bleibt ja das Schminken. Wahr ist, daß ein Mißgriff da mehr schaden als verschönen wird — Schminken ist eben immer eine Kunst, die vielen Frauen ein Buch mit sieben Siegeln ist, obwohl sie die „Mode" mitmachen müssen. Doch sind (gottlob) ja noch die Frauen in der Mehrzahl, die eine Tagesschminke ablehnen und sich auf eine Abendpolitur zur geeigneten Toilette beschränken. Da wird es wichtig, sich nach der Hautfarbe die Farben des Aufzutragenden zusammenzustellen, das Kleid zu berücksichtigen, und die Verschönerungen kunstgerecht vorzunehmen. Die Lippenfarbe darf nicht zu knallig rot sein, und die Linien müssen fein unsichtbar nachgezogen und gehoben werden. Alles Aufdringliche ist unvornehm und verkehrt! Verdirbt den Eindruck, der das Gegenteil erreichen soll. Dagegen kann gegebenes „Zurechtmachen" hier gerade unter dem künstlichen Rampen- und Lampenlicht einen faszinierenden, gepflegten und ästhetischen Anblick vermitteln, der Wohlgefallen findet. Wir wissen ja, daß — soweit die Hygiene heute in die moderne Gesichtspflege mit hineinspielen will, denken wir an die Vorbedingungen der richtigen Waschungen, der Massage, des Einfettens — wir gern, besonders auf diesem Gebiete, das die Schönheit feiern will, Konzessionen bewilligen. Denn „schön" wollen wir Frauen doch alle sein — aber vergessen wir nur nicht, daß die obigen äußeren Schönheitsmittelchen nur der von innen kommenden, über dem Antlitz strahlenden Schönheit etwa dem Ausdruck von Freude, Güte oder Harmonie dienen wollen, ohne welche alle künstlichen Verbesserungen vergebens sind.

Das Mädel von heute

Eine Plauderei.

Immer mehr hat sich die Bezeichnung „Mädel" in mündlichen und schriftlichen Aeußerungen eingebürgert, und man spricht von einem süßen, einem feschen, einem tapferen Mädel, wobei der Ausdruck „Mädchen" bewußt vermieden wird. Ist diese Aenderung der Nachsilbe „chern" in „el" nur Modesache? Bei einigem Nachdenken wird man diese Frage verneinen müssen. Die Wortendung „chen" verleiht jedem Ausdruck einen den Ernst des Begriffs abschwächenden Sinn, und gibt ihm die Bedeutung einer gewissen Hilflosigkeit. So wird der kleine Hans „Hänschen, die kleine Grete „Gretchen" gerufen, eben um schon im Wortklang das Kind von dem Erwachsenen gleichen Namens zu unterscheiden. Und Liebende hängen ihren Koseworten auch gern die Nachsilbe „chen" an, damit ihre Schmeicheleien anheimelnder und wärmer klingen, als der nüchterne, bloße Name.

Demnach muß das Mädel unserer Tage sich in wesentlichen Eigenschaften von ihrer Vorgängerin, dem Mädchen aus der Zeit unserer Eltern und Großeltern, unterscheiden; und diese Aenderung trifft zu. Wohlbehütet von sorgsamen Eltern und Erziehern, lernte die Tochter des Hauses früher so eigentlich nichts vom Ernst und von der Tragik des Lebens kennen. Nie ging sie allein ohne würdige Begleitung auf die Straße, vor jedem Ereignis, das auch nur entfernt menschliche und gesellschaftliche Schäden und Schwächen oder gar Leidenschaften berührte, wurde sie mit bewußter Sorgfalt und übertriebener Aengstlichkeit ferngehalten. Auf Bällen und sonstigen Tanzveranstaltungen wachten allzu scharfe und strenge Augen der Mütter und Angehörigen über die Haltung und den Umgang der harmlosen Töchter. Einen Beruf brauchte in der Regel das ermachsene Mädchen nicht zu ergreifen, und so führte es bis zur Ehe ein gleichmäßig ruhig dahinfließendes Leben. Nie konnte sie sich vor Fremden ungezwungen geben, immer schrieben ihr Prüderie und eine beschränkte Weltanschauung enge Grenzen vor.

Da stellte die Not der Kriegs- und Nachkriegsjahre die jungen Mädchen plötzlich vor die Aufgabe, sich selbst das Brot und den Unterhalt zu verdienen. Was wenige schon in der Friedenszeit getan hatten, mußte da die überwiegende Mehrzahl der Töchter des Mittelstandes lernen: auf eignen Füßen stehen und sich selbst ernähren. Keine sorgende Mutter konnte jetzt bis aufs kleinste den Weg der Mädchen behüten. Und trotzdem ging die Sache in den allermeisten Fällen gut. Das gesunde Gefühl schützte die berufstätigen Damen in allen Situationen, und mit ihrem frischen Mut eroberten sie sich in kurzer Zeit nicht nur ihren Posten, sondern wurden vielfach gefährliche Konkurrenten der männlichen Arbeitsuchenden. Nur eins verloren die Mädchen: die befangene Scheu vor dem wahren Gesicht des Lebens. Damit gewannen sie Verständnis für die anderen, ihnen früher verschlossenen Gebiete: den Sport und die Körperkultur. So wurden aus den Mädchen die modernen Mädels, die mit Entschlossenheit und frischem Mut den Daseinskampf führen, die in sportlichem Eifer ihre Gesundheit stählen. Da paßte sich auch die Sprache den geänderten Verhältnissen an: man nannte die junge Dame, die bewußt ihren weiblichen Stolz in Einklang mit den harten Berufserfordernissen brachte, das Mädel. Soll man diese Entwicklung beklagen? Gewiß nicht, denn die rechten Mädels von heute übertreffen ihre Schwestern von gestern und vorgestern nicht nur in gestählter Willenskraft und Lebenserfahrung, sondern sie erweisen auch in der Ehe eine viel größere Standhaftigkeit Schicksalsschlägen gegenüber als ihre so sehr verwöhnten Vorgängerinnen.

Reisepläne

Von G. Wolff.

Gesundheit und Geldbeutel sind die beiden Pole, die als Grundpfeiler fröhlichen Planes der Sommerreise gegeben sind. Es ist durchaus wünschenswert, unsere Reisegedanken zeitig auf ein bestimmtes Ziel zu konzentrieren, nicht nur weil die Beschäftigung mit „Feriengedanken" an sich für die meisten Menschen etwas erholendes ist, sondern auch um der Möglichkeit willen, die gegebenen Umstände unbewußt auszuwerten.

Für den Alleinstehenden ist es ein leichtes, das Reiseziel festzusetzen, das er seinem eigenen Wunsch und Willen, oder der eigenen Gesundheit gemäß gestalten kann. Etwas ganz anderes ist es für die Familienmutter. Sie muß Mann, Kinder, groß und klein berücksichtigen und es ist oft nicht leicht, für alle die rechte Erholungsstätte zu finden, das Vielerlei der Wünsche zu berücksichtigen. In vielen Fällen hängt die Reisemöglichkeit nicht nur vom Geldpunkt, sondern von dem Organisationstalent der Familienmutter ab. Es ermöglicht einzig und allein oft unmöglich Scheinendes und überwindet finanzielle, gesundheitliche und andere Schwierigkeiten und läßt in seiner Folgerung und Auswirkung jeden zu seinem Recht kommen.

Nicht jede Kasse ist für große Hotelausgaben, kostspielige Reisen und anderen Luxus eingerichtet, doch stört sich die Erholungsnotwendigkeit nicht im geringsten an solche Voraussetzungen. Dann beginnt das echt frauliche Sorgen. Reicht der Geldbeutel nicht für das Hotel, so gibt es Pensionen, teure und billige oder vielleicht wird eine billige „Ferienwohnung" gemietet und selbst gewirtschaftet. In diesem Falle ist allerdings die Hausfrau die Leidtragende für das Familienwohl. — Trotzdem bringt die Frau das Opfer in vielen Fällen, es ist jedoch Pflicht der Familienmitglieder, sie durch Unterstützung bei der Arbeit zu entlasten.

Die Frage des „Wohin" entscheidet außer dem Geldbeutel die notwendige Erholung. Dabei sei ein Gedanke vorausgeschickt. Die Annahme, je weiter, je besser, d. h. gesünder, ist an sich absolut irrig. Im Normalfall ist Hauptbedingung der Erholung die grundlegende vollständige Umstellung der Lebensweise, das Gefühl des Ferienlebens, der Pflichtlosigkeit und Ungebundenheit an sich.

Heraus aus der Großstadt, das ist für den Städter Hauptbedingung. Luft, Sonne, Ruhe! Anders ist es selbstverständlich, wenn aus Gesundheitsrücksichten eine bestimmte Höhenlage, Kurort usw. benötigt wird.

Wer nicht zu stark durch die finanzielle Seite behindert wird, mag immerhin den Flug ins Weite unternehmen, die Welt ist schön!

Wer zeitig plant, kann auch zeitig seine Pläne ausführen, also die Ferienunterkunft sichern. Die Frühbesorgung hat mehrere Vorteile. Erstens erleichtert sie die Uebersicht über die finanzielle Auswirkung, zweitens gibt es bei der Unterkunft ungleich weniger unliebsame Ueberraschungen, als bei den vielen, die sich im letzten Augenblick entschließen und dann nehmen und bezahlen müssen, was geboten und gefragt wird. Letztens vermag auch jeder die Bedürfnisse seiner Kleiderfrage beizeiten zu berücksichtigen. Denn hier gibt es nennenswerte Unterschiede, ob es heißt aufs Land, zur See, ins Gebirge oder in ein Bad gehen. Für die See muß ganz besonders auf die Lichtechtheit der Farben gesehen werden, da Seeluft sehr scharf ist, die meisten Farben angreift und verblassen läßt. Wer zeitig weiß, was er will, kann solche Vorbedingungen bei der Anschaffung der Sommergarderobe berücksichtigen, wodurch keine Mehrkosten entstehen und eine doppelte Ausgabe erspart wird.

Auch wer einen Badeort aufsuchen muß, sorge klugerweise frühzeitig für ein Unterkommen, da auch hier Preissteigerungen mit der Unterkunftsschwierigkeit erfahrungsgemäß Hand in Hand gehen. So kann überflüssige Verärgerung und Ueberzahlung vermieden werden und mehr. Denn manche Reise scheitert zum Schluß an einem zu spät, weil dann Wohnung, Hotel oder Pension überfüllt ist.

So lassen sich viele Enttäuschungen der Sommerfrische und daß es deren gibt, weiß jeder, vermeiden.

Gibt Krankheit oder irgend eine besondere Umstellung Veranlassung zu einem bestimmten Reiseentschluß im letzten Augenblick, so ist das nicht zu ändern und jeder wird dann auch die Folgen der Plötzlichkeit auf sich nehmen.

Doch im allgemeinen beherzige die Hausfrau die Mahnung, wer rechtzeitig sorgt, bleibe nicht bei den Phantasien schöner Pläne stehen, sondern treffe alle Anordnungen und fördere damit die Vorbedingungen zu einer erfolgreichen Reise für sich und die Seinen.

Man zieht den kürzeren, wenn man als Professor der Gründlichkeit die Gelegenheitsbekanntschaft der Reise und des Lebens bis auf die Neige auskosten will. Gerade die flüchtigen feinen Essenzen einer zufälligen Begegnung bereichern uns, und durchduften unsre Erinnerung mit zartem Hauch. Ebenso wie uns die Konturen eines Baumes am Abendhimmel, die Form einer Kuppel, das Lächeln eines fremden Menschen mit heißem Entzücken durchfluten können, das um so schöner ist, je blitzartiger die Empfindung war — ebenso kann uns in der Erinnerung die Begegnung mit einem Fremden um so lebendiger auftauchen, als sie nur konturenhaft am Horizont unseres Erlebens vorbeihuschte.

Die Münze der Bekanntschaft braucht nicht abgegriffen und von allen Seiten betrachtet zu werden — wenn nicht die ganz starke gegenseitige Anziehung auf das Weiterführen zur Freundschaft drängt. „Zeit lassen!" ist ein wundervoller Gruß, den die Tiroler Landleute den vorbeihastenden Wanderern zurufen. Auch zur Befestigung der flüchtigen Bekanntschaft sollte man sich Zeit lassen. Hat man gleich mit Beil und Nägeln das Erlebnis in das Lebensprogramm gehämmert, so bereut man das Festlegen — und das Losreißen kostet Wunden an der Herzenswand.

Mit zu den schönsten Reiseerinnerungen sind die Menschen zu zählen, die wir unterwegs getroffen haben — genau so losgelöst vom bedrängenden Alltag wie wir, genau so froh, auf gleichgestimmte Saiten des Wesens zu treffen — und genau so eingedenk dessen wie wir, daß unsere Wege nur kurze Zeit auf der Höhe herrlichen Erlebens miteinander gehen. Das waren Menschen, deren Bekanntschaft uns nicht die Kehrseite der Medaille kennen lernen ließ. Bereichert und beglückt legen wir das Erlebnis zu dem köstlichen Kapital, das unsere Seele aufspeichert, durch gute und böse Zeiten unangefochten.

Das Augenlicht

gehört mit zu den wertvollsten Gütern, die wir besitzen. Und doch beachten wir diesen Reichtum so wenig oder sündigen gar gegen ihn. Wo es sich um keine ausgesprochenen Sehfelder, sondern nur um eine sogenannte Augenschwäche handelt, kann man — besonders im Kindesalter, noch unendlich viel tun, um ihr entgegenzutreten. Neben regelmäßigen zuerst täglichen, dann wöchentlich zweimaligen Augenbädern, sind sehr stärkend Augenübungen. Zu ersteren nimmt man lauwarmes Wasser, das mit Salz vermischt ist, auf ¼ Liter Wasser einen gestrichenen Teelöffel Kochsalz. Wer keine Augenbadewannen hat, nehme einen Eierbecher oder sonst ein Waschgefäß wie zum Gesichtwaschen. Im Uebrigen sind die Augenbadewannen eine sehr geringe Ausgabe, die sich lohnt. Nach etwa 5—10 Minuten Baden (wobei das Wasser nicht