Selbstverständlich ist der Leim der Marken giftfrei und tut nicht den geringsten Schaden. Aber, wenn man bedenkt, auf welche einfache Weise die Rückseite der Marke verunreinigt wird, so wird man das Belecken schon unterlassen. Die erste Verunreinigung geschieht schon direkt am Postschalter. Nicht allein, daß der Schalterbeamte, der den ganzen Tag mit lappigen und unsauberen Geldscheinen hantiert, die Marken besaßt. Dieser legt sie dann noch mit der Leimseite auf die Schalterbank, wo täglich die vielen Scheine und Geldmünzen aufgezählt werden. Wer weiß, durch wie viel tausend infektive Hände diese schon gegangen sind. Bei feuchtem Wetter ist der Leim oftmals auch noch feucht und die Bazillen haften um so schneller den Marken an. — Unsere Herren der Schöpfung haben außerdem noch die Gewohnheit, die vorrätigen Briefmarken zwischen Geldscheinen oder Geldmünzen in der Brieftasche oder im Portemonnaie aufzubewahren. Wenn auch sonst an diesem Aufbewahrungsort nichts auszusetzen ist, so sollte man, mit Rücksicht auf die eigene Gesundheit, das Belecken der Briefmarken unterlassen.

Lehre es auch deinen Kindern schon von Jugend auf, daß das Anfeuchten der Marken eine nicht gleichgültige Sache ist. HW

Die Sitte

die Augenbrauen wegzurasieren und an ihre Stelle feine Striche in verschiedenen Farbtönen zu ziehen, findet, trotzdem man sich vergeblich bemüht, ihr Geschmack abzugewinnen, dennoch vereinzelt immer wieder Anhängerinnen. Ueber den Geschmack läßt sich bekanntlich nicht streiten; und wenn es unter den Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts solche gibt, die sich mit „künstlichen Augenbrauen" gewinnender finden, als mit natürlichen, so könnte man diese Angelegenheit mit einem einfachen „Laßt sie" abtun. Anders aber, wenn wir sie vom hygienischen Standpunkt aus betrachten. Da behauptet nämlich ein hervorragender Arzt in einer medizinischen Wochenschrift, daß die Augenbrauen sowohl wie die Augenwimpern einen regelrechten Schutz bieten, d. h., sie halten dem Auge Staubkörner fern und schützen es ebenso auch gegen Stirnschweiß. Nachweisbar sind bei denjenigen Damen, die „ohne" Augenbrauen durchs Leben pilgern, des öfteren Bindehautentzündungen festgestellt worden.

Wenn nun auch nicht behauptet werden darf, daß das zarte Geschlecht seine Eitelkeit einer gesundheitlichen Rücksicht zum Opfer bringt, so dürfte doch, wenn es sich um ein so wertvolles Organ wie das Auge handelt, dieser ärztliche Hinweis zu denken geben. Warten wir also ab, ob der Verstand siegen wird . . .

Was die Hausfrau wissen muß

Es ist eine bekannte Tatsache, daß Regenwasser zum Beispiel sehr kalkarm, also „weiches" Wasser ist. Wo wir es in der Sommerfrische antreffen, erstaunen wir über das starke Schäumen des Wassers, den geringen Seifenverbrauch.

Hartes Wasser wirkt in umgekehrter Weise, es erfordert einen bedeutend stärkeren Seifenverbrauch.

Welche Nutzanwendung bedeutet die Erkenntnis für die Hausfrau — Regenwasserbenutzung? Das ist überflüssig, es gilt nur unser Wasser auf künstlichem Wege „weich" zu machen. Das ist an sich sehr einfach. Ein kleiner Sodazusatz, bei Wäsche Bleichsodazusatz genügt. Natürlich muß die Sodalösung vor der Seife ins Wasser, damit diese durch das weiche Wasser aufs Sorgfältigste ausgenutzt werden kann.

Wo hartes Wasser ist, mache die Hausfrau den Versuch mit zwei Wasserbecken. In das eine schütte sie etwas Soda, dann die gleiche Portion Seife in beide und sie wird über die Wirkung erstaunt sein. Die praktische Nutzanwendung ergibt, daß der kleine Sodazusatz einen Teil Seifenersparnis bedeutet und gleichsam die Seife besser ausnutzt. So ist es ein Gebot der Sparsamkeit für die Hausfrau, den Versuch zu machen.

Küche der Hausfrau

Aprikosen-Auflauf. ½ Pfund Butter läßt man zerschleichen, rührt ¼ Pfund Mehl dazu, dann ½ Pint kochende gute Milch (Vanillegeruch), verrührt es fein und läßt es auskochen. Ist es etwas ausgekühlt, dann rührt man Zucker nach Geschmack und 6 Eigelb nach und nach daran, zum Schluß zieht man den Schnee des Eiweiß darunter. Inzwischen hat man 8—10 Aprikosen in Wasser und Zucker weich gekocht und aus dem Saft genommen. Die Hälfte des Teigs wird in die ausgebutterte und ausgebröselte Form gegeben, die Früchte darauf gebreitet, die andere Teigmasse darüber gefüllt und dreiviertel Stunden backen gelassen. Die Form darf nicht ganz voll sein. Aprikosensauce dazu servieren.

Saure Nieren. Bereitungszeit zwei Stunden. Rohe Nieren schneide man in Schziben. Inzwischen erhitzt man in einem Topf etwas Butter oder Bratenfett, schütte die Nierenscheiben dazu, gebe noch einen Guß Essig, etwas Salz, gestoßenen Pfeffer und zwei mittelgroße Zwiebeln daran und decke dann sogleich den Deckel darauf. Die Nieren ziehen nun die Brühe, in welcher sie weich dämpfen müssen. Sollte sich die Brühe verkochen, so muß kochendes Wasser daran gegeben werden. Die Sauce wird 10 Minuten vor dem Anrichten mit geriebener Semmel verdickt. Die Nieren müssen sehr weich sein und recht pikant schmecken.

Kaltes Schüsselfleisch. Man nimmt gewöhnlich Kalbfleisch zu diesem kalten Abendgericht, kann aber auch halb Schweinefleisch nehmen. Man verteilt das Fleisch in passende Stücke, wäscht es, brüht 2 Kalbsfüße und tut beides in ein gut verschließbares Geschirr, in dem man es mit soviel Wasser übergießt, daß das Fleisch eben bedeckt ist. Nachdem es geschäumt ist, fügt man ein Glas Essig, Salz, Pfefferkörner, Piment, etwas Zitronenschale und zwei Lorbeerblätter hinzu und kocht das Fleisch langsam gar, aber nicht zu weich, weil es sonst leicht faserig wird. Man schichtet die Fleischstücke dicht in eine irdene Schüssel, siedet die Brühe etwas ein, entfettet und klärt sie, fügt eine Messerspitze Fleischextrakt und ein Blatt weiße aufgelöste Gelatine an und gießt die abgekühlte, lauwarme Brühe dann über das Fleisch. Man stürzt das Fleisch beim Anrichten und gibt es nur mit Essig, Oel und Mostrich zu Tisch, oder reicht, wenn man es feiner servieren will, eine Remoladensauce nebenher.

Petersiliensuppe. Von 2 Eßlöffel voll Butter und 2 Eßlöffel voll Weizenmehl wird eine helle Mehlschwitze bereitet, sie wird mit einem Guß kalter Milch und 1½ Liter Wasser, welches man nach und nach zugießt, zu einer bündigen Suppe verkocht. Hierin werden 5 Liebig's Fleischbrühwürfel aufgelöst und die Suppe wird vor dem Anrichten mit einem Eidotter abgezogen und gewiegte Petersilie hinzugetan.

Kohlrabi in Milchtunke. 6—8 Knollen Kohlrabi (blauer ist am zartesten), werden geschält und sehr feinblättrig geschnitten. Die Scheiben werden mit soviel kochender Milch, als sie bedeckt sind, sowie dem nötigen Salz aufgesetzt und langsam gargekocht. Nun macht man mit 2 Eßlöffel voll Butter und 2 Eßlöffel voll Weizenmehl eine helle Mehlschwitze, sie wird mit der Kohlrabibrühe und etwas kochendem Wasser zu einer bündigen Tunke verkocht. Man schmeckt sie mit Salz, Pfeffer und gewiegter Petersilie ab und schüttet die Kohlrabischeiben hinein.

Kirschengelee mit Vanillebeiguß. 1½ Pfund entsteinte Sauerkirschen werden mit einem Stück Zimt, Zitronenschale und Saft in 1 Liter Wasser 10 Minuten gekocht und dann mit Zucker und Süßstoff abgeschmeckt. In wenig Wasser werden 8 Blatt rote und 8 Blatt weiße Gelatine aufgelöst und zu den Kirschen gegossen und kaltgestellt. Zu dem erstarrten Gelee wird ein Vanillebeiguß gereicht.

HW.

Ratschläge und Winke

Korbsessel reinigt man am besten, indem man sie nach dem Ausbürsten mit einer nicht zu scharfen Seifenlauge, der man etwas Salmiak zugesetzt hat, vorsichtig mit einer weichen Bürste behandelt. Man stellt sie, nachdem man mit klarem, lauem warmem Wasser nachgespült hat, in die Sonne, damit sie langsam austrocknen.

Kacheln in Bad, Küche oder an Oefen werden gut blank, wenn man ein Stück Zeitungspapier in verdünnten Salmiak taucht und die Kacheln damit abreibt. Mit einem trockenen, weichen Tuch nachreiben.

Um Aluminiumtöpfe wieder blank zu bekommen, koche man sie mit Apfelschalen, Rhabarberschalen oder Spinatabfällen einige Minuten aus; sie werden wie neu.

Salz oder Zucker, der stückig geworden ist, ist wieder zu verwenden, nachdem man ihn in einem Gefäß auf einer heißen Platte längere Zeit erwärmt hat.

Stückensoda, die billiger ist als andere und darum oft der Feinsoda vorgezogen wird, kann sparsam verwandt werden, indem man die großen, unbrauchbaren und oft schwer zu zerteilenden Stücke auf einem alten, ausrangierten Reibeisen abreibt.

Alte, nicht mehr brauchbare Zahnbürsten lassen sich nach dem gründlichen Reinigen noch gut zu allerlei Hausarbeiten verwenden, z. B. zum Ausbürsten von feinen Rippes mit Seifenlauge zum Ausbürsten der Typen einer Schreibmaschine mit Benzin usw.

In der heißen Jahreszeit können Hausfrauen, die keinen Eisschrank besitzen oder sich die Ausgabe des Eises nicht leisten können, gut helfen, Butter frisch und fest zu erhalten, indem sie sie in ein irdenes Gefäß legen, das mit frischem Wasser gefüllt, und ab und zu neu aufgefüllt wird. Die Butter muß in festem Pergamentpapier bleiben, Auch Fleisch usw. kann man besser frisch erhalten, wenn man das Gefäß, in dem man es aufbewahrt, in ein größeres, mit Wasser angefülltes tut. Bedingung ist nur, das Wasser alle Stunde oder noch öfter zu erneuern.

Frische Sauerkohlbrühe, d. h., also die Naturbrühe, die sich vom ungekochten Kohl absetzt ist vorzüglich gegen Arterienverkalkung, gegen Spulwürmer bei Kindern und hält, des öfteren genossen, jede Verunreinigung des Darmes durch abgelagerte, schädliche Salze fern. In ungekochtem Zustand ist der Sauerkohl ungleich nährhaltiger als gekocht.

Die äußeren Kopfsalatblätter, die als Salat nicht gut verwendbar sind, sollte man, da der Salat stark eisenhaltig ist, feingewiegt für Suppen (Brühsuppen usw.) verwenden, anstatt sie fortzuwerfen.

Eine gute Möbelpolitur stellt man sich her aus Leinöl, Spiritus und Wasser zu gleichen Teilen. Man reibt damit die Möbel gut ab und mit einem trockenen weichen Lappen nach einer halben Stunde nach.

Der Teint ist dem Wechsel der Witterung unterworfen und — hält ihm oftmals nicht stand. Es empfiehlt sich daher, Wechselgesichtsbäder des Morgens und am Abend vorzunehmen, auch wohl unmittelbar vor dem Ausgang. Gut warmes Wasser wechselt mit zimmerkaltem, — jedes Mal das Gesicht auf zwei Minuten im Wasser lassen; das Ganze sechs bis acht Mal wiederholt, stärkt den Teint gegen die verschiedenen Einflüsse der Draußentemperatur. Gegen fette glänzende Haut ist eine Benzinabreibung des ganzen Gesichts gut, sie darf aber nicht täglich geschehen, da die Haut sonst entfettet und spröde wird.

Kranke Zimmerpflanzen müssen besonders behandelt werden, d. h. in diesem Falle, man soll sie ganz in Ruhe lassen, weder der Sonne besonders aussetzen, noch stark gießen. Möglichst am selben Ort lassen, Zugluft vermeiden und wenig anfeuchten, so erholen sie sich am ehesten.

Büchertisch

Soeben erschien **das neue Daheim (64. Jhrg., Nr. 44).** Auch in dieser Woche wieder bietet die alte Zeitschrift neue Anregung, Unterhaltung und Belehrung in Fülle. Das künstlerisch hervorragend ausgestattete Heft beginnt mit einem Aufsatz des Herausgebers, H. C. von Zobeltitz, zum 30. Todestage des Fürsten Bismarck. Frida Schanz schildert alte und neue Berliner Parks. Dr. W. von Dazur schrieb einen fach- und sachkundigen, dennoch allgemein verständlichen Beitrag „Wie hoch muß und kann man fliegen?" Aus der Reihe weiterer meist illustrierter Aufsätze seien für die Frau nur genannt „Das sommerliche Haus", „Aus der Geschichte der Tomate" und „Die Wirtschaftsschwester". Neben der Fortsetzung des laufenden Romans „Charlottenhof" von Ilse Leutz stehen zwei abgeschlossene Novellen, „Der Orkan" von Ernst Römer und „Ein gefälliger Mensch" von Ludwig Schaster. Eine Wochenschau im Bild, praktische Winke und Ratschläge, Anekdoten, die regelmäßige wertvolle ganzseitige Kunstbeilage, der Rätselteil u. a. m. vervollständigen den vielseitegen Inhalt des schönen Heftes.

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

Frauen-Zeitung

Beilage zum Altenaer Kreisblatt zugleich Neuenrader Zeitung

Nr. 31 — Altena, den 31. Juli — 1928

Heiratsaussichten und Austeuerkosten unserer Töchter

Wir sind es unsern Kindern schuldig, diese Fragen von einem neuen Gesichtspunkt aus ernsthaft zu betrachten. Dabei gilt es, dem großen Wandel im Frauenleben — in den Berufen und der sich daraus veränderten Heiratsaussichten einmal näher zu treten. Beeinflußt der Beruf die Heiratsaussichten günstig oder ungünstig?

Wenden wir uns der nüchtern sachlichen Statistik zu. Sie kündet, daß im Jahre 1913 die Zahl der Eheschließungn auf tausend Einwohner 7,8, im Jahre 1926 7,7 und im Jahre 1927 8.5 betragen haben, daß sich also der weibliche Beruf überhaupt nicht negativ auswirkt. Eine zweite Vergleichstabelle der „Berliner Wirtschaft" ergibt den gleichen Erfolg. Im Jahre 1926 waren von 35 595 eheschließenden Frauen nur 9146 berufslos. Fünfundsiebenzig Prozent Berufslerinnen gegen fünfundzwanzig Prozent Berufslose!

Was sich in Berlin zeigt, ist im Verhältnis für das ganze Reich anzunehmen und bei dem dauernd gesteigerten Umfang weiblicher Erwerbstätige, unbedingt zu verallgemeinern. — Also die Frage: „wirkt der Beruf die Heiratsaussicht?" ist damit entschieden.

Die Frage: Wieviel kostet heute die Ausstattung? Hier schalten zunächst alle Luxusfragen und jene Kreise aus, die aus dem Vollen schöpfen können. Es gilt vielmehr nachzuforschen, mit welcher Summe bei bescheidensten Ansprüchen eine Aussteuer zu beschaffen ist.

Durch die Berufsfrage ist hier in vielen Fällen die finanzielle Frage verschoben. Haben die Eltern der Tochter eine gute Ausbildung ermöglicht und dafür Kapital geopfert, wird für die Aussteuer oft genug keines mehr vorhanden sein, oder aber bei mehreren Kindern darf des Ausgleichs halber für das einzelne nicht mehr gegeben werden. Dann heißt es die Aussteuer selbst zu verdienen. Ist das möglich? Das hängt von zwei Faktoren ab, dem Einkommen und den Ansprüchen.

Nehmen wir als Beispiel eine der heute vielfach üblichen Dreizimmereinrichtungen. Richtiger zwei Zimmer und Küche, die in einem großen Teil Deutschlands einschließlich Herd beschafft werden muß.

Eins sei voraus erwähnt. Nur billige Ware kaufen ist an sich meistens sehr unvorteilhaft. Es ist immerhin besser an der Gesamtheit Abstriche zu machen, als schlechtes Material zu kaufen. Da gibt es in Kürze Schäden durch zu frisches Holz, das rissig wird, schlechte Politur oder Farbe, unrichtige Verarbeitung usw. Nur gut gearbeitete Ware ist wertig. Und es gibt heute preiswerte deutsche Wertarbeit in erfreulicher Auswahl. Hier ist durch Vermeidung allen unnötigen Zierrates, Schmuckleisten, Verschnörkelungen, — kurz, allein durch gutes Material und schlichten Stil die beste Wirkung erreicht. Außerdem ist der größte Wert heute ja auf zweckdienliche Praktischkeit gelegt.

Berechnen wir:

Küchenmöbel	M. 180—250
Putz- und Kochmaterial, Eßgeschirr und andres	M. 200—400
Speise- oder Wohnraum	M. 800
Schlafzimmer	M. 700
Wäsche, Hausgeräte, Teppiche, Lampen	M. 800—1000
Summa	M. 2700—3150

Eine Summe, die für viele Verhältnisse weitaus zu hoch erscheint und sich je nach Bedarf, doch reduzieren läßt. — An Wäsche deckt man sich heute nicht mehr „so" gewissenhaft wie früher ein, jedoch müssen wenigstens auskömmliche Wechselgarnituren für die ersten 2—3 Jahre vorhanden sein, denn das sich etwa anhäufende „Notanschaffen" gleich zu Ehebeginn ist sehr belastend und drückend. Es kommen ohnedies Zahlungen, die nicht so einberechnet werden können.

Es gibt noch einen Ausweg, zu guten und billigen Möbeln zu kommen. Das ist der Kauf gebrauchter Möbel aus Privathand. Bei dem heute leicht wechselnden Geschmack, oder andrerseits durch den Zwang der Wohnungseinschränkung oder der Auswertung noch vorhandener Bestände werden oft sehr schöne und gediegene Einrichtungen sehr preiswert „unter der Hand" gekauft. Auch finden sich stets bei genügender Umsicht Gelegenheiten für Einzelmöbel, je nach Vorhandensein der verfügbaren Summen. Eine Zeitungsannonce oder der Blick in die „Verkaufsrubrik" zeigt das zur Genüge. Durch dieses Selbstsuchen ist gleichzeitig Gelegenheit gegeben, sich von der Herkunft der Sachen zu überzeugen.

Gewarnt sei vor der heute üblichen Abschlagszahlung. Sie bedeutet eine schwere Vorbelastung des Gemeinschaftseinkommens und kann zu finanziellen Katastrophen führen, durch Arbeitslosigkeit, Krankheit oder unvorhergesehene Ereignisse.

Daß die Eheschließenden sich vor der Hochzeit darüber klar sein müssen, ob das Einkommen für ihren Haushalt genügt, ist eigentlich selbstverständlich, doch wird die Frage vielfach zu optimistisch gehandhabt. Besonders in Fällen, wo eine berufstätige, also an eignes Ausgeben gewohnte Frau, ihren Beruf aufgibt, und damit vor der Notwendigkeit steht, sich finanziell an die so ganz neue Basis zu gewöhnen. Das ist gar nicht leicht, und in der Beziehung stellt das berufslose junge Mädchen meist geringere Ansprüche.

Also kein falscher Optimismus, denn das Alltagsleben ist nüchtern und läßt alle phantastischen Illusionen bald zerflattern.

Das Einkommen muß ein der Bildungsstufe und Lebensgewohnheit entsprechendes sein, wenn die Zukunft eine zufriedene, die Ehe eine glückliche werden soll; — und es ist ratsam, die Aussteuer „heiratsfähig" beisammen zu haben gegebenenfalls also etwas zu warten — als allzu leichtfertig mit dem Gedanken „das schaffen wir uns so nach und nach in der Ehe an", — bei Notwendigkeiten — umzugehen.

Mein Kind — lügt

Welche Mutter wüßte nicht etwas zu sagen zu diesem so ernsten Kapitel? Vielleicht war es der erste große Schmerz, den sie an ihrem Kinde erlebte, als es — die erste Lüge aussprach? Die erste bittere Enttäuschung an dem, das ihr das Höchste war, ihr Kind!

Und sie wußte es: Nun beginnt es, nun ist in das bis dahin ungetrübte, innige sonnenvolle Zusammenleben zwischen ihr und ihrem Kinde ein erster düsterer Schatten gefallen, der ihrem Herzen so unendlich weh getan hat und der ihre Augen und ihre Sinne zum Wachsein gemahnt, zu doppeltem Wachen über dem jungen, geliebten Geschöpf als bisher.

Alle Kinder lügen, beginnen einmal mit der ersten Lüge im Leben. Und ich möchte dem gleich hinzusetzen: Wie lügen alle, wir Großen.

Nur — können wir das so schön umhüllen, daß es nicht so schlimm aussieht, wir reden da so oft, so sehr oft und so gern von — Notlügen . . .

Wo fanden die Notlügen an und wo hören sie auf?

Und warum sprechen wir niemals bei unsern Kindern von Notlügen, einfach nur Lügen? Welche Not treibt uns denn so oft zum Lügen? Denn — wenn wir einmal ehrlich einen Tag überprüfen, da kommen eine ganze Menge solcher Notlügen bei uns Großen zusammen! Nur bei unsern Kindern sind wir Pedanten, da lassen wir nichts gelten. Ist das richtig?

Es sei hier wirklich nicht davon die Rede, daß wir etwa großzügiger sein sollten unsern Kindern gegenüber, niemals! Lügen ist etwas durchaus zu Verurteilendes, und wenn wir die erste Lüge bei unserm Kinde leicht nehmen, so sind wir nicht wert, daß man uns Kinder zur Erziehung anvertraute. Dennoch — ist nicht am Ende unser Beispiel der erste Anlaß zur ersten Lüge unsres Kindes? Schließlich hat ja auch das Kind irgend einen Grund, daß es die Wahrheit nicht sagt, eine Art Not treibt es dazu, die vielleicht größer ist als die, die wir als Freibrief für eine unserer Lügen gelten lassen? Vielleicht bist du zu streng gewesen! Vielleicht hast du etwas versagt, was dem Kinde so bittre Not machte, daß es nicht anders konnte, als dein Gebot zu übertreten! Was gibt es da alles für Gründe, die du dir nicht einmal klar machst, die dein Kind aber genau kennt? Und denkst du daran, wenn du mit deinem Kinde nun streng ins Gericht gehst, wenn du kurzerhand den Stab über dein Kind brichst wegen dieser ersten Lüge, daß es vielleicht im Stillen denkt: Warum darf ich das nicht, was die Großen dürfen? Denn das Kind sieht seine Lüge genau so als Notlüge an wie du die Deinen?

Für jede Mutter kommt einmal der Tag, früher oder später, wo ihr Kind die erste Lüge ausspricht! Das ist aber oder sollte es wenigstens sein ein Tag, da die Mutter einmal ernsthaft über sich, ja, über sich nachdenkt, nicht so sehr über ihr Kind. Irgendwie liegt da ein Fehler vor ihrerseits, zu große Strenge, zu wenig Strenge, Interesselosigkeit, Mangel an Zeit für und Verständnis für den Interessenkreis des Kindes oder was es sei.

Unter keinen Umständen darf sie, wenn sie es irgend treu meint mit der Entwicklung ihres Kindes, aus Unbequemlichkeit etwa dieses Geschehnis der ersten Lüge ignorieren. Ebensowenig ungehört das Kind strafen oder verurteilen. Tausendmal mehr hilft in solchen Fällen wo es sich um Anfangslügen handelt, doppeltes Verstehen, doppelte Sorge der Mutter. Denn — nicht wahr — immer ist doch eine Lüge des Kindes so oder so ein Beweis dafür, daß das Vertrauen einen Bruch erlitten hat. Und dieses Vertrauen wieder herzustellen gilt es nun zunächst einmal die Kluft, die sich aufgetan und die sich sonst vergrößern würde, zu überbrücken. Nur jetzt dem Kinde nahe sein, ihm Kamerad, Freund sein, und ihm über diese Brücke hinweg das Unrecht vorhalten.

Spürt das Kind anstatt des Tadels oder der Strafe — die Trauer der Mutter über seine Lüge, so wird diese Erkenntnis, wenn anders nicht schon etwas zerstört ist in dem jungen Gemüt, es tausendmal eher auf den rechten Weg zurückführen.

Und — es ist merkwürdig — nach der ersten Lüge — denn meist muß diese erst überstanden sein, wird es viel leichter sein für die Mutter, ihr Kind vor weiteren Entgleisungen bewahren zu können, wenn eben dieses erste Mal gewissermaßen richtig behandelt worden ist, umgekehrt wird das Gleiche der Fall sein. Es gibt für uns erwachsene wirkliche Notlügen. Es gibt für einen Arzt Notlügen, es gibt für eine sorgende Mutter Notlügen, es kann für Eltern ihren Kindern gegenüber Notlügen geben, eben aus Liebe zu diesen Kindern, aber — und darauf kommt es an, wir haben uns daran gewöhnt und es ist so sehr bequem für uns Große, in dieses Kapitel alles einzureihen, was uns beliebt, was aber im Grunde gar nicht hinein gehört. Die sogenannten gesellschaftlichen Lügen — scheinbar Notlügen, sie sind oftmals nichts anderes als eine Art Selbstbetrug, Feigheit, Mangel an Selbstachtung! Hier sollte einmal gründlich aufgeräumt werden. Nur der Anfang ist schwer, ist er einmal gemacht, dann gehts schneller und — für uns alle wäre es gut und wäre gut um unserer Kinder willen, denen wir sonst eine Brücke bauen zur — ersten Lüge.

Hemi

Konjunk
tigen Zeitpunk
dung zwischen
und den Sei
monaten nur
Konjunkturen
junkturperiod
der Preise u
setzungen, ist
Beobachtung

Innerhal
Glücklicher
zu. Im Vorjo
bis zum Sor
diesem Jahre
dem wesen
Monate für
Kurzarbeit
Beobachtung
nismäßig gün
von über ¾
wird. Die Er
fen rückläufig
Vierteljahr d
Robstahl Rück
Bei der Reic
ziemlich gehal
zu beobachten
in diesem Jah
fen Beobachtu
Einfuhr von
Deutschland
Mark im Ju
Hoffnungen,
gesteigerten
des 2. Viertel
von 761 Mill
gesunken, wä
Durchschnitt
Doppelte der

Bestimmen
noch in keine
gewisse Zeich
Rückgang des
auf dem Bau
Nationalisierun
den Lagerbest
Käuferschicht
tümarkt in
deren auch n
unruhigung i
weniger zurü
sten. Hohnwo
blichen Selbs
gestiegenen G
maßnahmen
wesplanes we

Für die
hängen, ob
einer pfleglich
gen werden.

Hilfsfo

Das

Roman v
Copyright by M

Ferdinand
darüber, m
Gefühle für
fetts begann
genartige Ver
welchen an ge
in ihrem Bli
schwerer Vorm
nicht von der
Sie ahnte
den Frau, der
der mehr im
ja, daß er so
dem war.

War er m
heimliche? G
sich neben ih
werden, alles,
er? Er stand
sich vom Schic
rat und der G
denn das? A
Ferdinand Ra

Amira fa
Tagen und W
und war zu
aus dem Unter
tig und unwohl
ihr Wille jetzt
vor sich selber
Liebe vor sich
Diese Frau ihm
verkehrte. U
war nicht meh
Sobald sie alle

Heinz Althoffs Haß

Skizze von Alfred Manns, Bremen

Heinz Althoff war aus Amerika gekommen, um seine Mutter zu rächen. An seinem Vater wollte er sie rächen, sonst an dessen Weib, Kindern oder Andenken.

Wie er ihn haßte, diesen Menschen, der ihm wohl das Leben, aber nicht den Namen gegeben hatte.

Heinz Althoff war dreißig Jahre alt und dies war der erste Sturm, der sein Inneres durchwühlte. Bisher hatte er gearbeitet, gehaßt hatte er niemanden und geliebt nur seine Mutter.

Seit seine Mutter ihm auf dem Sterbebette die — ach so alltägliche — Geschichte einer Verlassenen erzählt hatte, war das alles anders geworden. Seine Ruhe war geschwunden, arbeiten konnte er nicht, die Liebe hatte man mit seiner Mutter begraben, und auf dem Rückweg vom Friedhof hatten ihn an der Mauer die Geister des Hasses erwartet und von ihm Besitz ergriffen.

Gestern war Heinz in der großen deutschen Stadt angekommen und da hatte er erfahren, daß sein Vater schon seit fast dreißig Jahren tot war. Nun saß er auf einer Bank im Parke und sah einem kleinen Jungen zu, der sich erfolglos bemühte, aus dem staubigen Sand etwas unerhört großartiges zurechtzubauen. Nichts existierte für das Kind, als das Häufchen Schmutz, in dem es mit seinen dicken Händchen wühlte.

Heinz Althoffs Augen verfolgten jede Bewegung des Kindes, doch seine Gedanken weilten bei dem Grabe der Mutter. Sie hatte es ihm ja nie sagen wollen, welches Leid die Falten in ihr liebes Gesicht gegraben und ihr die Schwermut in die gütigen Augen gelegt hatte. Alle Bitterkeit und all den fressenden Schmerz hatte diese Frau in Liebe umgewandelt, in Liebe für das Kind ihres Mannes, der ihr Leben vernichtete. Erst im Tode hatte sie gesprochen. Doch nicht verwünschend war das geschehen, sondern verzeihend und versöhnt. Ihr letzter Blick an den geliebten Sohn war eine Bitte, es ihr im Verzeihen gleich zu tun und diese Bitte konnte er nicht erfüllen. Er hatte versucht, den Haß zu bekämpfen, den Haß gegen den Mann, der diesen Engel zertreten und beiseite geworfen hatte, um sich durch das Geld einer anderen seine gefährdete Existenz zu sichern. Doch selbst dem Toten gegenüber war der Haß Sieger geblieben und richtete sich jetzt in seiner ganzen Wucht gegen die Frau, um derentwillen seine Mutter verraten wurde.

Das ganze Wesen der Mutter hatte darin bestanden, Liebe zu geben und zu nehmen, ein böses Wort konnte sie zu Tode erschrecken. Wie mußte sie bei dem Treubruch gelitten haben! Der Mann, der ihn beging, war ein Verfluchter und was sich an ihn hing, war mit verflucht.

Heinz Althoff erhob sich. Er würde zu der Frau gehen und ihr die ganze Scheußlichkeit des Mannes, der sein Vater war, vor Augen führen. Der Haß sollte sein Opfer haben, er würde ihm die Worte leihen.

Vor dem Eingang zu dem schloßartigen Gebäude zögerte er. Es war kein schönes Denkmal, welches er im Begriff war, seiner Mutter zu setzen, doch entschlossen schüttelte er die Regung von sich. Er trat ein und ließ sich bei Frau von Hansen melden.

Im Salon mußte Heinz warten; er sah sich um. Die Möbel waren aus Mahagoni und von jener schwerfällig soliden Art, wie sie vor fünfzig bis sechzig Jahren Mode war. Ueber allen Dingen lag ein Schimmer von Traulichkeit, die dem Eintretenden zuzurufen schien: hier herrscht Ruhe, abgeklärte, wunschlose, heitere Ruhe. Noch erhöht wurde dieser Eindruck durch ein paar vorzügliche Kopien von Hasenclevers „Weinprobe" und „Entzweite Spieler".

Heinz Althoff ertappte sich dabei, wie er dieses alles auf sich wirken ließ und für einen Augenblick sogar den Zweck seines Hierseins vergaß. Schließlich aber kam der Haß wieder durch, denn jedes einzelne Stück hier im Zimmer hatte ja mit geholfen, das Glück und den Frieden seiner Mutter zu erwürgen. Sein Entschluß stand fest.

Nach einer Weile öffnete sich die Tür und Frau von Hansen erschien. Heinz blickte auf und dann wurde er befangen. So hatte er sich die Frau nicht gedacht. Vor der Güte, die aus jedem Zuge dieses alten, lieben Gesichtes sprach, wollte sich seine Rachsucht verkriechen, er mußte sich mit aller Energie ins Gedächtnis zurückrufen, daß durch diese Frau das Lebensglück seiner Mutter zerstört wurde.

„Herr Ingenieur Althoff," sagte die alte Dame freundlich, „darf ich Sie fragen, was Sie zu mir führt?"

Heinz nahm sich zusammen: „Gnädige Frau, ich komme aus Amerika, meine verstorbene Mutter war eine Jugendfreundin des Herrn von Hansen."

„Ach nein, was Sie sagen, Herr Althoff, davon müssen Sie mir erzählen," unterbrach ihn Frau von Hansen voll freudiger Aufregung. „Aber bitte, so nehmen Sie doch Platz," und ohne Heinz wieder ans Wort zu lassen, floß der alten Dame die Rede mit heiterer Geschwätzigkeit von den Lippen. Ihr ganzes Leben war ja nur der Erinnerung an ihr kurzes Glück geweiht! Und nun war hier jemand dessen Mutter ihn, ihren Fritz, gekannt hatte. Der junge Mann, der sie dieser Jugendbekanntschaft wegen aufgesucht hatte, würde nicht über ihre alte Liebe lachen, wie alle die anderen.

„Wie mich das freut, lieber Herr, wie mich das freut," rief sie ein über das andere Mal. „Sehen Sie, ich weiß von der Jugend meines lieben Seligen ja so wenig. Also seine Jugendfreundin war ihre Frau Mutter, ei, wie nett. Ich denke ihn mir immer so gern als Knaben, habe auch noch ein Bild von ihm —, ich muß es ihnen nachher zeigen. Da hat er solch' wirren Schopf und so kecke Augen, ich glaube überhaupt, er war ein recht wilder Junge." Ein verträumtes Lächeln huschte über das Gesicht der Redseligen. „Wissen Sie, das ist übrigens das einzige Bild, was ich von ihm aus seiner Jugend besitze, dann habe ich nur noch seine Bräutigamsphotographie. Er war ein ganzer Mann mein Bräutigam, so ernst und so sicher, manchmal sogar etwas schwermütig, gerade als ob er gewußt hätte, daß unser Glück so kurz sein würde. Nicht länger als sechs Monate sind wir vereint gewesen, da rührte ihn der Schlag. Ich bekam damals das Nervenfieber, lieber Herr Althoff, doch als ich genesen war, da raffte ich mich zusammen, denn er war ja doch mein, ganz mein, obwohl er nun von mir getrennt war. Der Inhalt meines Lebens war von nun an seinem Andenken geweiht. Ich habe dann versucht, mich des kurzen, aber großen Glückes an der Seite des besten aller Menschen würdig zu erweisen . ."

Die alte Dame schien völlig vergessen zu haben, daß außer ihr noch jemand im Zimmer war. Plötzlich erinnerte sie sich Heinz Althoffs „Verzeihen Sie einer alten Frau, die nur in der Vergangenheit lebt. Die Schwatzhaftigkeit wird Ihnen recht selbstsüchtig erscheinen. Doch nun erzählen Sie mir von Ihrer Frau Mutter. Gewiß hat mein lieber Seliger als Kind mit ihr gespielt?"

Während der Rede der alten Dame hatte Heinz mit sich gekämpft, und als sie ihn jetzt so freundlich und voll Erwartung anblickte, da hatte sein Haß keine Kraft mehr. Schnell erhob er sich:

„Jawohl, gnädige Frau, so ist es. Herr von Hansen hat mit meiner Mutter gespielt und meine Mutter hat ihn sehr gern gehabt. Doch gnädige Frau müssen mich jetzt beurlauben, meine Zeit ist heute knapp."

„Ach, wie schade, lieber Herr Althoff, ich hätte so gern noch stundenlang mit Ihnen geplaudert. Aber bitte, vergessen Sie mich nicht und kommen Sie wieder, recht, recht bald." —

Zehn Minuten später saß Heinz auf derselben Bank wie vor einer Stunde. Er stocherte mit seinem Stock in dem Häufchen Schmutz, aus dem das Kind nichts rechtes hatte machen können. Er fühlte, daß sein Haß diesem Häuflein glich und jetzt zerstoben war wie das Haus aus Staub.

Die Mutter hatte Heinz von einem Arzt erzählt, der ihr in Freundschaft zur Seite gestanden hatte. Dieser Arzt lebte noch, ihn suchte Heinz auf.

Der Sanitätsrat war sehr erfreut, den Sohn seiner „lieben Freundin" zu sehen. Heinz fühlte Vertrauen zu dem Manne und er schüttete ihm sein Herz aus, verschwieg auch nicht, weshalb er eigentlich nach Deutschland gekommen war.

Der alte Arzt war bei Heinz's Erzählung ernst geworden, dann klopfte er ihm auf die Schultern: „Ich freue mich, daß im letzten Augenblick die Herzensgüte Ihrer Mutter zum Durchbruch kam, denn Sie wären nicht nur grausam, sondern auch ungerecht gewesen, wenn Sie Ihren Plan ausgeführt hätten. Ihr Vater war nicht schlecht, nur schwach; Ihre Mutter hat er geliebt, aber er hatte nicht die Kraft, dem Elend die Stirn zu bieten. Er heiratete die Frau, bei der Sie eben waren, aber er hat ihr nie nahe gestanden, ihre Liebe brachte ihn zur Verzweiflung, weil sie an die seine glaubte und ihn für den herrlichen kraftvollen Mann hielt, der er nicht war. Hierzu kamen die Gewissensqualen Ihrer Mutter wegen und eines Abends, als niemand zu Hause war, erschoß er sich."

Der starke Heinz Althoff zitterte, er war kreidebleich geworden.

„Ja, lieber Freund, ich hätte Sie um Ihre Rache nicht beneidet, wenn Sie diese zur Ausführung gebracht hätten. Die Frau glaubt nämlich noch heute an einen Herzschlag." — —

Heinz Althoff ist in Deutschland geblieben; die alte Frau von Hansen hat ihn lieb wie ihren Sohn.

Die Lehrerin der rhythmischen Gymnastik

Von Magda Trott.

Als vor wenigen Jahrzehnten die auf so tragische Weise verunglückten Tänzerinnen Duncan und Dalcroze die ersten Kurse für rhythmische Gymnastik abhielten, glaubte man an eine Modelaune. Niemand hätte seinerzeit daran gedacht, daß sich die rhythmische Gymnastik in überraschend kurzer Zeit so viele Anhänger schaffen würde, denn heute ist das Bestreben zur Rhythmik Allgemein-Interesse geworden. So kann heute die Lehrerin für rhythmische Gymnastik, trotz des größeren Zulaufs zu diesem Berufszweig, wenn sie einige gute Beziehungen hat, immer noch eine interessante und gute Existenz finden.

Es handelt sich in der Hauptsache hier um den Privatunterricht von Kindern, jungen Mädchen und Frauen. Man legt heute Wert auf gute Haltung, Anmut und Atmungsschulung. Zudem absolvieren heute fast alle Bühnenkünstler und Künstlerinnen neben ihrer Berufsausbildung noch Kurse für rhythmische Gymnastik, weil sie dadurch die notwendigen stilvollen und anmutigen Bewegungen erlernen, das musikalische Empfinden stärken und beweglich bleiben.

In der Regel verbindet die Lehrerin mit dem rhythmischen Kursus auch noch den Unterricht in den modernen Tänzen. Gerade diese modernen Tänze verlangen, wenn man sich an ihnen erfreuen will, rhythmische Bewegungen und Anspannung an die Musik. Das ist aber nicht abzusehen, das muß erlernt werden. Es ist daher von vielen Eltern längst erkannt worden, daß die Tochter am besten diese Tänze erlernt, wenn sie zur Lehrerin eine rhythmische Lehrerin hat.

Die Ausbildung erfolgt in den Instituten für Rhythmik, die heute zahlreich fast in jeder Stadt zu finden sind. Diese Institute haben sich zum deutschen Gymnastikbund zusammengeschlossen; man erfährt die Adressen der einzelnen Schulen daselbst. Der Gymnastikbund befindet sich in Berlin-Schöneberg, Innsbrucker Straße 14—15. Die Ausbildung der Lehrerinnen nach gleich welchem System dauert mindestens zwei Jahre, meistens jedoch noch längere Zeit.

Nur musikalisch und künstlerisch veranlagte Damen eignen sich für diesen Berufszweig. Es ist sehr empfehlenswert, wenn die Anwärterin zunächst erst einmal einen derartig rhythmischen Kursus belegt, um zu erkennen, ob sie überhaupt die nötige Eignung zur Lehrerin besitzt. Nur dann, wenn man ihr das Zeugnis ausstellt, daß sie Gutes leistet, soll sie diesen Beruf wählen. Die großen Lehrinstitute sind meistens mit einem Internat verbunden, so daß die Schülerinnen dort wohnen können. Die Ausbildung ist an und für sich nicht allzu teuer, immerhin benötigen das Wohnen im Internat und das Unterrichtsgeld Bar-Mittel. Selbstverständlich ist auch in erster Linie die Hochschule für Leibesübungen (Berlin) hier maßgebend, die zu allen Sportberufen ausbildet und neuerdings auch ein herrliches Waldwohnheim geschaffen hat.

Wer Beziehungen zu Kreisen hat, die für die Rhythmik Interesse haben, dem wird es nicht schwer fallen, nach Ausbildung bald einen Kreis von Schüler und Schülerinnen um sich zu sammeln. Wer das nicht hat, muß sich durch Inserate bekannt machen, Fühlung mit großen Pensionen und Internaten nehmen, um von dort Schüler zu erhalten. Auch kann man sich an Schulen wenden mit der Bitte, dem sinnen Unternehmen Interessenten zuzuführen. Es ist natürlich immer am schwierigsten, die ersten Kurse zusammenzustellen. Hat man dann aber diese Schüler zweckmäßig gefördert, finden sich meistens rasch weitere Teilnehmer durch Empfehlungen.

Es kommen für diesen Beruf nicht nur die Großstädte in Betracht, obwohl hierfür das Feld leichter zu bearbeiten ist. Auch Damen, die in kleinen Städten wohnen, werden ihr Auskommen finden, weil heute der Rhythmik die größte Aufmerksamkeit geschenkt wird.

In der Sommerszeit kann die Lehrerin für rhythmische Gymnastik in Bade-Waldkurorten Kurse veranstalten. Sie hat dann nötig, von den Kurdirektionen die Erlaubnis zu erbitten und ihre Plakate an geeigneten Stellen in den Badeanstalten, im Kurpark usw. aushängen, zu lassen. Immer ratsam bleibt es, das staatliche Turnlehrerinnen-Examen mit der modernen Gymnastik-Ausbildung zu vereinigen; wer dazu in der Lage ist, hat natürlich auch für das Alter größere, gefestigte Chancen für Verdienstmöglichkeiten.

—⊡—

Die erwerbstätige Frau in der Wirtschaft

Auf der großen Frauentagung, die in der Presse-Ausstellung in Köln abgehalten wurde, hat der Vortrag von Frau Katharina Müller, der Vorsitzenden des Verbandes der weiblichen Handels- und Büroangestellten, über die erwerbstätige Frau in der Wirtschaft so reichen Beifall und so starke Beachtung gefunden, daß die dort vorgebrachten Tatsachen und die daran geknüpften Folgerungen allgemein interessieren dürften. Nach der letzten Berufszählung im Jahre 1925 gab es nahezu 9 Millionen Hausfrauen, denen die letzte Zubereitung und Verwendung der äußeren Lebensgüter zufällt. Daneben waren über eine Million Hausangestellte tätig. Im Handel, der die Vermittlung der Güter vom Hersteller zum Verbraucher besorgt, waren 609 000 weibliche Angestellte und 246 000 gewerbliche Arbeiterinnen beschäftigt, wozu noch 200 000 Selbständige kommen, im Verkehrswesen (Post, Eisenbahn, Schiffahrt, Spedition) waren 73 000 weibliche Beamte und Angestellte und 20 000 Arbeiterinnen tätig. Am beträchtlichsten ist die Zahl der berufstätigen Frauen in der Landwirtschaft, wo wir 325 000 Eigentümerinnen und Pächterinnen, 12 000 Angestellte, mehr als eine Million Arbeiterinnen und über dreiundeinhalbe Million mithelfende Familienangehörige finden. Industrie und Handwerk wiesen, abgesehen von den nahezu 190 000 Hausgewerbetreibenden, 240 000 Selbständige auf, von denen die meisten allerdings sehr kleine Betriebe haben (z. B. Näherinnen, Schneiderinnen, Friseurinnen), Angestellte über 330 000 und Arbeiterinnen über eine Million. Bildung, Erziehung, Unterrichtswesen beschäftigten 104 000 Frauen, als Schriftstellerinnen, Künstlerinnen und Privatgelehrte sind 4000 weibliche Personen ausgewiesen, Theater, Oper, Musik, Lichtspiel zeigen eine Berufsteilnahme von 28 000 Personen einschließlich des Büroverwaltungspersonals. Das Gesundheitswesen umfaßt einschließlich der Hebammen beinahe 170 000 Frauen, die Wohlfahrtspflege mit Hinzurechnung der Arbeiterinnen 52 000, und in öffentlichen Verwaltungskörperschaften unter Hinzunahme der Rechtspflege waren 39 000 weibliche Angestellte und 14 000 Arbeiterinnen beschäftigt. 1907, in dem Jahr der vorletzten Berufszählung waren 30 Prozent der weiblichen Bevölkerung erwerbstätig, die letzte Berufszählung 1925 zeigte eine Beteiligungsziffer von nahezu 36 v. H.

Die von der Frau ausgeführten Arbeiten sind durchaus nicht rein mechanischer Natur, auch nicht die der Fabrikarbeiterinnen, an deren Intelligenz, Aufmerksamkeit, Hingabe oft große Ansprüche gestellt werden. In der Textilindustrie sind z. B. Unterschiede zwischen Männer- und Frauenarbeit kaum bemerkbar, im Handel erst recht nicht.

Die weibliche Arbeitskraft ist eingespannt in das rasende Tempo unserer Zeit, in die das Selbstgefühl oft untergrabende, weil seelenlose Abhängigkeit, die vom männlichen Kollegen ebenso drückend empfunden wird. Die Tragik der Zeit liegt im Verhalten der Menschen untereinander, in ihrer gegenseitigen Entfremdung. Daher sind die Berufsorganisationen, die nicht bloß wirtschaftliche Zwecke verfolgen, sondern das Verständnis für das sittliche Wesen jeder Arbeit in den eigenen Reihen wachrufen und durch das Solidaritätsbewußtsein sich Achtung bei anderen Ständen erringen wollen, eine Notwendigkeit.

Mäßigkeit — ein Gesetz

Von Gehrke.

„Alles mit Maßen," heißt es im Volksmund, aber dieser Satz ist mehr zur Redensart geworden, als daß man ihren tieferen Wert noch heute anerkennt und dementsprechend sein Leben aufbaut.

Was aber die Mäßigkeit für unsere Gesundheit bedeutet, das weiß nur der, der letztere durch Mißachten dieses wichtigen Gesetzes einbüßen mußte.

Auf allen Gebieten, die unseren Organismus und sein Gedeihen betreffen, gilt es, Maß zu halten.

Kaum zuvor hat es eine Zeit gegeben, die sich so stark mit dem Für und Wider, mit den Schäden und Vorteilen unserer Lebensweise beschäftigte, wie die Gegenwart dies tut. Und oft erwächst daraus ja, wie die Erfahrung lehrt, an diesem Zuviel an Theorie, ein Manko an Praxis. Auch hier bewahrheitet sich dies. Einesteils wird überall und immer geredet und geschrieben, das mußt du, das darfst du nicht, wenn es aber daran geht, nach diesen wohlgemeinten Grundsätzen zu leben, dann versagt man.

Sehen wir uns den heutigen Sport an. Was wir an Segnungen der Nachkriegszeit begrüßen durften, das Neuerwachen des Sportes, wozu ist es in den letzten Jahren geworden? Zu einer sinnlosen Jagd nach Ruhm, nach Ueberbietung zu einer regelrechten Rekordsucht, die nichts mehr mit eigentlichem Sport zu tun hat. Was ursprünglich dazu diente, die Gesundheit eines ganzen Volkes, einer ganzen Menschheit zu heben, zu stabilisieren, heute ist es bei Hunderten oder Tausenden der Anlaß zu einem schnellen Ende oder einem langsamen Siechtum.

Es wird keinen Arzt geben, der diese bewußte Uebertreibung körperlicher Trainings gutheißt. Denn gerade die Aerzte wissen wie kein anderer, wie sich erstere im Organismus auswirken muß.

Aber es ist ja nicht allein der Sport, wo das Gesetz Mäßigung mißachtet wird. Das tägliche Leben jedes einzelnen bietet ihm Gelegenheit genug, zu zeigen, ob er aller Vorschrift zuwider seiner Willkür freien Lauf läßt, oder, eingedenk der Folgen, Selbstzucht übt.

In unserer Ernährung, ob Essen oder Trinken, unterstehen wir einem gewissen Zwange. Wenn ein altes Sprichwort uns lehrte: Wenns am besten schmeckt, soll man aufhören, so stimmt das mit den Errungenschaften der neuesten wissenschaftlichen Theorien überein.

Wir wissen, daß der Mensch nach getaner Pflicht auch des Ausruhens, der Erholung bedarf; in welcher Weise er sich diese verschafft, das kommt auf den einzelnen an. Aber auch hier gilt es: Ein Zuviel an Ruhe, an Zerstreuung an Vergnügungen bedeutet Erschlaffung, Rückschritt, Widerstandslosigkeit des Körpers. Ein Zuviel an Hitze — etwa in der Reisezeit bei den Sonnenbädern — oder ein Zuviel an Bädern kann schweren gesundheitlichen Schaden nach sich ziehen.

Umgekehrt kann ein Uebertreiben im umgekehrten Sinne, ein Ueberlasten des Körpers durch Arbeit, körperliche oder geistige, nie wieder gutzumachende Folgen haben. Es ist nicht so, daß unsere Natur sich zwingen läßt nach unserem Willen; vielmehr müssen wir uns ihr unterordnen. Aber oft kommen wir erst dann zu dieser Einsicht, wenn es zu spät ist, d. h., wenn Krankheit oder Schwächung unseren Körper zwingt, einzuhalten.

Wenn irgendwo, so gilt hier das Wort von der goldnen Mittelstraße. Es gibt genug Gefahren, denen wir ohne unser Dazutun ausgesetzt sind, die sich einfach nicht umgehen lassen, und wenn wir sie überstehen oder sie wirklich meiden konnten, so sollen wir dankbar dafür sein. Wer aber wissentlich gegen den Körper sündigt, nur aus einer Laune, aus Willkür heraus oder aus falschem Ehrgeiz, der wird, wenn er sich so zugrundegerichtet hat, ungleich schwerer unter dieser Schuld leiden, immer von dem Bewußtsein beengt: Du hast es dir selbst zuzuschreiben!

—⊡—

Auf dem Wochenmarkt

Von Käte Heide.

Spitzwegidyll! Buntgeschirmte Marktstände, in den Auslagen Kirschen, Erdbeeren, Waldbeeren, grüne Erbsen, Bohnen, weißköpfiger Blumenkohl usw. . . . Hinter den Ständen vierschrötige Bauerngestalten, Frauen mit langen Röcken, schwerem Schuhwerk, dazwischen kurzröckig hellbestrumpfte derbe Beine der Jugend. Ein Gewoge von Käuferinnen. Einzelne noch mit Einkaufskorb und gestricktem Deckchen, andere mit Netz und Lederbeutel. Mancher Hausfrau alten Stils ist der Wochenmarkt ein unentbehrliches Erlebnis. Dies Handeln, Feilschen, Beschauen, Kritisieren, der niedliche Klatsch und das Gefühl, besser und billiger einzukaufen als diese oder jene. So etwas tut wohl!

„Aber Frau Jung, welche Eile. Ich bin doch nicht durchsichtig. Was haben Sie Schönes eingekauft? Ah, da sind ja Kirschen im Beutel. Ich finde diese Beutel so unpraktisch und offen . . . wie unhygienisch! Was haben Sie für die Kirschen bezahlt, 40 Pfennige? Das dachte ich mir. Ich zahle nie mehr wie 30 Pfennige, aber Sie haben ja wohl das Abitur, ja ja, damit fängt man als Hausfrau nichts an. Wir sind auch noch was wert . . . Sie werden von den Bauern ausgenutzt, liebe Frau Jung. Und für die Erbsen haben Sie sicher dreißig Pfennig bezahlt und für die Erdbeeren 70 . . . na ja, was ich Ihnen sage, Sie sind eine kleine Verschwenderin. Ich kauf seit dreißig Jahren selbst ein, aber zahlen, was verlangt wird? Nein, ich halte es mit der alten Hausfrauenkunst . . . erst herumhören, das beste aussuchen und dann . . billig kaufen. Ich habe kürzlich meinem Mann ausgerechnet, wieviel ich in den 30 Jahren eigentlich verdient habe . . . er war sprachlos. So etwas summt. Ja, aber heute ist es anders . . . Damals galt noch „wer den Pfennig nicht ehrt . ." und wo kaufen Sie die billigen Kirschen, Frau Besserwiß"?, unterbricht Frau Jung ihr Gegenüber. „Ich kaufe . . na das ist so schwer zu finden . . und heute . . habe ich noch nichts gekauft . . aber . . ah entschuldigen Sie, da kommt Frau Dr. Leer . . auf Wiedersehen, Frau Jung." Fort ist sie.

Der Pfeil hat doch ein wenig getroffen. Frau Jung grübelt, kauft sie wirklich zu teuer ein? Verschwenderin? Ein böses Wort. Doch ist gute Ware nicht immer preiswert? Sie kennt die Ware, weiß genau zwischen guter und schlechter, frischer und alter zu unterscheiden. Gute Ware hat wenig Abfall, ist also an sich sparsamer, wenn sie nur wüßte, wo Frau Besserwiß diese Früchte für 30 Pfennig kauft. Gedankenverloren geht sie nochmals an den Ständen entlang. Dort, wo sie gekauft hat, steht Frau Besserwiß, der sie den Stand erklärt hat. Sie will schnell vorbei, doch das Gehörte läßt sie stehenbleiben.

„. . . aber liebe Frau," klingt Frau Besserwiß Stimme, „bei dreißig Pfund gibt es doch einen Vorzugspreis. 40 Pfennig ist viel zu teuer." „Prima Ware, jedes wie ne Eierpflaume, prima, prima, da wird nicht gehandelt. Und selbstgezogen . ." „Was selbstgezogen . dann ist es erst recht Wucher ." „Was Wucher," begehrt die Bäuerin auf, „dann ziehen Sie sich doch selbst welche, die billigen sind." „Warum gleich bös werden, beschwichtigt die andere. „30 Pfennig bei dreißig Pfund." „Was, dafür esse ich sie selber." „Das sollte Ihnen doch schwer fallen, aber . . nun ich bin nicht so, ich gebe 32 Pfennig." „Wo die Landwirtschaft doch heute bald am verhungern ist . . ne ." „Nun Ihnen merkt man vom verhungern nichts an", klingt es mit einem vielsagenden Seitenblick. „Na, glauben Sie vielleicht, ich bin fürs knochige . . und mein Mann auch nicht, der würde sich schön bedanken, wenn ich, was die Stadtleute so „Linie" nennen, hätte. Nein, es bleibt bei 40 Pfg." „Und mein Haushaltsgeld? Glauben Sie, das werfe ich weg?" „Das ist meine Sache nicht." „Seien Sie doch vernünftig, für 35 Pfg., das ist die Hälfte, bekomme ich sie doch?" „Das ist Ihre Hälfte, meine nicht. Aber gut, sagen wir 39 Pfennig, weil Sie ja doch handeln müssen." „Was, um einen lumpigen Pfennig herunter, solchen Handel wagen Sie mir anzubieten?" „Und warum nicht? Aber ist gut, 38 Pfennig und ein Trinkgeld fürs Bringen." „Noch ein Trinkgeld," empört sich Frau Besserwiß, „dann geb ich lieber 40 Pfennig und kein Trinkgeld." „Na ja, Madame, und nun geben Sie mir bitte Ihre Adresse . . ." Sie sind einig.

Frau Jung tritt näher und wendet sich der Erstaunten zu: „Also hier kaufen Sie ihre billigen Kirschen, Frau Besserwiß, zu 40 Pfennigen . . wie ich . ."

—⊡—

Was man nicht tun soll

Es hält oft schwer, die Ursache einer Krankheit zu finden, und doch entsteht so manche ansteckende Krankheit durch die eigene Nachlässigkeit.

Wie oft sieht man erwachsene und sonst gut aufgeklärte Personen, daß sie die Briefmarke, welche sie auf einen Brief zu kleben gedenken, mit der Zunge belecken, ohne sich zu fragen, was das für Folgen haben kann.